



中國香港體操總會
The Gymnastics Association of Hong Kong, China



LCSD DEVELOPMENT SCHEME 體操發展計劃

Prospectus
課程概覽





本會自 2003 年 4 月 1 日正式成立, 前身為香港業餘體操協會, 於 1965 年由一群熱衷體操運動的人士組織而成, 旨在推動本港體操運動的發展。創會初期, 總會致力推廣競技體操運動的發展。多年來, 總會經過不斷的努力, 推動及發展各類型的體操活動。現時, 本港體操活動已趨多元化, 包括競技體操、藝術體操、普及體操、技巧體操、彈網及健美體操。

培訓優秀體操運動員, 於國際賽事

近年本會培訓的運動員在各項大型體操賽事中皆取得令人鼓舞的成績。運動員黃曉盈及石偉雄歷史性獲得 2012 年倫敦奧運的參賽資格, 其中黃曉盈於平衡木項目的自創上法更獲國際體操聯盟(FIG)女子競技體操技術委員會正式命名為「Wong Hiu Ying Angel」。於 2014 年仁川亞運會中, 石偉雄更以總分 15.216 分歷史性取得跳馬金牌, 黃曉盈則以總分 13.066 分取得跳馬第七名。另外吳翹充於 2014 年多哈世界錦標賽及 2014 年仁川亞運會中, 憑著兩套自創之吊環動作獲國際體操聯盟(FIG)男子競技體操技術委員會正式命名為「Ng Kiu Chung」及「Ng Kiu Chung 2」。2015 年石偉雄再接再厲, 於日本廣島舉行的「第六屆亞洲競技體操錦標賽」中, 勇奪跳馬金牌及單槓銀牌。2018 年石偉雄於雅加達亞運會又以總分 14.612 分力壓對手, 蟬聯跳馬金牌。本會將繼續積極培訓運動員, 放眼來年的各項國際大賽, 為港爭光。



舉辦大型國際性活動, 讓更多市民認識體操



為使香港體操普及化, 吸引更多人參與體操活動, 本會定期舉辦不同體操項目的同樂日、示範表演、訓練班及比賽等。本地曾舉辦多項大型的體操活動, 讓大眾透過現場觀賞, 進一步認識體操運動, 並感受體操的魅力, 例如2005年「第二屆亞洲普及體操節」及「李寧盃—全國技巧體操冠軍賽暨和富社會企業杯—香港青少年技巧體操邀請賽」、2007年「慶祝香港特別行政區成立十周年—體操精英大匯演」、2008年邀請丹麥體操隊來港出席一年一度的「香港普及體操節」作表演嘉賓、2010年「國家體操名將慈善匯演」及「第三屆亞洲普及體操節」、2011年「恒基兆業盃—全國體操冠軍賽」、2013年邀請巴西普及體操隊來港表演及舉辦同樂活動、2015年「香港國際彈網邀請賽」及「中俄青年交流計劃」中邀請俄羅斯體操隊來港表演和安排香港體操隊成員到俄交流等。

著重教練培訓及裁判發展



本會同時十分著重體操教練及裁判的培訓工作，除定期舉辦本地教練及裁判班外，更於每個奧運週期邀請海外專家來港舉辦國際裁判班，與國際體操聯盟(FIG)及亞洲體操聯盟(AGU)合作舉辦國際教練班，例如：2016年「FIG男、女子競技體操國際一級教練班」及2016年「AGU男子競技體操訓練營」等。

展望將來，在中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、康樂及文化事務署、香港體育學院和社會各界人士的支持下，本會將繼續全力推動體操運動。

競技體操 Artistic Gymnastics



競技體操是一項追求動作難度與形態優美的運動, 是奧運會比賽項目之一, 深受世界各地民眾歡迎。競技體操分別有團體、個人全能及單項賽事。



男子競技體操項目分別有自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓及單槓共六項。



女子競技體操項目包括跳馬、高低槓、平衡木及自由體操共四項。

藝術體操 Rhythmic Gymnastics



藝術體操是一項手持輕器械進行的體操項目。它講求極高的柔韌性，運動員需透過優美的舞蹈、造型、技巧及器械表達出不同風格的美態。藝術體操分別有個人及集體項目，比賽器械包括繩、球、圈、棒及帶。

普及體操 Gymnastics For All



普及體操有別於其他體操項目，它鼓勵和樂共融，沒有比賽成份和服裝或器材規限。參加者不論男女老幼，可編排及組織適合各人能力及主題的套路動作，對社交及健康有莫大裨益。

彈網 Trampoline



彈網(又稱蹦床)的特點是令運動員有很長的騰空時間及高度, 運動員在騰空時做出各種轉體及翻騰動作, 是一項培養個人勇於接受挑戰的活動。彈網比賽分別設有個人及雙人同步項目。

技巧體操 Acrobatic Gymnastics



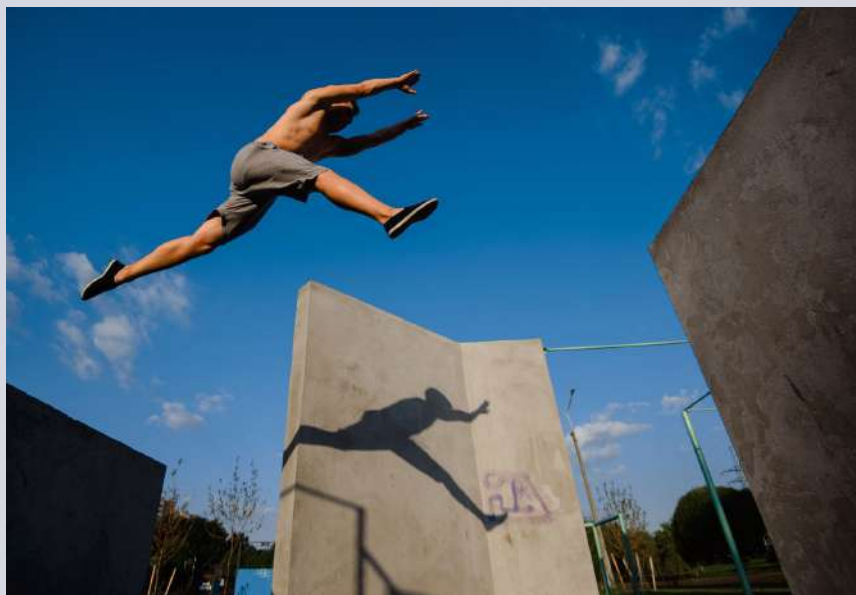
技巧體操一般俗稱「翻筋斗」或「疊羅漢」，是一項揉合不同的空中拋接、平衡、翻騰及舞蹈等技巧於一身的運動項目。技巧體操特別講求隊員之間的合作及建立互信與默契。比賽分別設有男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人及男子四人共五個項目。

健美體操 Aerobic Gymnastics



健美體操有別於一般常見的「健美操」，它是一種結合了有氧運動、基本步伐及體操動作的比賽項目。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，充分表現動態力量、靜態力量、柔韌性、動感及平衡力等。賽制方面，健美體操分別設有男子及女子單人、混合雙人、三人、五人及有氧舞蹈比賽。

跑酷 Parkour



跑酷(Parkour)於80年代在法國誕生,“Parkour”一詞來自法文譯音“Parcours”,是近年新興體育運動。跑酷的發展初期作為一種訓練方法而開發的,但隨著時代的進展,它啟發了各種各樣的體育活動及動作電影,並吸引了許多志同道合的運動者。

跑酷在2017年2月成為國際體操聯盟的正式比賽項目。比賽中,跑酷場地設置各種障礙物、牆壁及欄杆等,並模擬市區內的各種障礙,運動員必須利用多種技巧以克服各種障礙而達至奪標。

國際體操聯盟賽事中跑酷亦分為兩項, 分別是競速賽(Speed)和技巧賽(Freestyle)。在競速賽中, 運動員必須盡快克服障礙, 以最快的速度到達終點。在技巧賽中, 運動員將利用障礙物來展示自己的風格和創造力, 從而評審他們的技術水平。

參加者透過跑酷段練身體的跳躍及攀爬能力、協調性、平衡感、耐力、爆發力及力量。令個人全方位能力提升, 發展出超越自己的移動藝術。

中國香港體操總會由2020年開始, 將會開展跑酷競速賽的推廣及。

課程內容簡介

體操類別 競技體操、藝術體操、普及體操、彈網、技巧體操、健美體操
(本會暫未開辦跑酷之課程)

目的 推廣體操運動, 提高參加者對體操的認識及興趣;
有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃, 精英班甄選, 成為香港代表隊成員

課程內容 初級銅章 L1: 教授章別獎勵計劃初級銅章動作
(適合初學者)
初級銀章 L2: 教授章別獎勵計劃初級銀章動作
(必須持有本會章別獎勵計劃「初級銅章」證書, 方可報讀)
初級金章 L3: 教授章別獎勵計劃初級金章動作
(必須持有本會章別獎勵計劃「初級銀章」證書, 方可報讀)

備註:

- 課程設考試(普及體操除外)。證書(連針章), 每套費用為港幣150元
- 普及體操(親子班)不設級別章別考試, 適合3 - 5歲小童與家長一同參與, 小童與家長必須一同報名及繳費
- 普及體操學員之出席率達80%方可申請出席證書。每張費用為港幣35元(不連針章)
- 合格者可於課程完結後三星期起向本會申請證書, 為期一年

授課時間/地點 詳情請參閱本期章程

報名日期/方法

- 詳情請瀏覽本會網站「訓練班」頁面內之報名須知
- 所有報名均須以網上形式進行
- 名額先到先得, 滿額即止(本會恕不接受留位)

費用及每班名額

體操類別	第一級 (L1)		第二級 (L2)		第三級 (L3)		年齡範圍	上課時數
	名額	#費用	名額	#費用	名額	#費用		
競技體操	11 或 22 人	\$ 280 包括學費 \$200 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	\$ 320 包括學費 \$240 公眾責任保險 \$80	8 或 16 人	\$ 400 包括學費 \$320 公眾責任保險 \$80	6 – 12 歲	20 小時
藝術體操	11 或 22 人		8 或 16 人		8 或 16 人		6 – 15 歲	
彈網	14 人		14 人		14 人		6 – 25 歲	
技巧體操	11 或 22 人		8 或 16 人		8 或 16 人	不適用	6 – 25 歲	
健美體操	11 或 22 人		8 或 16 人		8 或 16 人		6 – 15 歲	
普及體操 (親子班)	20 人	普及體操不設任何級別 費用：\$ 230 (包括學費 \$ 150 及公眾責任保險 \$ 80) 參加普及體操之小童，家長必須一同繳費報名參與					3 歲或以上	

費用包括學費及公眾責任保險費

申請證書注意事項

1. 章別獎勵計劃證書

- 各學員於第八堂或第九堂，由導師替各學員進行考試；
- 合格者可申請本會證書，每套連針章港幣 HK \$ 150 元。

2. 普及體操 (親子班) 出席證書

- 參加者的出席率必須達 80% 方可申請出席證書；
- 每張港幣 HK \$ 35 元。

申請方法：

- 參加者可於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲補發；
- 申請者可選擇親臨領取或以郵寄方式領取；
- **如親臨領取**，請將費用寄到「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室中國香港體操總會收」，支票抬頭書「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並註明親臨領取**。待收到本會職員通知後，方可到辦公室領取；
- **如以郵寄方式領取**，請將費用寄到「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室中國香港體操總會收」，支票抬頭書「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並附一個貼上 \$5 郵費的 A4 回郵信封**，以供總會職員郵寄；
- 如以郵遞方式領取證書，本會恕不負責投遞的損失。為免郵遞失誤，申請人請在信封面清楚列明郵寄地址；
- 本會收到申請後，會於二至四星期內辦理。

3. 查詢：中國香港體操總會 2504 8233

競 技 體 操 Artistic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
AG01-2223 L1 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	22
AG02-2223 L1 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18,25 7月- 2	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	馬鞍山體育館 舞蹈室	22
AG03-2223 L1 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	圓洲角體育館 活動室	22
AG04-2223 L2 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	士美非路體育館 活動室(大)	16
# AG07-2223 L1 (全期共 9 堂)	2022 7月- 10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 5:00 PM - 7:00 PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)	22
# AG09-2223 L2 (全期共 9 堂)	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	馬鞍山體育館 舞蹈室	16
AG10-2223 L3 於 23/3/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 5:00 PM - 7:00 PM	順利邨體育館 體操訓練場	16
AG11-2223 L1 於 16/5/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	富亨體育館 活動室(大)	22

註：

- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 因 AG05-2223 (L1)、AG06-2223(L1)及 AG08-2223(L2)之上課地點被用作社區檢疫中心或社區疫苗接種中心而暫停開放，故現時暫停報名。
- 受場地影響，AG07-2223(L1)及 AG09-2223(L2)為 9 堂一期。學費將扣除保險費後按比例計算：
 - AG07-2223(L1)：\$260 (包括學費\$180 及公眾責任保險\$80)
 - AG09-2223(L2)：\$296 (包括學費\$216 及公眾責任保險\$80)

藝術體操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
RG01-2223 L2 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	港島東體育館 活動室(2號)	16
RG02-2223 L1 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	坑口體育館 大活動室(2號)	22
RG03-2223 L1 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	保安道體育館 活動室(1號)	22
RG04-2223 L2 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	16
RG05-2223 L1 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	天暉路體育館 活動室	22
RG06-2223 L3 於 16/5/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	北河街體育館 搏擊訓練室	16
RG07-2223 L1 於 16/5/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 21,28 9月- 4,11,18	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	大角咀體育館 舞蹈室	22
RG09-2223 L2 於 16/5/2022 修訂	2022 7月- 2,9,16,23,30 8月- 6,13,20,27 9月- 3	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	富善體育館 活動室(大)	16
RG10-2223 L1 於 30/3/2022 修訂	2022 7月- 2,9,16,23,30 8月- 6,13,20,27 9月- 3	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	天平體育館 活動室	22
RG11-2223 L1 於 25/3/2022 修訂	2022 7月- 2,9,16,23,30 8月- 6,13,20,27 9月- 3	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	北河街體育館 活動室(大)	22

註：

- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 因 RG08-2223(L2)之上課地點被用作社區檢疫中心或社區疫苗接種中心而暫停開放，故現時暫停報名。

普及體操 Gymnastics For All

課程編號	日期	時間	地點	名額
GFA01-2223 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	寶林體育館 活動室	11-20
GFA02-2223 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	士美非路體育館 活動室(大)	11-20
GFA03-2223 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM	港島東體育館 活動室(3號)	11-20
GFA06-2223 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18,25	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	保安道體育館 活動室(1號)	11-20
GFA07-2223 於 30/3/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	天平體育館 活動室	11-20
GFA08-2223	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	11-20
GFA09-2223	2022 7月- 2,9,16,23,30 8月- 6,13,20,27 9月- 3	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11-20
GFA10-2223	2022 7月- 10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11,18	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	士美非路體育館 活動室(大)	11-20
GFA11-2223 於 22/3/2022 新增； 16/5/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 11:00 AM - 1:00 PM	富善體育館 活動室(大)	11-20
GFA12-2223 於 22/3/2022 新增	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 16:00 PM - 18:00 PM	保榮路體育館 活動室(大)	11-20

註：

- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 因 GFA04-2223 及 GFA05-2223 之上課地點被用作社區檢疫中心或社區疫苗接種中心而暫停開放，故現時暫停報名。

彈 網 Trampoline

課程編號	日期	時間	地點	名額
TRA01-2223 L1 於 7/3/2022 取消	2022 4月- 1,4,6,8,11,13,20,22,25, 27	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA03-2223 L1 於 7/3/2022 取消	2022 4月- 7,12,14,19,21,26,28 5月- 3,5,10	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA04-2223 L1 於 16/5/2022 取消	2022 4月- 29 5月- 4,6,11,13,16,18,20,23, 25	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA05-2223 L2 於 16/5/2022 取消	2022 5月- 27,30 6月- 1,6,8,10,13,15,17,20	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA07-2223 L2 於 23/3/2022 修訂； 16/5/2022 取消	2022 5月- 12,17,19,24,26,31 6月- 2,7,9,14	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA08-2223 L1 16/5/2022 修訂	2022 7月- 4,6,8,11,13,15,18,20,22,25	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA09-2223 L3 16/5/2022 修訂	2022 7月- 27,29 8月- 1,3,5,8,10,12,15,17	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14
TRA11-2223 L1 於 23/3/2022 修訂	2022 6月- 16,21,23,28,30 7月- 5,7,12,14,19	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
* TRA12-2223 L1 16/5/2022 修訂	2022 8月- 19,22,24,26,29,31 9月- 2,5,7,9	逢星期一、三、五 8:00 PM - 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場	14

註：

- 「*」課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。
- 因 TRA02-2223(L1)、TRA06-2223(L1)及 TRA10-2223(L2)之上課地點被用作社區檢疫中心或社區疫苗接種中心而暫停開放，故現時暫停報名。

技巧體操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
ACRO01-2223 L1 12/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	22
ACRO02-2223 L1 12/5/2022 取消	2022 4月- 10,24 5月- 15,22,29 6月- 5,12,19,26 7月- 3	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	香港單車館 舞蹈室	22
ACRO03-2223 L1 於 16/5/2022 修訂	2022 7月- 2,9,16,23,30 8月- 6,13,27 9月- 3,10	逢星期六 10:00 AM - 12:00 NN	大角咀體育館 舞蹈室	22

註：

- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。

健美體操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
AER01-2223 L1 於 23/3/2022 新增； 16/5/2022 取消	2022 4月- 9,23,30 5月- 7,14,21,28 6月- 4,11,18	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	北河街體育館 活動室(大)	22
AER02-2223 L1 於 23/3/2022 修訂	2022 7月- 3,10,17,24,31 8月- 14,21,28 9月- 4,11	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	北河街體育館 活動室(大)	22

註：

- 康文署轄下的體育館有機會隨時被徵用為社區檢測中心或社區疫苗接種中心，課程之上課日期及地點有機會更改。如有最新消息，本會將以電郵通知參加者，並於網站公布。

上課地址

體育館	
1.	士美非路體育館 香港堅尼地城士美菲路 12 K 號士美非路市政大廈 4 樓
2.	港灣道體育館 灣仔港灣道 27 號
3.	北河街體育館 深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 至 U6 樓
4.	順利邨體育館 觀塘順利邨道 33 號
5.	大角咀體育館 九龍大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 6 樓
6.	恒安體育館 馬鞍山恒安邨恒安商場 4 樓
7.	馬鞍山體育館 馬鞍山鞍駿街 14 號
8.	楊屋道體育館 荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓
9.	天平體育館 上水天平邨天平商場 3 樓
10.	保榮路體育館 新界上水百和路 19 號
11.	富亨體育館 大埔富亨邨富亨商場一樓
12.	富善體育館 大埔富善邨多層停車場 6 樓

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室
Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

T 2504 8233
F 2882 8590
W <http://www.gahk.org.hk>
M mail@gahk.org.hk

