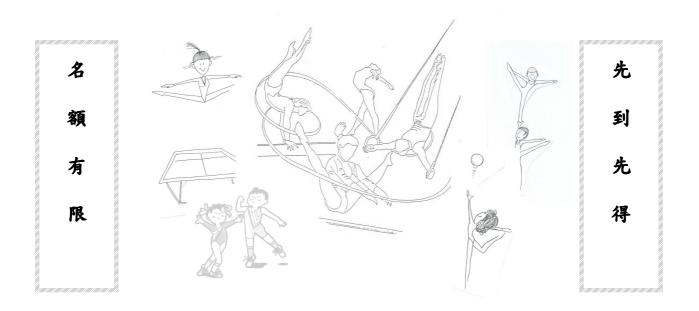




# 中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

# 2008-2009年度體操發展計劃(第二期)



#### ~ 聯絡我們~

本會地址 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

話 2504 8233 傳 真: 2882 8590

www.gahk.org.hk 郵: mail@gahk.org.hk 網 址

### 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,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】証書,方能申請第二級課程。

\*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】証書,方能申請第三級課程。

(有關証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試,合格者可獲由本

會發出証書及針章, **每套港幣 50 元正**】証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%方可申請出席証書,每張港幣HK\$30元。(參加者需於課程完結後一年內提出申請,逾期不獲受理。)

#### 4. 費用及人數:

膛操類別	第一級	費用	第二級	費 用	第三級	費 用	年齡範圍	上課時數
	每班名額		每班名額		每班名額			
競技體操	20 人		15 人		15 人		6-12 歲	20 小時
藝術體操	20 人	(L1)	15 人	(L2)	15 人	(L3)	6-15 歲	20 小時
技巧體操	20 人	\$150 元	15 人	\$200 元	不適用	\$300 元	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 <b>(不設任</b> ·	何級別) 適	合3歲或以	上,每名参	加者費用\$1	50 元	20 小時

<sup>\*</sup> 未滿 5 歲之小音,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

(2009-2010 年度第一期體操發展計劃章程預計在 2009 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;一張劃線支

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)





# 中國香港體操總會 主辦

# 康樂及文化事務署 資助

# 2008-2009年度體操發展計劃(第二期) 訓練班報名表格

請注意:填表格前,請參閱課程內容簡介及報名須知

課	程 編 號	•	(1)		(級別:	<u> </u>	)		(紋方	<b>问:</b>	)
				【第一	選擇】				第二選	擇】	
註:	如<第一選擇>	已滿額或取	.消,将自動轉	往<第二	選擇>。如沒有	填寫<第二選	擇>或	<b>有項選擇</b>	均滿額或	<b>尾取消</b> :	申請表格將補
	。 若閣下之申		≥ 或 填寫錯言	誤,報名為	恕不受理。						
第 1	位参加者姓	名:				(英文)					(中文)
性	别 :		出生	日期 :_			年	酋令	:		_
第 2	2 位参加者姓	名:				(英文)					(中文)
性	別 :		出生	日期 :_			年	齿ぐ	:		
聯絡	<b>各電話</b> :		(手	提)		(夜間)	電	郵	: <u> </u>		
聯絡	5地址: <u></u>										(中文)
*	各地址 : _ 你所提供的資料 的個人資料,可			幸的康體活	動報名事宜及	活動宣傳之月	用。在逝	毫交申請表	長後,如		
*	你所提供的資料,可	「與本會職  <b>年滿十八</b>	員聯絡。 		 5十八歲的申		<b></b> 家長或	监護人	<b>填寫聲</b>	欲更改  	或查詢你申報
*	你所提供的資料,可 的個人資料,可 *	「與本會職  <b>年満十八</b> 人/小兒/小	員聯絡。 	 月 / 未滿	 5十八歲的申	·····································	<b></b> 家長或	<b>監護人</b> 的健。	<b>填寫聲</b> 康及體:	欲更改 <b>:明</b> 能良好	或查詢你申報
*	你所提供的資料,可 的個人資料,可 * 本人聲明本 述課程。如	T與本會職  <b>年滿十八</b> 人/小兒/小 果本人/小	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女 兒/小女在活	<b>月 / 未滿</b> 動期間發	<b>5十八歲的申</b> <b>6</b> 生任何意外	<b>/ 請人須由</b> : , 本人授權	<b>家長或</b> 總會全	<b>監護人</b> 的健。 權決定;	<b>填寫聲</b> 康及體; 是否送;	欲更改 <b>生明</b> 能 良 好/小	或查詢你申報
*	你所提供的資料,可 的個人資料,可 * 本人聲明本 述課程。如 院接受治療	T與本會職 <b>年滿十八</b> 人/小兒/小 果本人/小	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女 兒/小女在活 数練無須就才	<b>月 / 未滿</b> 動期間 <b>弱</b> 本人/小兒	<b>5十八歲的申</b> <b>6</b> 生任何意外 /小女的人身	<b>&gt;請人須由</b> , 本人授權 傷害及其他	<b>家長或</b> 總會全	<b>監護人</b> 的健。 權決定;	<b>填寫聲</b> 康及體; 是否送;	欲更改 <b>生明</b> 能 良 好/小	或查詢你申報
*	你所提供的資料,可 的個人資料,可 本人聲明本 述課程。如 院接受治療 申請人/監護	T與本會職	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女 兒/小女在活 敗練無須就才 及明白章程	<b>月 / 未滿</b> 動期間察 ト人/小兒 上之報名	<b>5十八歲的申</b> <b>5</b> 生任何意外 /小女的人身 須知,並願意	<b>清人須由</b> ,本人授權 傷害及其他 意遵守。	<b>家長或</b> 總會全 一切損	<b>監護人</b> 	<b>填寫聲</b> 康及體 是否送 壬何責信	欲更改 <b>生明</b> 良好/小	或查詢你申報
*	你所提供的資料,可提供的資料,不 本 述課 接受 治療	T與本會職	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女 兒/小女在活 敗練無須就才 及明白章程	<b>月 / 未滿</b> 動期間察 ト人/小兒 上之報名	<b>5十八歲的申</b> <b>5</b> 生任何意外 /小女的人身 須知,並願意	<b>清人須由</b> ,本人授權 傷害及其他 意遵守。	<b>家長或</b> 總會全 一切損	<b>監護人</b> 	<b>填寫聲</b> 康及體 是否送 壬何責信	欲更改 <b>生明</b> 良好/小	或查詢你申報
*	你所提供的資料, 你們人資料, 你們人人 課 接 受 人/ 監 接 請 请 獲 是 人/ 監 談 護 護	T與本會職	農聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女	<b>月 / 未滿</b> 動期間發 本人/小兒 上之報 名 之資料正	<b>5十八歲的申</b> 登生任何意外  /小女的人身  須知,並願其  確無誤及完整	<b>,本人授權</b> 傷害及其他 意遵守。 整。如有任何	<b>家長或</b> 總會全 一切虛假	<b>監護人</b>	填寫聲 康及體 是否送之 壬何責任 主資料,	欲更改 <b>生明</b> 能 人 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	或查詢你申報
*	你所提供的資料, 你們人資料, 你們人人 課 接 受 人/ 監 接 請 请 獲 是 人/ 監 談 護 護	T與本會職	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女 兒/小女在活 敗練無須就才 及明白章程	<b>月 / 未滿</b> 動期間發 本人/小兒 上之報 名 之資料正	<b>5十八歲的申</b> 登生任何意外  /小女的人身  須知,並願其  確無誤及完整	<b>,本人授權</b> 傷害及其他 意遵守。 整。如有任何	<b>家長或</b> 總會全 一切虛假	<b>監護人</b>	填寫聲 康及體 是否送之 壬何責任 主資料,	欲更改 <b>生明</b> 能 人 / / / / / / / / / / / / / / / / / /	或查詢你申報,適宜參加上、兒/小女到!
* - 二三 家	你所個人 本述院 申 申 不簽件的 人 課 接 請 請 獲 署 一本 如 療 護 護。	T與本會職	農聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女	<b>身 / 未滿</b> 動期間刻 本人/小兒 上之報 A 之資料正	<b>5十八歲的申</b> 登生任何意外 /小女的人身 須知,並願 確無誤及完整	<b>,本人授權</b> 傷害及其他 意遵守。 整。如有任何	<b>家長或</b> 總 一 何 信 人 簽 :	<b>監護人</b> 一个 一	填寫聲 康 及 體 送 是 任 何 責 信 資料 ,	欲 <b>明</b> 良人, 申請;	或查詢你申報,適宜參加上、兒/小女到!
* 一 二三 家 家	你的個人課接請請獲署 人人課接負責 整程受人人退 。 *一本如療護護。	T與本會職	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女────────────────────────────────────	<b>月/未滿</b> 動期間發 本人/,報 上之資料正	<b>5十八歲的申 登</b> 生任何意外 <b>/</b> 小女的人身。 須知,並願意 確無誤及完整	<b>,本人授權</b> ,本人授權 傷遵守。 整。如有任何 *申 日	<b>家長或</b> 總會切何 個人簽	<b>監護人</b> 權失 或 署 期:	填寫聲 康 及 體 送 是 任 何 責 信 資料 ,	欲 <b>明</b> 良人, 申請;	或查詢你申報,適宜參加上,適宜參加上,兒/小女到醫
* 一 二三 家 家	你的個人課接時前獲得人人課接所人人課接所人人。	T與本會職	員聯絡。 <b>歲填寫聲明</b> 女────────────────────────────────────	<b>月 / 未滿</b> 動期間發 本人/ 報 上之資料正	<b>5十八歲的申 登</b> 生任何意外 <b>/</b> 小女的人身。 須知,並願意 確無誤及完整	<b>,本人授權</b> ,本人授權 傷遵守。 整。如有任何 *申 日	<b>家長或</b> 總 切 個 人 簽 姓	<b>監護人</b> 權失 或 署 期:	填寫聲 康 及 體 送 是 任 何 責 信 資料 ,	欲 <b>明</b> 良人, 申請;	或查詢你申報,適宜參加上,適宜參加上,兒/小女到醫

# 2008 - 2009 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 1. 劃線支票:抬頭 『中國香港體操總會』,支票背面寫上申請人姓名班號及聯絡電話以及 2. 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<u>『先到先得』方式,滿額即止</u>。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,以免延誤申請。
- 6 如報讀第二級或以上課程,必須附上第一級或以上証書副本作參考,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 成功申請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<u>活動前兩小時</u>發出黑色暴兩警告訊號,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 如對參加者填報之資料有懷疑,本會有權要求參加者出示証明文件,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。

## 各項體操簡介

#### 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。

#### 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優蹈、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。

#### 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審。

#### 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:石偉雄在「2008年泛太平洋體操錦標賽」中,取得香港在此賽事上的第一面金牌(跳 馬)、黃曉盈亦於此賽事中獲得跳馬第六名、鍾劍在「2007年世界杯體操錦標賽」取得吊環第 4名。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。

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「李寧杯一全國技巧體操冠軍賽暨和富社會企業杯一香港青少年技巧體操邀請賽」、2007 年「國際競技體操邀請賽」、2007 年體操精英大匯演、2008 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。

# 2008 - 2009 年 度 競 技 體 操 發 展 計 劃 (第二期)

<u>課程編號</u>		<u>日期</u>	時間	地點
AG05-0809	08年9月-	7,21,28	逢星期日	蕙荃體育館
(L1)	10 月-	5 , 19 , 26	12:00NN – 2:00PM	活動室
	11 月-	2 , 9 , 16 , 23		
AG13-0809	08年9月-	13 · 20 · 27	逢星期六	官涌體育館
(L2)	10 月-	4 , 11 , 18 , 25	11:00AM – 1:00PM	舞蹈室
	11 月-	1 , 8 , 15		
AG14-0809	08年9月-	13 , 20 , 27	逢星期六	港島東體育館
(L1)	10 月-	4 , 11 , 18 , 25	1:00PM - 3:00PM	活動室
	11 月-	1 , 8 , 15		
AG15-0809	08年9月-	28	逢星期日	港灣道體育館
(L2)	10 月-	5 , 12 , 19 , 26	3:00PM - 5:00PM	舞蹈室(大)
	11 月-	2 , 9 , 16 , 23 , 30		
AG16-0809	08年9月-	21 , 28	逢星期日	源禾路體育館
(L1)	10 月-	5 , 12 , 19 , 26	11:00NN - 1:00PM	活動室(1號室)
	11 月-	2 , 9 , 16 , 23		
AG11-0809	08年12月	7、14、21、28	逢星期日	官涌體育館
(L2)	09年1月	4 · 11 · 18	12:00NN - 2:00PM	舞蹈室
	2月	1 · 8 · 15		
AG23-0809	08年12月-	6 , 13 , 20 , 27	逢星期六	順利邨體育館
(L3)	09年1月-	3 , 10 , 17 , 31	12:00PM - 2:00PM	體操訓練場
	2月-	7 , 14		
AG17-0809	09年1月-	3 , 10 , 17 , 31	逢星期六	蕙荃體育館
(L1)	2月-	7 , 14 , 21 , 28	12:00NN - 2:00PM	活動室
	3月-	7 , 14		
AG18-0809	09年1月-	4 , 11 , 18	逢星期日	保安道體育館
(L1)	2月-	1 , 8 , 15 , 22	12:00NN - 2:00PM	活動室(1號室)
	3 月-	1 , 8 , 15		
AG20-0809	09年1月-	3 , 10 , 17 , 24	逢星期六	順利邨體育館
(L2)	2月-	7 , 14 , 21 , 28	10:00AM - 12:00NN	舞蹈室
	3 月-	7 , 14		
AG21-0809	09年1月-	4 , 11 , 18	逢星期日	源禾路體育館
(L2)	2月-	1 , 8 , 15 , 22	1:00PM - 3:00PM	活動室(2號室)
	3月-	1 , 8 , 15		
AG22-0809	09年1月-	3 , 10 , 17 , 31	逢星期六	港灣道體育館
(L1)	2月-	7,14,21,28	1:00PM - 3:00PM	舞蹈室(大)
	3月-	7 , 14		

# 2008 - 2009 年 度 藝 術 體 操 發 展 計 劃 (第二期)

RG11-0809 08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27		<u>日期</u>	<u>時間</u>	<u>地 點</u>
RG12-0809   08 年 9 月- 5 · 12 · 19 · 26   逢星期五   花園街體育館   (L1)   10 月- 3 · 10 · 17 · 24 · 31   6:00PM - 8:00PM   活動室(2 號室)   11 月- 7   RG13-0809   08 年 9 月- 7 · 21 · 28   逢星期日   源禾路體育館   (L1)   10 月- 5 · 12 · 19 · 26   1:00PM - 3:00PM   活動室(2 號室)   11 月- 2 · 9 · 16   RG14-0809   08 年 9 月- 7 · 21 · 28   逢星期日   北河街體育館   (L3)   10 月- 12 · 19 · 26   12:00NN - 2:00PM   柔道室   RG15-0809   08 年 9 月- 7 · 21 · 28   逢星期日   官涌體育館   (L1)   10 月- 5 · 12 · 19 · 26   12:00NN - 2:00PM   舞蹈室   RG18-0809   08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27   逢星期六   港灣道體育館	RG11-0809	08年9月- 6,13,20,27	逢星期六	蕙荃體育館
RG12-0809 08 年 9 月- 5 · 12 · 19 · 26	(L2)	10 月- 4,11,18,25	12:00NN -2:00PM	活動室
(L1)       10 月- 3 · 10 · 17 · 24 · 31       6:00PM – 8:00PM       活動室(2 號室)         RG13-0809 08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       源禾路體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       1:00PM – 3:00PM       活動室(2 號室)         11 月- 2 · 9 · 16       2 · 9 · 16       2 星期日       北河街體育館         (L3)       10 月- 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       柔道室         RG15-0809 08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809 08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27       逢星期六       港灣道體育館		11 月- 1,8		
The color of th	RG12-0809	08年9月- 5,12,19,26	逢星期五	花園街體育館
RG13-0809       08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       源禾路體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       1:00PM – 3:00PM       活動室(2 號室)         11 月- 2 · 9 · 16	(L1)	10月-3,10,17,24,31	6:00PM - 8:00PM	活動室(2號室)
(L1)       10月-5,12,19,26       1:00PM – 3:00PM       活動室(2 號室)         RG14-0809 08年9月-7,21,28       逢星期日       北河街體育館         (L3)       10月-12,19,26       12:00NN – 2:00PM       柔道室         RG15-0809 08年9月-7,21,28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10月-5,12,19,26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809 08年9月-6,13,20,27       逢星期六       港灣道體育館		11 月- 7		
11 月- 2・9・16         RG14-0809 08 年 9 月- 7・21・28       逢星期日       北河街體育館         (L3)       10 月- 12・19・26       12:00NN – 2:00PM       柔道室         RG15-0809 08 年 9 月- 7・21・28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5・12・19・26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809 08 年 9 月- 6・13・20・27       逢星期六       港灣道體育館	RG13-0809	08年9月- 7,21,28	逢星期日	源禾路體育館
RG14-0809       08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       北河街體育館         (L3)       10 月- 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       柔道室         RG15-0809       08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809       08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27       逢星期六       港灣道體育館	(L1)	10月- 5,12,19,26	1:00PM - 3:00PM	活動室(2號室)
(L3)       10 月- 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       柔道室         11 月- 2 · 9 · 16 · 30       達星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         11 月- 2 · 9 · 16       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809       08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27       逢星期六       港灣道體育館		11 月- 2,9,16		
11 月- 2 · 9 · 16 · 30         RG15-0809 08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         RG18-0809 08 年 9 月- 6 · 13 · 20 · 27       逢星期六       港灣道體育館	RG14-0809	08年9月- 7,21,28	逢星期日	北河街體育館
RG15-0809       08 年 9 月- 7 · 21 · 28       逢星期日       官涌體育館         (L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         11 月- 2 · 9 · 16       移星期六       港灣道體育館	(L3)	10月- 12,19,26	12:00NN – 2:00PM	柔道室
(L1)       10 月- 5 · 12 · 19 · 26       12:00NN – 2:00PM       舞蹈室         11 月- 2 · 9 · 16       2 · 9 · 16       養星期六       港灣道體育館		11 月- 2,9,16,30		
11 月- 2,9,16       RG18-0809 08 年 9 月- 6,13,20,27     逢星期六     港灣道體育館	RG15-0809	08年9月- 7,21,28	逢星期日	官涌體育館
RG18-0809 08 年 9 月- 6,13,20,27 逢星期六 港灣道體育館	(L1)	10月- 5,12,19,26	12:00NN – 2:00PM	舞蹈室
		11 月- 2,9,16		
(1.2) 10 日- 4,11,18,25 1:00PM = 3:00PM 第昭室(大)	RG18-0809	08年9月-6,13,20,27	逢星期六	港灣道體育館
(EZ)   10 / 1 1 10 Z0   1.001 W   3.001 W   3.001 W	(L2)	10月- 4,11,18,25	1:00PM - 3:00PM	舞蹈室(大)
11 月- 1,8		11 月- 1,8		
RG21-0809 08 年 9 月- 14 · 21 · 28 逢星期日 士美菲路體育館	RG21-0809	08年9月- 14,21,28	逢星期日	士美菲路體育館
(L1) 10月- 5,12,19,26 2:00PM-4:00PM 活動室	(L1)	10月- 5,12,19,26	2:00PM - 4:00PM	活動室
11 月- 2,9,16		11 月- 2,9,16		
RG16-0809 09 年 1 月- 3,10,17,31 逢星期六 大角咀體育館	RG16-0809	09年1月- 3,10,17,31	逢星期六	大角咀體育館
(L1) 2月-7,14,21,28 4:00PM – 6:00PM 活動室(小)	(L1)	2月-7,14,21,28	4:00PM – 6:00PM	活動室(小)
3 月- 7 <sup>,</sup> 14		3 月- 7,14		
RG17-0809 09 年 1 月- 4,11,18 逢星期日 士美菲路體育館	RG17-0809	09年1月- 4,11,18	逢星期日	士美菲路體育館
(L1) 2月- 1,8,15,22 12:00NN – 2:00PM 活動室	(L1)	2月- 1,8,15,22	12:00NN – 2:00PM	活動室
3月- 1,8,15		3月- 1,8,15		
RG19-0809 09 年 1 月- 4 · 11 · 18 逢星期日 楊屋道體育館	RG19-0809	09年1月- 4,11,18	逢星期日	楊屋道體育館
(L1) 2月- 1,8,15,22 2:00PM – 4:00PM 舞蹈室	(L1)	2月- 1,8,15,22	2:00PM - 4:00PM	舞蹈室
3月- 1,8,15		3月- 1,8,15		
RG20-0809 09 年 1 月- 3,10,17,31 逢星期六 蕙荃體育館	RG20-0809	09年1月-3,10,17,31	逢星期六	蕙荃體育館
( <b>L2</b> ) 2月-7,14,21,28 10:00AM-12:00NN 活動室	(L2)	2月-7,14,21,28	10:00AM – 12:00NN	活動室
3 月- 7 <sup>,</sup> 14		3 月- 7,14		
RG09-0809 09 年 1 月- 3,10,17,31 逢星期六 北河街體育館	2000 0000	09年1月- 3,10,17,31	逢星期六	北河街體育館
( <b>L3</b> ) 2月-7 <sup>,</sup> 14 <sup>,</sup> 21 <sup>,</sup> 28 1:00PM – 3:00PM 柔道室	1609-0809		1	
3 月- 7 <sup>,</sup> 14		2月- 7,14,21,28	1:00PM - 3:00PM	柔道室

# 2008 - 2009 年 度 彈 網 發 展 計 劃 (第二期)

<u>課程編號</u>		<u>日_期</u>	<u>時</u> 間	<u>地 點</u>
TRA11-0809	08年 9月-	8 , 10 , 12 , 17 , 19 , 22	逢星期一、三、五	蕙荃體育館
(L2)		24,26,29	7:00PM - 9:00PM	籃球場
	10 月- :	3		
TRA12-0809	08年 10月-	6 , 8 , 10 , 13 , 15 ,	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L1)		17 , 20 , 22 , 24 , 27	8:00PM - 10:00PM	籃球場
TRA13-0809	08年10月-	10 · 13 · 15 · 17 · 20 · 22	逢星期一、三、五	恒安體育館
(L1)		24 , 27 , 29 , 31	7:00PM - 9:00PM	籃球場
TRA14-0809	08年10月-	9 , 14 , 16 , 21 , 23 , 28 ,	逢星期二、四	蕙荃體育館
	;	30		
(L1)	11 月-	4 , 6 , 11	7:00PM - 9:00PM	籃球場
TRA15-0809	08年10月-	29 <sup>,</sup> 31	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L2)	11 月-	3,5,7,10,12,14,17,	8:00PM - 10:00PM	籃球場
		19		
TRA16-0809	08年11月-	21 , 24 , 26 , 28	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L1)	12 月-	1 , 3 , 5 , 8 , 10 , 12	8:00PM - 10:00PM	籃球場
TRA17-0809	08年 12月-	15 , 17 , 19 , 22 , 29	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L1)	09年 1月- :	2 , 5 , 7 , 9 , 12	8:00PM - 10:00PM	籃球場
TRA18-0809	09年 1月-	14 , 16 , 19 , 21 , 23	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L1)	2月-	2 , 4 , 6 , 9 , 11	8:00PM - 10:00PM	籃球場
TRA19-0809	09年 1月- 2	23 , 30	逢星期一、三、五	蕙荃體育館
(L1)	2月-	2 , 4 , 6 , 9 , 11 , 13 , 16 ,	7:00PM - 9:00PM	籃球場
		18		
TRA23-0809	09年 1月-	6 , 8 , 13 , 15 , 20 , 22	逢星期二、四	恒安體育館
(L1)	2月-	3 , 5 , 10 , 12	6:00PM - 8:00PM	籃球場
TRA20-0809	09年 2月-	13 · 16 · 18 · 20 · 23 · 25 ·	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L2)		27	8:00PM - 10:00PM	籃球場
	3月- 3	2 , 4 , 6		
TRA24-0809	09年 2月-	17 , 19 , 24 , 26	逢星期二、四	恒安體育館
(L2)	3月-	3 , 5 , 10 , 12 , 17 , 19	6:00PM - 8:00PM	籃球場
TRA21-0809	08年 12月-	14 - 28	逢星期日	恒安體育館
(L2)	09年 1月-	4,11	10:00AM - 12:00NN	籃球場
	2 月-	1 , 8 , 22		
	3 月-	15 , 22 , 29		
TRA22-0809	09年 3月-	9 , 11 , 13 , 16 , 18 , 20	逢星期一、三、五	港灣道體育館
(L3)		23 , 25 , 27 , 30	8:00PM - 10:00PM	籃球場

# 2008 - 2009 年 度 技 巧 體 操 發 展 計 劃 (第二期)

<u>課程編號</u>	<u>日期</u>	時間	<u>地 點</u>
ACRO07-0809	08年9月-13,20,27	逢星期六	順利邨體育館
(L1)	10月-4,11,18,25	4:00PM - 6:00PM	舞蹈室
	11 月- 1,8,15		
ACRO09-0809	08年9月-6、13、20、27	逢星期六	順利邨體育館
(L1)	10月-4,11,18,25	10:00AM –	舞蹈室
	11 月- 1,8	12:00NN	
ACRO08-0809	09年1月-4,11,18	逢星期日	順利邨體育館
(L1)	2月-1,8,22	2:00PM - 4:00PM	舞蹈室
	3月-1,8,15,22		
ACRO10-0809	09年1月-4,11,18	逢星期日	大角咀體育館
(L2)	2月-1,8,15,22	12:00NN - 2:00PM	活動室(大)
	3 月- 1,8,15		

# 2008 - 2009 年 度 健 美 體 操 發 展 計 劃 (第二期)

<u>課程編號</u>	<u>日期</u>	<u>時</u> 間	<u>地 點</u>
AER04-0809	08年9月-6,13,20,27	逢星期六	北河街體育館
(L1)	10月- 4,11,18,25	4:00PM - 6:00PM	舞蹈室
	11月- 1,8		
AER05-0809	09年1月- 4,11,18	逢星期日	太和體育館
(L2)	2月- 1,8,15,22	2:00PM - 4:00PM	舞蹈室
	3月- 1,8,15		

# 2008 - 2009 年 度 普 及 體 操 發 展 計 劃 (第二期)

課程編號	<u>日 期</u>	時間	<u>地 點</u>
GFA02-0809	08年9月-7,14,28	逢星期日	官涌體育館
	10月-5,12,19,26	9:00AM - 11:00AM	活動室
	11月-2,9,16		
GFA12-0809	08年9月-13,20,27	逢星期六	蕙荃體育館
	10月-4,11,18,25	2:00PM - 4:00PM	活動室
	11月-1,8,15		
GFA13-0809	08年9月-7,21,28	逢星期日	北河街體育館
	10月-5,12,19,26	12:00NN – 2:00PM	活動室
	11月-2,9,16		
GFA14-0809	08年9月-7,21,28	逢星期日	港灣道體育館
	10月-5,12,19,26	5:00PM - 7:00PM	活動室(大)
	11月-2,9,16		
GFA15-0809	08年9月-7,21,28	逢星期日	太和體育館
	10月-5,19,26	2:00PM - 4:00PM	舞蹈室
	11月-2,9,16,23		
GFA21-0809	08年9月-28	逢星期日	保安道體育館
	10 月- 5,12,19,26	4:00PM - 6:00PM	活動室
	11月-2,9,16,23,30		
GFA11-0809	09年1月-3,10,17,31	逢星期六	港島東體育館
	2月-7,14,21,28	4:00PM - 6:00PM	舞蹈室
	3月-7,14		
GFA16-0809	09年1月-4,11,18	逢星期日	北河街體育館
	2月-1,8,15,22	2:00PM - 4:00PM	活動室
	3月-1,8,15		
GFA17-0809	09年1月-3,10,17,31	逢星期六	港灣道體育館
	2月-7,14,21,28	1:00PM - 3:00PM	活動室
	3月-7,14		
GFA18-0809	09年1月-3,10,17,31	逢星期六	楊屋道體育館
	2月-7,14,21,28	1:00PM - 3:00PM	舞蹈室
	3月-7,14		
GFA19-0809	09年1月-4,11,18	逢星期日	士美非路體育館
	2月-1,8,15,22	2:00PM - 4:00PM	活動室
	3月-1,8,15		
GFA20-0809	09年1月-4,11,18	逢星期日	官涌體育館
	2月-1,8,15,22	2:00PM - 4:00PM	舞蹈室
	3月-1,8,15		

# 上課地點之地址及電話

	名 稱	查詢	電話
1	北河街體育館	2729	1010
	九龍深水土步基隆街 533 號		
2	官涌體育館	2302	1274
	九龍佐敦道寶靈街17號		
3	花園街體育館	2395	1501
	九龍旺角花園街 123A		
4	順利邨體育館	2951	4136
	九龍觀塘順利邨道		
5	保安道體育館	2729	4237
	九龍長沙灣保安道 325-329 號		
6	大角咀體育館	2393	1084
	九龍大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 5-7 樓		
7	港灣道體育館	2827	9684
	香港灣仔港灣道 27 號		
8	港島東體育館	2151	4070
	西灣河鯉景道 52 號		
9	西灣河體育館	2569	9337
	香港西灣河太安街 12 號		
10	士美非路體育館	2855	7321
	香港西區士美非路 12 號 K 士美非路市政大厦 4 樓		
11	蕙荃體育館	2415	2621
	新界荃灣廟崗街 6 號		
12	美林體育館	2695	9356
	新界沙田美林村		
13	太和體育館	2656	3398
	大埔汀太路十三號		
14	源禾路體育館	2634	0139
	新界沙田源禾路		
15	恒安體育館	2642	0203
	新界沙田恒安村恒安商場		
16	楊屋道體育館	2415	4445
	新界荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓		
17	寶林體育館	2701	5933
	將軍澳寶林邨		