

# 課程內容簡介

- 一. 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  
(請參閱 P. 2 各類別之體操簡介)
- 二. 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。
- 三. 課程內容：
- 第一級 (L1) 教授章別獎勵計劃銅章動作 (適合初學者)
- 第二級 (L2) 教授章別獎勵計劃銀章動作  
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銅章或第一級】證書，方能申請第二級課程。  
有關證書副本必須與報名表一併寄回總會
- 第三級 (L3) 教授章別獎勵計劃金章動作  
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銀章或第二級】證書，方能申請第三級課程。  
有關證書副本必須與報名表一併寄回總會
- 課程包括考試，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。  
參加者可於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲受理。
  - 普及體操 (親子班) 不設級別章別考試，適合 3 - 5 歲小童與家長一起參與  
參加普及體操之小童，家長必須一同繳費報名參與  
出席率達 80% 方可申請出席證書，每張港幣 HK \$ 35 元。證書可於本會官方網站  
[www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk) 的下載專區，下載「普及體操出席證書申請表」即可。  
參加者需於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲受理。

## 四. 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	11-20 人	\$ 230 包括學費 \$150 公眾責任保險 \$80	8-15 人	\$ 280 包括學費 \$200 公眾責任保險 \$80	不適用	\$ 380 包括學費 \$300 公眾責任保險 \$80	6 - 25 歲	
健美體操	11-20 人		8-15 人		不適用		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) <u>參加普及體操之小童，家長必須一同繳費報名參與</u>					3 歲或以上	

# 費用包括學費及公眾責任保險費

\* 上課場地只容許已報名人士進入。

- 五. 上課時間 / 地點： 可參閱各訓練班之上課地點及時間
- 六. 報名日期： 由即日起，先到先得，滿額即止 【恕不接受電話、傳真或電郵留位】
- 七. 報名方法： 只接受網上報名，詳情請瀏覽本會網站 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk) 之 <2020-2021 年度體操發展計劃(第二期)訓練班報名須知>

## 競技體操 Artistic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
AG07-2122 (L1) 滿額	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 5:00 PM – 7:00 PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)	22
<b>AG06-2122</b> (L1) 新增課程	2021 7月- 19,21,26,28 8月- 2,4,9,11,16,18	逢星期一、三 1:00 PM – 3:00PM	港島東體育館 活動室	22
AG10-2122 (L3)	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 5:00 PM – 7:00 PM	順利邨體育館 體操訓練場	16
AG11-2122 (L1) 滿額	2021 7月- 21,23,28,30 8月- 4,6,18,20,25,27	逢星期三、五 9:00 AM – 11:00 AM	大角咀體育館 活動室(大)	11

## 藝術體操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
RG06-2122 L3 滿額	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 12:00 NN – 2:00 PM	北河街體育館 柔道室	16
RG07-2122 L1 滿額	2021 7月- 21,23,28,30 8月- 4,6,18,20,25,27	逢星期三、五 11:00 AM – 1:00 PM	大角咀體育館 活動室(大)	22
<b>RG08-2122</b> L2 新增課程	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 1:00 PM – 3:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	16
RG09-2122 L1 滿額	2021 7月- 19,21,26,28 8月- 2,4,9,11,16,18	逢星期一、三 11:00 AM – 1:00 PM	大窩口體育館 活動室(大)	22
RG10-2122 L1 滿額	2021 7月 - 3,10,17,24 8月 - 7,14,21,28 9月 - 4,11	逢星期六 10:00 AM – 12:00 NN	車公廟體育館 活動室	11
RG11-2122 L1 滿額	2021 7月- 3,10,17,24, 8月- 7,14,21,28 9月- 4,11	逢星期六 12:00 NN – 2:00 PM	北河街體育館 活動室(大)	22

## 普及體操 Gymnastics For All

課程編號	日期	時間	地點	名額
GFA07-2122 滿額	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 11:00 AM – 1:00 PM	圓洲角體育館 活動室(2號)	11-20
*GFA08-2122 滿額	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 2:00 PM – 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	11-20
GFA09-2122 滿額	2021 7月- 3,10,17,24, 8月- 7,14,21,28 9月- 4,11	逢星期六 1:00 PM – 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11-20
GFA10-2122 滿額	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 11:00 AM – 1:00 PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)	11-20
<b>GFA11-2122</b> 新增課程	<b>2021 7月- 3,10,17,24 8月- 7,14,21,28 9月- 4,11</b>	<b>逢星期六 11:00 AM – 1:00 PM</b>	<b>大角咀體育館 活動室(大)</b>	<b>11-20</b>
GFA12-2122 滿額	2021 7月 - 20,23,27,30 8月 - 3,6,10,13,17,20	逢星期二、五 11:00 AM – 1:00 PM	保安道體育館 活動室	11-20

## 彈網 Trampoline

課程編號	日期	時間	地點	名額
TRA08-2122 L1 滿額	2021 7月- 2,5,7,9,12,14,16,19,21, 23	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
TRA09-2122 L3	2021 7月- 28,30 8月- 2,4,6,9,11,13,16,18	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
TRA11-2122 L1 滿額	2021 7月- 20,22,27,29 8月- 3,5,10,12,17,19	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
TRA12-2122 L1 滿額	2021 8月- 23,25,27,30 9月- 1,3,6,8,10,13	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

## 技巧體操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
ACRO03-2122 L1 滿額	2021 7月- 20,22,27,29 8月- 3,5,10,12,17,19	逢星期二、四 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11-20

## 健美體操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點	名額
<b>AER02-2122</b> L1 新增課程	2021 7月- 4,11,18,25 8月- 8,15,22,29 9月- 5,12	逢星期日 1:00 PM – 3:00 PM	北河街體育館 活動室(大)	11-20

\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。  
詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。