

## 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                                                  | <div>\$ 330</div> <div>包括學費 \$250</div> <div>公眾責任保險 \$80</div>                                                                 | 8 或 16 人   | <div>\$ 380</div> <div>包括學費 \$300</div> <div>公眾責任保險 \$80</div> | 8 或 16 人   | <div>\$ 480</div> | 6 – 12 歲 | 20 小時 |
| 藝術體操            | 11 或 22 人                                                  |                                                                                                                                | 8 或 16 人   |                                                                | 8 或 16 人   | 包括學費 \$400        | 6 – 15 歲 |       |
| 彈網              | 14 人                                                       |                                                                                                                                | 14 人       |                                                                | 14 人       | 公眾責任保險 \$80       | 6 – 25 歲 |       |
| 技巧體操            | 11 或 22 人                                                  |                                                                                                                                | 8 或 16 人   |                                                                | 不適用        |                   | 6 – 25 歲 |       |
| 健美體操            | 11 或 22 人                                                  |                                                                                                                                | 8 或 16 人   |                                                                |            |                   | 6 – 15 歲 |       |
| 跑酷              | 11 或 22 人                                                  |                                                                                                                                | 8 或 16 人   |                                                                |            |                   | 6 – 25 歲 |       |
| 普及體操<br>( 親子班 ) | <div>20 人</div> <div>(學員:10 人)</div> <div>(家長: 10 人)</div> | <div>普及體操不設任何級別</div> <div>費用：學員及家長各 \$ 280,</div> <div>合共\$560 ( 包括學費 \$ 200 及公眾責任保險 \$ 80 )</div> <div>每位學員必須由一位成人陪同參與</div> |            |                                                                |            |                   | 3 -75 歲  |       |

# 費用包括學費及公眾責任保險費

# 如因任何情況下進行退款，公眾責任保險費恕不退還

## 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**，請將費用寄至「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「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**，請將費用寄至「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「中國香港體操總會」，**背面請寫上姓名、聯絡電話及課程編號，並附一個貼上郵費 (章別獎勵計劃證書：\$7.9 / 普及體操出席證書：\$5.4) 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. 如有任何查詢，請與本會職員聯絡 ( 電話：2504 8233；電郵：lcsdds@gahk.org.hk )

## 競 技 體 操 Artistic Gymnastics

| 課程編號            | 日 期                                                     | 時 間                         | 地 點              | 名額    |
|-----------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|
| AG13-2526<br>L1 | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6  | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM   | 官涌體育館<br>活動室(大)  | 11/22 |
| AG14-2526<br>L2 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7  | 逢星期日<br>4:00 PM - 6:00 PM   | 楊屋道體育館<br>活動室(大) | 8/16  |
| AG15-2526<br>L1 | 2025 10 月- 5,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7,14  | 逢星期日<br>2:00 PM - 4:00 PM   | 港灣道體育館<br>舞蹈室(大) | 11/22 |
| AG16-2526<br>L3 | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22<br>12 月- 20,27 | 逢星期六<br>3:00 PM - 5:00 PM   | 圓洲角體育館<br>活動室    | 8/16  |
| AG17-2526<br>L1 | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 7    | 逢星期六<br>10:00 AM - 12:00 NN | 港灣道體育館<br>舞蹈室(大) | 11/22 |
| AG19-2526<br>L2 | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 7    | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM   | 圓洲角體育館<br>活動室    | 8/16  |

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 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。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 藝 術 體 操 Rhythmic Gymnastics

| 課程編號                            | 日 期                                                     | 時 間                         | 地 點                | 名額    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------|
| RG17-2526<br>L1<br>30/7/2025 新增 | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6  | 逢星期六<br>12:00 NN - 2:00 PM  | 士美非路體育館<br>舞蹈室 5/F | 11/22 |
| RG18-2526<br>L1                 | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6  | 逢星期六<br>4:00 PM - 6:00 PM   | 花園街體育館<br>活動室(大)   | 11/22 |
| RG19-2526<br>L1                 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7  | 逢星期日<br>10:00 AM - 12:00 NN | 大窩口體育館<br>活動室(大)   | 11/22 |
| RG20-2526<br>L2                 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 21 | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM   | 順利邨體育館<br>舞蹈室      | 8/16  |
| RG22-2526<br>L1                 | 2026 1 月- 4,11,18,25<br>2 月- 1,8,15,22<br>3 月- 8,15     | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM   | 大角咀體育館<br>活動室      | 11/22 |
| RG23-2526<br>L2                 | 2026 1 月- 17,24<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 7,14,21,28   | 逢星期六<br>10:00 AM - 12:00 NN | 荔枝角公園體育館<br>舞蹈室    | 8/16  |

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 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。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 普 及 體 操 Gymnastics For All

| 課程編號                           | 日 期                                                     | 時 間                       | 地 點                | 名額 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----|
| GFA16-2526                     | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6  | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>活動室    | 20 |
| GFA17-2526                     | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6  | 逢星期六<br>3:00 PM - 5:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>活動室    | 20 |
| GFA18-2526<br><br>30/7/2025 新增 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7  | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM | 士美非路體育館<br>舞蹈室 5/F | 20 |
| GFA19-2526                     | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 21 | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM | 何文田體育館<br>活動室      | 20 |
| GFA20-2526                     | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 20 | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館<br>舞蹈室      | 20 |
| GFA21-2526                     | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 21   | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>舞蹈室    | 20 |
| GFA22-2526                     | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 21   | 逢星期六<br>3:00 PM - 5:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>舞蹈室    | 20 |
| GFA23-2526                     | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 7    | 逢星期六<br>4:00 PM - 6:00 PM | 何文田體育館<br>活動室      | 20 |
| GFA24-2526                     | 2026 1 月- 4,11,18,25<br>2 月- 1,8,15,22<br>3 月- 8,15     | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館<br>舞蹈室      | 20 |
| GFA25-2526                     | 2026 1 月- 3,10,17,24,31<br>2 月- 7,14,21,28<br>3 月- 7    | 逢星期六<br>1:00 PM - 3:00 PM | 順利邨體育館<br>舞蹈室      | 20 |

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 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。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 彈 網 Trampoline

| 課程編號                             | 日 期                                                              | 時 間                            | 地 點                      | 名 額 |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----|
| TRA14-2526<br>L1                 | 2025 10 月- 3,6,8,10,13,15,17,20,22<br>24                         | 逢星期一、三、五<br>8:00 PM - 10:00 PM | 港灣道體育館<br>7、8 號羽毛球場      | 14  |
| TRA15-2526<br>L1                 | 2025 10 月- 2,9,14,16,21,23,28,30<br>11 月- 4,6                    | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 恆安體育館<br>籃球場<br>(註：不設空調) | 14  |
| TRA16-2526<br>L2                 | 2025 10 月- 2,14,21,28<br>11 月- 4,11,13,18,20,25                  | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 蕙荃體育館<br>1-4 羽毛球場        | 14  |
| TRA17-2526<br>L2                 | 2025 11 月- 3,5,7,10,12,14,17,19,21<br>24                         | 逢星期一、三、五<br>8:00 PM - 10:00 PM | 港灣道體育館<br>7、8 號羽毛球場      | 14  |
| TRA18-2526<br>L2                 | 2025 11 月- 20,25,27<br>12 月- 2,4,9,11,16,18,23                   | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 恆安體育館<br>籃球場<br>(註：不設空調) | 14  |
| TRA20-2526<br>L1                 | 2026 1 月- 6,8,13,15,20,22,27,29<br>2 月- 3,5                      | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 恆安體育館<br>籃球場<br>(註：不設空調) | 14  |
| TRA21-2526<br>L1                 | 2026 1 月- 6,8,13,15,20,22,27,29<br>2 月- 3,5                      | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 蕙荃體育館<br>1-4 羽毛球場        | 14  |
| TRA22-2526<br>L1<br>20/8/2025 新增 | 2026 1 月- 5,7,9,12,14,16,19,21,23<br>(請留意：此課程為 9 堂，<br>費用為\$330) | 逢星期一、三、五<br>8:00 PM - 10:00 PM | 港灣道體育館<br>7、8 號羽毛球場      | 14  |
| TRA23-2526<br>L1                 | 2026 2 月- 24,26<br>3 月- 3,5,10,12,17,19,24,26                    | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 恆安體育館<br>籃球場<br>(註：不設空調) | 14  |
| TRA24-2526<br>L1                 | 2026 2 月- 24,26<br>3 月- 3,5,10,12,17,19,24,26                    | 逢星期二、四<br>7:00 PM - 9:00 PM    | 蕙荃體育館<br>1-4 羽毛球場        | 14  |
| TRA25-2526<br>L1                 | 2026 2 月- 2,4,6,9,11,13,20,23,25<br>27                           | 逢星期一、三、五<br>8:00 PM - 10:00 PM | 港灣道體育館<br>7、8 號羽毛球場      | 14  |
| TRA26-2526<br>L3<br>20/8/2025 更新 | 2026 3 月- 2,4,9,11,13,16,18,20<br>23<br>4 月- 1 (原本 6/3 課堂改為 1/4) | 逢星期一、三、五<br>8:00 PM - 10:00 PM | 港灣道體育館<br>7、8 號羽毛球場      | 14  |

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 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。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。

## 跑 酷 Parkour

| 課程編號            | 日 期                                                     | 時 間                       | 地 點             | 名額    |
|-----------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|-------|
| PK04-2526<br>L1 | 2025 10 月- 11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 6,13 | 逢星期六<br>3:00 PM - 5:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>舞蹈室 | 11/22 |
| PK05-2526<br>L1 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7  | 逢星期日<br>2:00 PM - 4:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>舞蹈室 | 11/22 |
| PK06-2526<br>L2 | 2026 1 月- 4,11,18,25<br>2 月- 1,8,15,22<br>3 月- 8,15     | 逢星期日<br>2:00 PM - 4:00 PM | 石硤尾公園體育館<br>舞蹈室 | 8/16  |

## 技 巧 體 操 Acrobatic Gymnastics

| 課程編號              | 日 期                                                    | 時 間                       | 地 點          | 名額    |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|-------|
| ACRO05-2526<br>L1 | 2025 10 月- 5,12,19,26<br>11 月- 2,9,16,23,30<br>12 月- 7 | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM | 香港單車館<br>舞蹈室 | 11/22 |

## 健 美 體 操 Aerobic Gymnastics

| 課程編號             | 日 期                                                     | 時 間                        | 地 點             | 名額    |
|------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|-------|
| AER04-2526<br>L1 | 2025 10 月- 4,11,18,25<br>11 月- 1,8,15,22,29<br>12 月- 20 | 逢星期六<br>11:00 AM - 1:00 PM | 荔枝角公園體育館<br>舞蹈室 | 11/22 |
| AER06-2526<br>L2 | 2026 1 月- 4,11,18,25<br>2 月- 1,8,15,22<br>3 月- 8,15     | 逢星期日<br>1:00 PM - 3:00 PM  | 荔枝角公園體育館<br>舞蹈室 | 8/16  |

註：

- 已編排的課程有機會因任何外在因素而取消或更改名額。
- 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。
- 章程將不定時更新而不會預先通知，敬請留意。