

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 (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 L1	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	官涌體育館 活動室(大)	11/22
AG14-2526 L2	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 7	逢星期日 4:00 PM - 6:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	8/16
AG15-2526 L1	2025 10 月- 5,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 7,14	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)	11/22
AG16-2526 L3	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22 12 月- 20,27	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	圓洲角體育館 活動室	8/16
AG17-2526 L1	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7	逢星期六 10:00 AM - 12:00 NN	港灣道體育館 舞蹈室(大)	11/22
AG18-2526 L1 5/11/2025 新增	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 3:00 PM - 5:00 PM	官涌體育館 活動室(大)	11/22
AG19-2526 L2	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	圓洲角體育館 活動室	8/16
AG20-2526 L3 5/11/2025 新增	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	楊屋道體育館 活動室(大)	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 L1 30/7/2025 新增	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6	逢星期六 12:00 NN - 2:00 PM	士美非路體育館 舞蹈室 5/F	11/22
RG18-2526 L1	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	11/22
RG19-2526 L1	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 7	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	大窩口體育館 活動室(大)	11/22
RG20-2526 L2	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 21	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	8/16
RG21-2526 L1 5/11/2025 新增	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7	逢星期六 2:00 PM - 4:00 PM	花園街體育館 活動室(大)	11/22
RG22-2526 L1	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	大角咀體育館 活動室	11/22
RG23-2526 L2	2026 1 月- 17,24 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7,14,21,28	逢星期六 10:00 AM - 12:00 NN	荔枝角公園體育館 舞蹈室	8/16
RG24-2526 L3 5/11/2025 新增	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 10:00 AM - 12:00 NN	大窩口體育館 活動室(大)	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 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA17-2526	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 活動室	20
GFA18-2526 30/7/2025 新增	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 7	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	士美非路體育館 舞蹈室 5/F	20
GFA19-2526	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 21	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	何文田體育館 活動室	20
GFA20-2526	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 20	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA21-2526	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 21	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	20
GFA22-2526	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 21	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	20
GFA23-2526	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7	逢星期六 4:00 PM - 6:00 PM	何文田體育館 活動室	20
GFA24-2526	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	20
GFA26-2526 5/11/2025 新增	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	士美非路體育館 活動室(大) (7/F)	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 L1	2025 10 月- 3,6,8,10,13,15,17,20,22 24	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
TRA15-2526 L1	2025 10 月- 2,9,14,16,21,23,28,30 11 月- 4,6	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA16-2526 L2	2025 10 月- 2,14,21,28 11 月- 4,11,13,18,20,25	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA17-2526 L2	2025 11 月- 3,5,7,10,12,14,17,19,21 24	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
TRA18-2526 L2	2025 11 月- 20,25,27 12 月- 2,4,9,11,16,18,23	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA20-2526 L1	2026 1 月- 6,8,13,15,20,22,27,29 2 月- 3,5	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA21-2526 L1	2026 1 月- 6,8,13,15,20,22,27,29 2 月- 3,5	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA22-2526 L1 20/8/2025 新增	2026 1 月- 5,7,9,12,14,16,19,21,23 (請留意：此課程為 9 堂， 費用為\$330)	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
TRA23-2526 L1	2026 2 月- 24,26 3 月- 3,5,10,12,17,19,24,26	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	恆安體育館 籃球場 (註：不設空調)	14
TRA24-2526 L1	2026 2 月- 24,26 3 月- 3,5,10,12,17,19,24,26	逢星期二、四 7:00 PM - 9:00 PM	蕙荃體育館 1-4 羽毛球場	14
TRA25-2526 L1	2026 2 月- 2,4,6,9,11,13,20,23,25 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
TRA26-2526 L3 20/8/2025 更新	2026 3 月- 2,4,9,11,13,16,18,20 23 4 月- 1 (原本 6/3 課堂改為 1/4)	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：

- 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 L1	2025 10 月- 11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 6,13	逢星期六 3:00 PM - 5:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	11/22
PK05-2526 L1	2025 10 月- 5,12,19,26 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 7	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	11/22
PK06-2526 L2	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 2:00 PM - 4:00 PM	石硤尾公園體育館 舞蹈室	8/16
PK07-2526 L1 4/12/2025 新增	2026 1 月- 3,10,17,24,31 2 月- 7,14,21,28 3 月- 7	逢星期六 1:00 PM - 3:00 PM	順利邨體育館 舞蹈室	11/22

技 巧 體 操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日 期	時 間	地 點	名額
ACRO05-2526 L1 21/10/2025 更改	2025 11 月- 2,9,16,23,30 12 月- 21,28 2026 1 月- 4,11,18	逢星期日 6:00 PM - 8:00 PM	翠林體育館 活動室	11/22
ACRO06-2526 L1 5/11/2025 新增	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 12:00 NN - 2:00 PM	香港單車館 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 L1	2025 10 月- 4,11,18,25 11 月- 1,8,15,22,29 12 月- 20	逢星期六 11:00 AM - 1:00 PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室	11/22
AER06-2526 L2	2026 1 月- 4,11,18,25 2 月- 1,8,15,22 3 月- 8,15	逢星期日 1:00 PM - 3:00 PM	荔枝角公園體育館 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。