



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

## 2009-2010年度體操發展計劃 (第一期)

名  
額  
有  
限



先  
到  
先  
得

~ 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

電 話 : 2504 8233

傳 真 : 2882 8590

網 址 : [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)

電 郵 : [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)

## 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，提高參加者對體操的認識及興趣，有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃，精英班測試，成為香港代表隊成員。
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試，合格者可獲由本會發出證書及針章，**每套港幣 50 元正**】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。(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：

體操類別	第一級 每班名額	費用 (學費及保險費)	第二級 每班名額	費用 (學費及保險費)	第三級 每班名額	費用 (學費及保險費)	年齡範圍	上課時數
競技體操	20 人	<b>(L1)</b> \$200 (學費\$150 及保險費\$50)	15 人	<b>(L2)</b> \$250 (學費\$200 及保險費\$50)	15 人	<b>(L3)</b> \$350 (學費\$300 及保險費\$50)	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 歲至 100 歲， 每名參加者費用 \$200 (學費\$150 及保險費\$50)							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  
(2009-2010 年度第二期體操發展計劃章程預計在 2009 年 8 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，連同已貼上\$1.4 郵票的回郵信封乙個；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

# 2009 - 2010 年度體操發展計劃 (第一期)

## 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： \_\_\_\_\_) (2) \_\_\_\_\_ (級別： \_\_\_\_\_)  
【第一選擇】 【第二選擇】

註：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，申請表格將被退回。若閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。

**第1位參加者姓名：** \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (中文)

性別： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_

**第2位參加者姓名：** \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (中文)

性別： \_\_\_\_\_ 出生日期： \_\_\_\_\_ 年齡： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (夜間) 電郵： \_\_\_\_\_

聯絡地址： \_\_\_\_\_ (中文)

\* 你所提供的資料只用於本會與資助機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

### \*年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明

- 本人聲明本人/小兒/小女 \_\_\_\_\_ 的健康及體能良好，適宜參加上述課程。如果本人/小兒/小女在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送本人/小兒/小女到醫院接受治療。貴會及教練無須就本人/小兒/小女的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。
- 申請人/監護人已細閱及明白章程上之報名須知，並願意遵守。
- 申請人/監護人確認報名表上提供之資料正確無誤及完整。如有任何虛假或誤導性資料，申請將被取消，並不獲退款。

家長簽署： \_\_\_\_\_

\*申請人簽署： \_\_\_\_\_

家長姓名： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

-----回一郵一地一址-----

姓名：	姓名：	姓名：
地址：	地址：	地址：

# 2009 - 2010 年度體操發展計劃 (第一期)

## 報名須知

- 1 體操運動存在一定風險，為保障各參加者，本會政策規定各學員在參加課程時必須購買意外保險。
- 2 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、課程編號及聯絡電話以及 ②貼有\$1.4 郵票回郵信封一併寄回本會。
- 3 **一經取錄，所繳交之費用一概不發還。**
- 4 若閣下之申請資料不全 或 填寫錯誤，報名恕不受理。
- 5 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。
- 6 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，並較當日收信之申請者為先。
- 7 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。
- 8 如報讀第二級或以上課程，必須附上第一級或以上證書副本作參考，否則申請不予接受。
- 9 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。
- 10 成功申請者將於開班前一星期接獲通知。
- 11 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。
- 12 如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網址 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk) 下載。
- 13 **如活動當日天文台於活動前兩小時發出或預報兩小時內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。**
- 14 如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，以茲證明。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。
- 15 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，(前名：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。經過多年來的不斷努力、推動及發展各類型的體操活動，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—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」、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。

## 2009 - 2010 年度 競 技 體 操 發 展 計 劃 (第 一 期)

課程編號	日期	時間	地點
AG01-0910 (L2)	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 11:00AM – 1:00PM	官涌體育館 活動室
AG02-0910 (L1)	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	蕙荃體育館 活動室
AG04-0910 (L1)	4月- 19, 26 5月- 3, 10, 17, 24, 31 6月- 7, 14, 21	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	保安道體育館 活動室(1號室)
AG05-0910 (L2)	7月- 15, 17, 22, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14	逢星期三、五 11:00AM – 1:00PM	港島東體育館 活動室
AG06-0910 (L1)	7月- 22, 27, 29 8月- 5, 10, 12, 19, 24, 26, 31	逢星期一、三 10:00AM – 12:00NN	官涌體育館 舞蹈室
AG07-0910 (L2)	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 1:00PM – 3:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
AG08-0910 (L1)	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 2:00PM – 4:00PM	西灣河體育館 活動室
AG09-0910 (L1)	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期五、日 11:00AM – 1:00PM	源和路體育館 活動室(2號室)
AG10-0910 (L1)	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 11:00AM – 1:00PM	寶林體育館 活動室
AG11-0910 (L1)	7月- 15, 18, 22, 25, 29 8月- 1, 5, 8, 12, 15	逢星期三、六 2:00PM – 4:00PM	大角咀體育館 活動室(3號室)
AG12-0910 (L3)	7月- 4, 11, 18, 25 8月- 1, 8, 15, 22, 29 9月- 5	逢星期六 (12:00PM – 2:00PM)	順利邨體育館 體操訓練場

## 2009 - 2010 年度藝術體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點
RG01-0910 (L1)	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	蕙荃體育館 舞蹈室
RG02-0910 (L1)	4月- 19 5月- 3, 10, 17, 24, 31 6月- 7, 14, 21, 28	逢星期日 5:00PM – 7:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
RG03-0910 (L1)	4月- 19, 26 5月- 3, 10, 17, 24, 31 6月- 7, 14, 21	逢星期日 1:00PM – 3:00PM	源禾路體育館 活動室(2號室)
RG04-0910 (L3)	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 柔道室
RG05-0910 (L1)	7月- 20, 23, 27, 30 8月- 3, 6, 10, 13, 17, 20	逢星期一、四 2:00PM – 4:00PM	士美非路體育館 活動室
RG06-0910 (L1)	7月- 20, 22, 27, 29 8月- 3, 5, 10, 12, 17, 19	逢星期一、三 4:00PM – 6:00PM	官涌體育館 舞蹈室
RG07-0910 (L1)	7月- 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18, 20	逢星期二、四 12:00NM – 2:00PM	北河街體育館 柔道室
RG08-0910 (L2)	7月- 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18, 20	逢星期二、四 1:00PM – 3:00PM	保安道體育館 活動室
RG09-0910 (L1)	7月- 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18, 20	逢星期二、四 6:00PM – 8:00PM	大角咀體育館 活動室(3號室)
RG10-0910 (L2)	7月- 23, 26, 30 8月- 2, 6, 9, 13, 16, 20, 27	逢星期四、日 11:00AM – 1:00PM	港島東體育館 活動室

## 2009 - 2010 年度彈網發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點
TRA01-0910 (L1)	4月- 20, 22, 24, 27, 29 5月- 4, 6, 8, 11, 13	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA02-0910 (L1)	5月- 18, 25, 27, 29 6月- 1, 3, 5, 8, 10, 12	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA03-0910 (L2)	7月- 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20 22, 24	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA04-0910 (L1)	7月- 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 30 8月- 4	逢星期二、四 6:00PM – 8:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA05-0910 (L1)	7月- 14, 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA06-0910 (L3)	7月- 27, 29, 31 8月- 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA07-0910 (L1)	7月- 27, 29, 31 8月- 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17	逢星期一、三、五 2:00PM – 4:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA09-0910 (L1)	8月- 19, 21, 24, 26, 28, 31 9月- 2, 4, 7, 9	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA10-0910 (L2)	8月- 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 9月- 1, 3, 8	逢星期二、四 6:00PM – 8:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA11-0910 (L2)	8月- 19, 21, 24, 26, 28, 31 9月- 2, 4, 7, 9	逢星期一、三、五 7:00PM – 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場

## 2009 - 2010 年度普及體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點
GFA01-0910	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
GFA02-0910	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 1:00PM – 3:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室
GFA03-0910	4月- 19, 26 5月- 3, 10, 17, 24, 31 6月- 7, 14, 21	逢星期日 10:00AM – 12:00NN	北河街體育館 活動室
GFA04-0910	4月- 19 5月- 3, 10, 17, 24, 31 6月- 7, 14, 21, 28	逢星期日 3:00PM – 5:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
GFA05-0910	7月- 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22	逢星期四、六 5:00PM – 7:00PM	寶林體育館 活動室
GFA06-0910	7月- 20, 22, 27, 29 8月- 3, 5, 10, 12, 17, 19	逢星期一、三 2:00AM – 4:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
GFA07-0910	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 1:00PM – 3:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
GFA08-0910	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 10:00AM – 12:00PM	大角咀體育館 活動室(3號室)
GFA09-0910	7月- 22, 26, 29 8月- 2, 5, 9, 12, 16, 19, 23	逢星期三、日 10:00AM – 12:00NN	楊屋道體育館 舞蹈室
GFA10-0910	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期五、日 1:00PM – 3:00PM	官涌體育館 舞蹈室

## 2009 - 2010 年度健美體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點
AER01-0910 (L1)	4月- 18, 25 5月- 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20, 27	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	北河街體育館 舞蹈室
AER02-0910 (L1)	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 4:00PM – 6:00PM	港灣道體育館 舞蹈室 (大)
AER03-0910 (L1)	7月- 15, 17, 22, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14	逢星期三、五 4:00PM – 6:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室

## 2009 - 2010 年度技巧體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點
ACRO01-0910 (L1)	4月- 18, 25 5月- 2, 9, 16, 23, 30 6月- 6, 13, 20	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
ACRO02-0910 (L1)	7月- 15, 17, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14, 19	逢星期三、五 11:00AM – 1:00PM	花園街體育館 籃球場
ACRO03-0910 (L2)	7月- 16, 21, 23, 28, 30 8月- 4, 6, 11, 13, 18	逢星期二、四 2:00PM – 4:00PM	港灣道體育館 籃球場
ACRO04-0910 (L1)	7月- 15, 17, 22, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14	逢星期三、五 1:00PM – 3:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
ACRO05-0910 (L1)	6月- 21, 28 7月- 5, 12, 19, 26 8月- 2, 9, 16, 23	逢星期日 10:00AM – 12:00NN	美林體育館 籃球場

## 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 333 號北河街市政大廈 5 至 6 樓	2729 1010
2	官涌體育館 九龍佐敦道寶靈街 17 號官涌市政大廈 5 樓至 7 樓	2302 1274
3	花園街體育館 九龍旺角花園街 123A 花園街市政大廈 13 樓	2395 1501
4	順利邨體育館 九龍觀塘順利邨道	2951 4136
5	保安道體育館 九龍長沙灣保安道 325-329 號保安道市政大廈 2 至 3 樓	2729 4237
6	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
7	港灣道體育館 香港灣仔港灣道 27 號	2827 9684
8	港島東體育館 西灣河鯉景道 52 號	2151 4070
9	西灣河體育館 香港西灣河太安街 12 號西灣河市政大廈三樓	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	蕙荃體育館 新界荃灣廟崗街 6 號	2415 2621
12	太和體育館 大埔汀太路十三號太和商場平台	2656 3398
13	源禾路體育館 新界沙田源禾路	2634 0139
14	恒安體育館 新界沙田恒安村恒安商場 4 樓	2642 0203
15	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
16	寶林體育館 將軍澳寶林邨	2701 5933