



中國香港體操總會 主辦

香港中學文憑考試 體育科之體操訓練課程 章 程

1. 目的：本課程旨在協助香港中學文憑試體育科實習試（卷三）體操項目之考生，瞭解及準備該項目，以應考來屆的文憑試
2. 內容：
 - (1) 參與各體操項目的身體素質要求及準備
 - (2) 考核項目：墊上運動
 - 介紹動作及其技術要求、難度組別等
 - 協助個別同學選取合適動作，並提供串連要點以便編排套路
 - 協助女考生選取墊上運動之音樂(如有)並提供編排要點及注意事項
 - 舞蹈動作編排（女考生）
 - 墊上運動套路編排
 - (3) 考核項目(器械)：跳馬
 - 介紹動作及其技術要求、難度組別、選取動作要點
 - 各階段的輔助引導及強化訓練
 - (4) 體操項目考試評分規則及應考時的心理準備
3. 上課日期、對象、時間、地點

日 期	對 象	時 間	上 課 地 點
2026 年 1 月 11,18,25 日 2 月 1,8,15,22 日 3 月 1,8 日	現時修讀香港中學文憑考試 體育科的中四、中五學生# 、中六學生或自修生*	逢星期日 1900-2100	順利邨體操館 (體操訓練場)

4. 導師：本會資深體操教練
5. 對象：中學文憑考試體育科參加體操實習試的考生
6. 報名資格：
 - *已報考 2026 年中學文憑考試體育科並選修體操實習試的全日制學生或自修生(只限 15-50 歲人士)(備註 1)
 - #現時修讀香港中學文憑考試體育科的中四至中五全日制學生(備註 1)
7. 語言：廣東話
8. 報名費用：(會員) HK\$1619 元 (非會員) HK\$1799 元
 - 申請會員方法：請到本會網站之「下載專區」，填妥個人會員申請表，連同\$80 會員費用一併寄回本會。(現時申請會籍有效日期至 2026 年 3 月 31 日止)
 - 上述費用已包括\$80 公眾責任保險，本會亦建議參加者購買個人意外保險。
 - 如因任何情況下進行退款，公眾責任保險費用則不會退回。
9. 報名日期：即日起至 2026 年 1 月 5 日止
10. 報名方法：
 1. 網上報名：<https://forms.gle/vXdKn3ZzFjPt3oCr7>，並於截止日期前寄回劃線支票；或
 2. 填妥報名表，連同劃線支票，抬頭為『中國香港體操總會』一併寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室。如欲索取收據，請連同回郵信封一併寄回本會。
<期票恕不接受>
11. 查詢辦法：請於辦公時間內致電 2504 8233 與本會職員聯絡。
12. 備註：
 - (1) 請提供有關證明 (新生需附有校方蓋印之證明 / 自修生需提供證明文件)。
 - (2) 一經取錄，所有費用概不發還。
 - (3) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知。
 - (4) 學員在該課遲到三十分鐘或以上，則作缺席論。
 - (5) 本會保留更改、解釋及取錄學員之權利。
 - (6) 學員上課時請穿著體育服裝。

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，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)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。

報名表格

☐ 會員編號 _____ ☐ 報名時同時申請會員証 ☐ 非會員報名

請以 (✓) 表示。

報讀課程編號： _____ DSE2526-S05

姓 名： (中文) _____ (英文) _____ <需於身份證明文件相同>

性 別： 男 / 女 年 齡： _____ 出生日期： _____ 年 月 日

聯絡電話： _____ 電郵： _____

地址： _____

就讀學校： _____ 年級： _____ 學校負責老師：(如適用) _____

負責老師聯絡電話及電郵：(如適用) _____

自修生另請提供：1) 考生報考資料核對表 及 香港中學文憑試-付款證明 或 2) 准考證

體操經驗及資歷（請列明學校名稱、社團、年份、性質）如不敷應用，請另紙填寫。

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

學 校 蓋 印

健康聲明

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

1. 謹證明本人／敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人／敝子女、本人／敝子女之繼承人、本人／敝子女之遺囑執行人及本人／敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人／敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人／敝子女亦同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。本人／敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人／敝子女審查而可以使用本人／敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
2. 本人／敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人／敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
3. 本人／敝子女已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。

*家長姓名： _____

申請人簽署： _____

*家長簽署： _____

日 期： _____