



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2007-2008年度體操發展計劃 - 第二期

課 程 內 容 簡 介

1. 體操類別：

競技體操、藝術體操、技巧體操、彈網、普及體操、健美體操（請參閱各類別之體操簡介）

2. 目的：

推廣體操運動，提高參加者對體操認識及興趣，有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃及精英班測試，成為香港代表隊。

3. 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，方能申請第二級相同體操類別課程。

* 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，方能申請第三級相同體操類別課程。

（有關證書副本必須與報名表一併寄回總會）

【各學員於第八或第九堂，由導師替各學員進行考核，合格者可獲由本會發出證書及針章，**每張港幣\$30元**】證書於第十堂派發或自行到總會領取。若參加者不能在該堂領取，可於課程完結後三星期到總會領取，**為期一年，逾期不獲補領。**

* 普及體操(親子班)不設級別章別考試，但出席率達80%方可申請出席證書，每張港幣HK\$30元。

4. 費用及人數：

體操類別	第一級 每班名額	費 用	第二級 每班名額	費 用	第三級 每班名額	費 用	年齡範圍	上課時數
競技體操	20人	(L1) \$150元	15人	(L2) \$200元	15人	(L3) \$300元	6-12歲	20小時
藝術體操	20人		15人		15人		6-15歲	20小時
技巧體操	20人		15人		不適用		6-25歲	20小時
彈 網	14人		14人		14人		6-25歲	20小時
健美體操	20人		15人		不適用		6-15歲	20小時
普及體操	20人(不設任何級別) 適合3歲或以上，每名參加者費用\$150元							20小時

* 未滿5歲之小童，家長必須一同繳費報名參與，而上課場地只容許已報名人士進入。

5. 上課時間 / 地點：

可參閱各訓練班之上課地點及時間

（2008-09年度第一期體操發展計劃章程預計在2008年3月中在本會網頁刊登）

6. 報名日期：由即日起，先到先得，滿額即止【不接受電話及傳真留位】

7. 報名方法：請填妥報名表格，連同回郵信封乙個及\$1.4之郵票；劃線支票抬頭 -

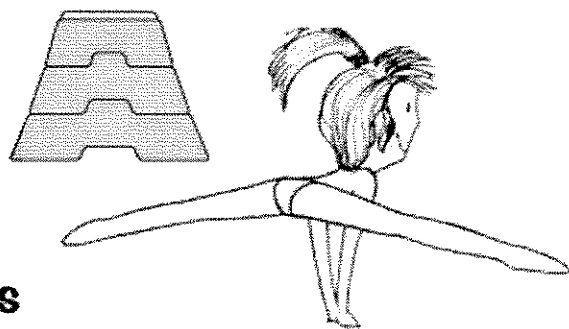
中國香港體操總會，親臨或寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室收。（請參閱報名須知）

2007-2008年度體操發展計劃 (第二期)

報名須知

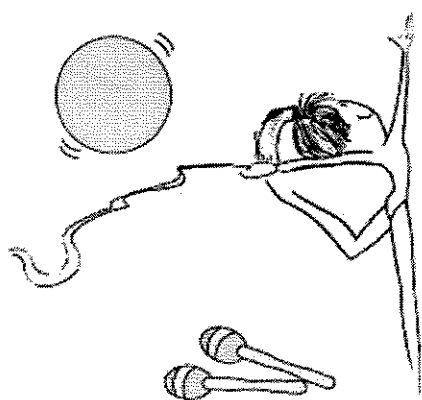
- 1 請用正楷填寫報名表格內資料，完成後連同劃線支票：
抬頭 - 『中國香港體操總會』及貼有\$1.4郵票回郵信封一併寄回本會。
- 2 若閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。
- 3 如 <第一選擇> 已滿額或取消將自動轉往 <第二選擇>。如沒有填寫
<第二選擇> 或兩項選擇均滿額或取消，申請表格將一併退回，恕不個別通知。
- 4 有關報名程序採取『先到先得』方式，滿額即止。如親臨本會報名，
可視作當日繳交但較當日收信之申請者為先。
- 5 每份申請表格只可報讀一個課程。若有兩名參加者報同一個課程，支
票費用可以一併填寫。若參加者報讀兩個以上不同的課程，則必須以
獨立支票填寫每個課程的費用，以免混亂。
(支票背後請寫上課程編號，參加者姓名及電話)。
- 6 如報讀第二級或以上課程，必須附上第一級或以上相同體操類別證書
副本作參考，否則申請不予接受。
- 7 各學員需穿著運動服裝及技巧鞋上課，而健美體操訓練班則需要穿著
運動鞋。
- 8 成功報名者將於開班前一星期接獲通知。
- 9 報名一經取錄，參加者不得更改班別或轉讓他人參與，如欲退出，所
繳學費恕不發還。
- 10 如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網址 www.gahk.org.hk
下載。
- 11 如活動當日天文台於活動前兩小時發出黑色暴雨警告訊號，或懸掛
八號或以上風球，當日課程即告取消。補課與否則視乎場地安排
而決定。
- 12 如本會對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示證明文
件，以茲証明。如發現填報之資料為虛假或未能出示文件者，本會有
權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
- 13 場地只容許參加者內進，家長或其他人士只可在場外等候，
[不得內進]，以免影響上課。

各類體操運動簡介



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。



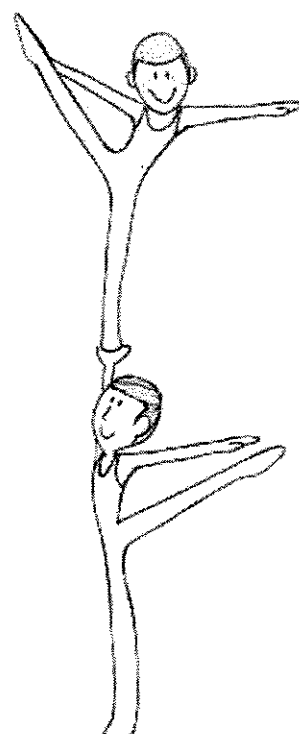
藝術體操 Rhythmic Gymnastics

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。

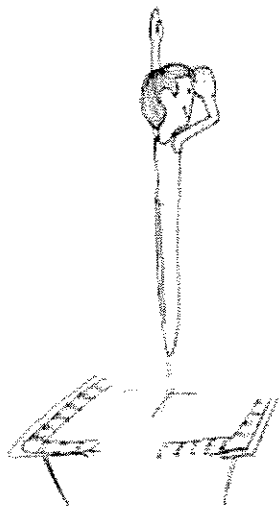
技巧體操 Acrobatic Gymnastics

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。

技巧體操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。



其他體操運動簡介



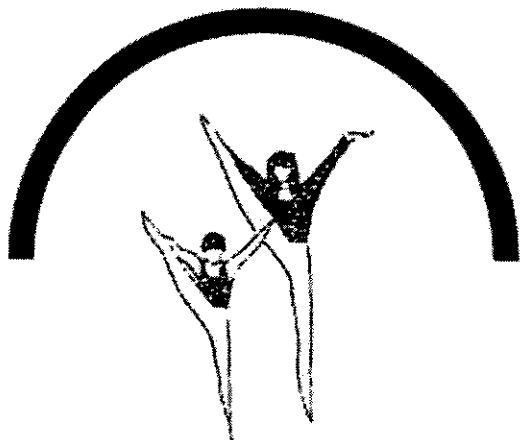
彈網 Trampoline Gymnastics

彈網(又稱蹦床)。彈網的特點是令運動員有很長的騰空時間及高度，令他們有更大空間作出一連串翻騰及轉體動作，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。

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。運動員在比賽中須充份表現動態力量、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賽、混合雙人、三人團體及六人團體賽。



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的表演動作，對社交及健康有莫大裨益。

中國香港體操總會簡介

本會自二零零三年四月一日起正式成立，前身為香港業餘體操協會於一九六五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、彈網及健美體操等。

為使香港體操普及化，吸引更多人參予體操活動，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。另外，本會亦積極培訓運動員，力求在各項大型體操賽事取得佳績，例如：鍾劍在2006年「第三屆亞洲體操錦標賽」及「泛太平洋體操錦標賽」，奪得取得男子吊環銀牌；范苗在2005年「第九屆亞洲少年體操錦標賽」，取得女子跳馬第六名；李俊健取得2005年「第十屆全國運動會」及「第四屆東亞運動會」的席位。而這班潛質優厚的年青運動員，將繼續積極投入訓練，放眼來年的大賽，例如「城市運動會」(2007年)、「奧運會」(2008年)，為港爭光。

另外，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1992年「第一屆亞洲技巧體操錦標賽」、1996年「健力寶中國體操迎春表演賽」、2001年「共享健身體操樂之中國及本港體操運動員示範體操動作」、2005年「第二屆亞洲普及體操節」及「李寧杯－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「國際競技體操邀請賽」。

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與普及體操運動。

2007-2008 年度體操比賽時間表

	比 賽 名 稱	日 期	地 點
1	2007年全港彈網公開賽	04-11-2007 (星期日)	九龍公園體育館 籃球場
2	第十五屆全港藝術體操分齡賽	09-12-2007 (星期日)	蕙荃體育館 籃球場 - 預賽
		16-12-2007 (星期日)	蕙荃體育館 籃球場 - 決賽
3	2008年全港技巧體操新秀賽	27-01-2008 (星期日)	九龍公園體育館 籃球場
4	2008年全港競技體操公開 及新秀賽暨國際邀請賽	19-01-2008 (星期六)	九龍公園體育館 籃球場
		20-01-2008 (星期日)	
5	2008年全港學界體操比賽	8-9/03/2008 (星期六、日)	九龍公園體育館 籃球場
		15-16/03/2008 (星期六、日)	
		5-6/04/2008 (星期六、日)	
6	第九屆香港中學彈網賽	13-04-2008 (星期日)	港灣道體育館 籃球場
7	第五十一屆體育節 - 全港藝術體操公開賽	11-05-2008 (星期日)	蕙荃體育館 籃球場
8	第五十一屆體育節 - 全港技巧體操公開	17-05-2008 (星期六)	九龍公園體育館 籃球場
		18-05-2008 (星期日)	
9	第五屆學界健美體操比賽	24-05-2008 (星期六)	九龍公園體育館 籃球場
10	第五十一屆體育節 - 全港彈網分齡比賽	01-06-2008 (星期日)	港灣道體育館 籃球場
11	2008年香港普及體操節	28-06-2008 (星期六)	蕙荃體育館 籃球場 - 預賽

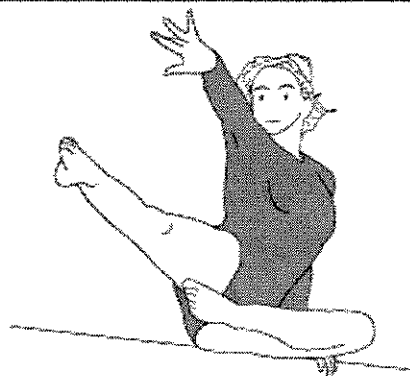
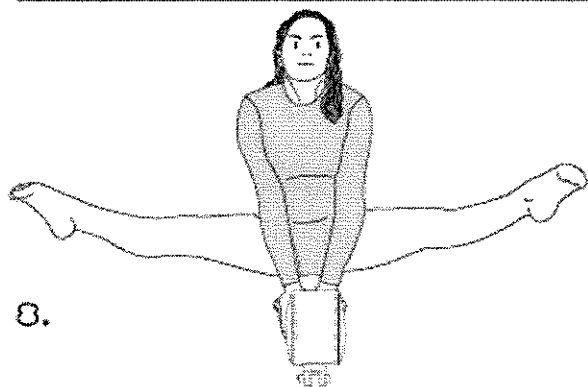
以上資料只供參考，如有任何更改，恕不另行通知。

各區上課地點之地址及電話

	名 稱	查 詢 電 話
1	北河街體育館 九龍深水埗基隆街533號	2729 1010
2	官涌體育館 九龍佐敦道寶靈街17號	2302 1274
3	花園街體育館 九龍旺角花園街123A	2395 1501
4	荔枝角公園體育館 九龍荔枝角荔灣道1號	2745 2796
5	順利邨體育館 九龍觀塘順利邨道	2951 4136
6	保安道體育館 九龍長沙灣保安道325-329號	2729 4237
7	大角咀體育館 九龍大角咀福全街63號大角咀市政大廈5-7樓	2393 1084
8	港灣道體育館 香港灣仔港灣道27號	2827 9684
9	西灣河體育館 香港西灣河太安街12號	2569 9337
10	士美非路體育館 香港西區士美非路12號K士美非路市政大廈4樓	2855 7321
11	石塘咀體育館 香港皇后大道西470號石塘咀市政大廈5樓	2858 0541
12	蕙荃體育館 新界荃灣廟崗街6號	2415 2621
13	美林體育館 新界沙田美林村	2695 9356
14	源禾路體育館 新界沙田源禾路	2634 0139
15	恒安體育館 新界沙田恒安村恒安商場	2642 0203
16	太和體育館 新界大埔太和邨太和商場平台	2656 3398
17	將軍澳體育館 將軍澳運隆路9號	2701 2371
18	楊屋道體育館 新界荃灣楊屋道45號楊屋道市政大廈4樓	2415 4445
19	寶林體育館 西貢將軍澳寶林邨	2701 5918
20	九龍公園體育館 九龍尖沙咀柯士甸道22號	2724 3494

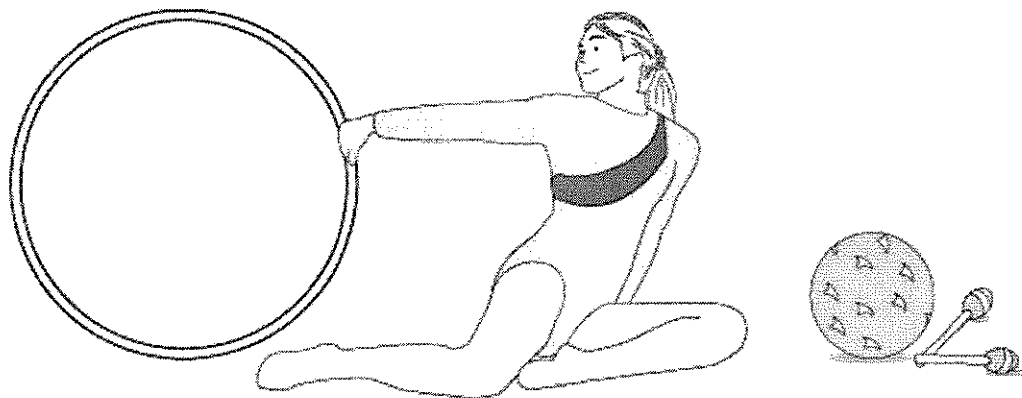
2007-2008年度競技體操發展計劃 (第二期)

課程編號	日 期	時 間	地 點
AG05-0708 (L3)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
AG14-0708 (L1)	9月 21, 28 10月 5, 12, 26 11月 2, 9, 16, 23, 30	逢星期五 6:00PM - 8:00PM	西灣河體育館 活動室
AG15-0708 (L2)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 10:00AM - 12:00NN	官涌體育館 舞蹈室
AG16-0708 (L2)	9月 16, 23, 30 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11, 18	逢星期日 11:00AM - 1:00PM	寶林體育館 活動室
AG17-0708 (L1)	9月 16, 23, 30 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11, 18	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	源禾路體育館 活動室2號
AG18-0708 (L3)	12月 1, 8, 15, 22, 29 1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2 / 2008	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
AG19-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	官涌體育館 活動室(2號室)
AG20-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 10, 17, 24 / 2008 3月 2, 9 / 2008	逢星期日 10:00AM - 12:00NN	蕙荃體育館 活動室
AG21-0708 (L1)	1月 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15, 22 / 2008	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	寶林體育館 活動室
AG22-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 10:00AM - 12:00NN	寶林體育館 活動室
AG23-0708 (L2)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15 / 2008	逢星期六 11:00AM - 1:00PM	源禾路體育館 活動室2號



2007-2008年度藝術體操發展計劃 (第二期)

課程編號	日期	時間	地點
RG12-0708 (L2)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15 / 2008	逢星期六 1:00PM - 3:00PM	楊屋道體育館 活動室
RG13-0708 (L1)	8月 31 9月 7, 14, 21, 28 10月 5, 12, 26 11月 2, 9	逢星期五 6:00PM - 8:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
RG14-0708 (L1)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 12:00PM - 2:00PM	官涌體育館 舞蹈室
RG15-0708 (L2)	9月 9, 16, 23 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11, 25	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	士美非路體育館 活動室
RG16-0708 (L1)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 12:00NN - 2:00PM	花園街體育館 活動室(2號室)
RG17-0708 (L3)	12月 1, 8, 15, 22, 29 1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2 / 2008	逢星期六 6:00PM - 8:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
RG18-0708 (L2)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	北河街體育館 活動室
RG19-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 10, 17, 24 / 2008 3月 2, 9 / 2008	逢星期日 12:00NN - 2:00PM	蕙荃體育館 活動室
RG01-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	保安道體育館 活動室
RG20-0708 (L1)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15 / 2008	逢星期六 2:00PM - 4:00PM	官涌體育館 舞蹈室

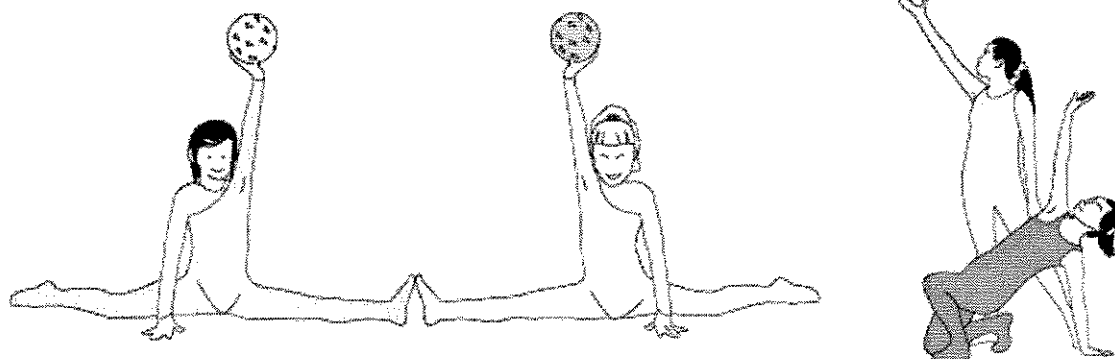


2007-2008年度彈網發展計劃 (第二期)

課程編號	日期	時間	地點
TRA14-0708 (L1)	9月 28 10月 5, 12, 26 11月 2, 9, 16, 23, 30 12月 7	逢星期五 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA15-0708 (L2)	10月 12, 15, 22, 26, 29 11月 2, 5, 9, 12, 19	逢星期一、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA16-0708 (L2)	11月 29 12月 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27 1月 3, 8 / 2008	逢星期二、四 6:00PM - 8:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA17-0708 (L2)	10月 25, 30 11月 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27	逢星期二、四 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA18-0708 (L2)	1月 23, 25, 30 / 2008 2月 1, 13, 15, 20, 22 / 2008 3月 5, 7 / 2008	逢星期三、五 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA19-0708 (L1)	1月 1, 4, 8, 11, 15 / 2008 1月 22, 25, 29 / 2008 2月 1, 5 / 2008	逢星期二、五 7:00PM - 9:00PM	九龍公園體育館 籃球場
TRA20-0708 (L2)	2月 12, 15, 19 / 2008 2月 22, 26, 29 / 2008 3月 4, 18, 21, 25 / 2008	逢星期二、五 7:00PM - 9:00PM	九龍公園體育館 籃球場
TRA21-0708 (L3)	3月 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 26, 28 / 2008	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA22-0708 (L1)	1月 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 / 2008 2月 5, 12, 14 / 2008	逢星期二、四 6:00PM - 8:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA23-0708 (L1)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16 / 2008 3月 1, 8, 15, 29 / 2008	逢星期六 11:00AM - 1:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA24-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17 / 2008 3月 2, 9, 16, 23 / 2008	逢星期日 7:00PM - 9:00PM	恒安體育館 籃球場

2007-2008年度普及體操發展計劃 (第二期)

課程編號	日期	時間	地點
GFA01-0708	1月 6, 13, 20, 27 / 2008	逢星期日 10:00AM - 12:00NN	保安道體育館 活動室
	2月 3, 17, 24 / 2008		
	3月 2, 9, 16 / 2008		
GFA07-0708	1月 6, 13, 20, 27 / 2008	逢星期日 12:00NN - 2:00PM	大角咀體育館 活動室
	2月 3, 17, 24 / 2008		
	3月 2, 9, 16 / 2008		
GFA09-0708	9月 16, 23, 30	逢星期日 12:00NN - 2:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室
	10月 7, 14, 21, 28		
	11月 4, 11, 18		
GFA12-0708	9月 22, 29	逢星期六 10:00AM - 12:00NN	蕙荃體育館 活動室
	10月 6, 13, 20, 27		
	11月 3, 10, 17, 24		
GFA13-0708	9月 8, 15, 22, 29	逢星期六 5:00PM - 7:00PM	大角咀體育館 活動室 (No.3)
	10月 6, 13, 20, 27		
	11月 3, 10		
GFA14-0708	9月 23, 30	逢星期日 11:00AM - 1:00PM	順利邨體育館 活動室
	10月 7, 14, 21, 28		
	11月 4, 11, 18, 25		
GFA15-0708	9月 16, 23, 30	逢星期日 5:00PM - 7:00PM	保安道體育館 活動室(1號室)
	10月 7, 14, 21, 28		
	11月 4, 11, 18		
GFA16-0708	1月 6, 13, 20, 27 / 2008	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	官涌體育館 舞蹈室
	2月 3, 10, 17, 24 / 2008		
	3月 2, 9 / 2008		
GFA17-0708	1月 6, 13, 20, 27 / 2008	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	順利邨體育館 活動室
	2月 3, 10, 17, 24 / 2008		
	3月 2, 9 / 2008		
GFA18-0708	1月 5, 12, 19, 26 / 2008	逢星期六 1:00PM - 3:00PM	北河街體育館 柔道室
	2月 2, 16, 23 / 2008		
	3月 1, 8, 15 / 2008		
GFA19-0708	1月 6, 13, 20, 27 / 2008	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	士美非路體育館 活動室
	2月 3, 17, 24 / 2008		
	3月 2, 9, 16 / 2008		



2007-2008年度健美體操發展計劃 (第二期)

課程編號	日期	時間	地點
AER01-0708 (L1)	9月 16, 23, 30 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11, 18	逢星期日 10:00AM - 12:00NN	太和體育館 活動室
AER02-0708 (L2)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	太和體育館 活動室
AER06-0708 (L1)	9月 9, 16, 23, 30 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11	逢星期日 3:00PM - 5:00PM	官涌體育館 活動室
AER07-0708 (L2)	9月 9, 16, 23, 30 10月 7, 14, 21, 28 11月 4, 11	逢星期日 3:00PM - 5:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
AER08-0708 (L1)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 12:00NN - 2:00PM	源禾路體育館 2 號活動室
AER09-0708 (L2)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15 / 2008	逢星期六 3:00PM - 5:00PM	太和體育館 活動室

2007-2008年度技巧體操發展計劃 (第二期)

課程編號	日期	時間	地點
ACRO09-0708 (L1)	9月 15, 22, 29 10月 6, 13, 20, 27 11月 3, 10, 17	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
ACRO02-0708 (L2)	1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16, 23 / 2008 3月 1, 8, 15 / 2008	逢星期六 5:00PM - 7:00PM	花園街體育館 籃球場
ACRO07-0708 (L1)	12月 1, 15, 22, 29 1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 17 / 2008	逢星期六 6:00PM - 8:00PM	官涌體育館 籃球場
ACRO08-0708 (L2)	12月 1, 15, 22, 29 1月 5, 12, 19, 26 / 2008 2月 2, 16 / 2008	逢星期六 6:00PM - 8:00PM	順利邨體育館 活動室
ACRO04-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 17, 24 / 2008 3月 2, 9, 16 / 2008	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	大角咀體育館 活動室
ACRO10-0708 (L1)	1月 6, 13, 20, 27 / 2008 2月 3, 10, 17, 24 / 2008 3月 2, 9 / 2008	逢星期日 12:00NN-2:00PM	花園街體育館 籃球場

