



中國香港體操總會 主辦

競技體操新章別計劃教練工作坊



內 容： 教授 **2022** 年版本競技體操新章別計劃內容(銅星至金星 PL1-3 和第一至六級 L1-6)
— 競技體操新章別計劃由 1/6/2023 起全面取代原有章別計劃
— 教練完成課程並通過考核，分數達 70% (14 分或以上) 之教練可向本會申請電子證書乙張
— 成功申請證書後方可教授及為運動員考核

對 象： 競技體操教練 (申請電子證書時請提供競技教練證書副本)

授課語言： 粵語

上課程序： 1. 網上(Google Classroom 形式)
<https://classroom.google.com/c/NjA1MjIwNTMzMzQx?cjc=z3bdvuw> 觀看教學內容(競技體操新章別計劃銅星至金星 PL1-3 和第一至六級 L1-6)
完成問答環節後按 **查閱分數**，分數達 70%(14 分或以上)之教練則可申請電子證書

電子證書申請費用： 會員 \$100 / 非會員 \$200

電子證書申請方法： 1. 請將劃線支票連同競技體操教練證書副本，抬頭書「中國香港體操總會」寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室，背後填寫「競技體操新章別計劃教練工作坊」及申請人姓名。(期票恕不接受)
2. 申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價申請此課程之證書。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。
申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80 及相片兩張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
3. 本會收妥申請費用後將兩星期內以電郵方式向教練發送電子證書。

查 詢： - 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590
- 網址： www.gahk.org.hk

備 註： - 本會將根據申請者提供之資料作為審核依據，資料不齊之申請，恕不接納。
- **未能考取此證書之教練不能為運動員考核本會之競技體操章別計劃**
- 本會保留對此章程之最終解釋權。

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。