



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) 必修項目: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) 器械項目: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、時間、地點

日期	時間	上課地點
20/6/2015 (六)	6:00pm – 8:00pm	順利村體操館 (體操訓練場)
27/6/2015 (六)	6:00pm – 8:00pm	
4/7/2015 (六)	6:00pm – 8:00pm	
11/7/2015 (六)	6:00pm – 8:00pm	
8/8/2015 (六)	6:00pm – 8:00pm	

4. 導師 : 本會資深體操教練
5. 對象及人數 : 新高中四、中五學生,每班 10-20 人
6. 報名資格 : 對香港中學文憑考試體育科有興趣的老師及學生
7. 語言 : 廣東話
8. 報名費用 : (會員) HK\$1,400 元 (非會員) HK\$1,600 元
9. 報名日期 : 即日起至 2015 年 6 月 8 日止
10. 報名方法 : 填妥報名表後,連同劃線支票,抬頭書『中國香港體操總會』及回郵信封一併寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室。<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) 一經取錄,所有費用概不發還。
 - (2) 獲取錄者,將於開班前接獲電郵通知。
 - (3) 學員在該課遲到三十分鐘或以上,則作缺席論;
 - (4) 本會保留更改、解釋及取錄學員之權利。
 - (5) 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。

本會專用:
表格送抵日期: _____
支票編號/現金: _____
收據編號 : _____

香港中學文憑考試 體育科之體操訓練課程

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。

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： (日間) _____ (手提) _____

電郵： _____ 職業： _____

*參加者如是學生，請列明學校名稱及年級

地址： _____

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。

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： _____