

2009年8月25日更正版



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 (第二期)

名額有限



先到先得

## 聯絡我們

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：<http://www.gahk.org.hk>

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

## 課程內容簡介

- 一. 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)
- 二. 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。

三. 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。  
有關證書副本必須與報名表一併寄回總會
- 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

- 各學員於第八堂或第九堂，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 30 元正。  
參加者需於課程完結後一年內提出申請，逾期不獲受理。

四. 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	20 人	\$200 學費及保險	15 人	\$250 學費及保險	15 人	\$350 學費及保險	6 - 12 歲	20 小時		
藝術體操	20 人		15 人		15 人		6 - 15 歲			
彈網	14 人		14 人		14 人		6 - 25 歲			
技巧體操	20 人		\$150 + \$50		15 人		不適用		\$300 + \$50	6 - 25 歲
健美體操	20 人		15 人		不適用		6 - 15 歲			
* 普及體操	普及體操不設任何級別，每班名額 20 人，適合 3 歲或以上參加者 費用：\$ 200 (學費及保險：\$150 + \$50)									

# 費用包括學費及保險費

\* 普及體操：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。

五. 上課時間 / 地點： 可參閱各訓練班之上課地點及時間

(2010 - 2011 年度第一期體操發展計劃章程預計在 2010 年 3 月在本會網頁刊登)

六. 報名日期： 由即日起，先到先得，額滿即止 【不接受電話及傳真留位】

七. 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)，親臨或寄往辦公室辦理。



# 中國香港體操總會 個人會員申請表

貼上照片  
兩張近照  
1寸 x 1寸

## 申請手續

1. 填妥申請表格連同 \$1.4 回郵信封及劃線支票 (抬頭: 中國香港體操總會) 郵寄或親臨辦公室辦理。
2. 另外需要提供兩張 1 寸 x 1 寸近照 若有任何疑問, 請與本會職員查詢。

申請項目 新會員   
舊會員  舊會員號碼 \_\_\_\_\_

## 個人資料

姓名 (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_  
通訊地址 (中文) \_\_\_\_\_  
(英文) \_\_\_\_\_  
聯絡方法 (住宅) \_\_\_\_\_ (流動電話) \_\_\_\_\_  
(傳真) \_\_\_\_\_ (電郵地址) \_\_\_\_\_  
年齡 \_\_\_\_\_ 出生地點 / 國籍 \_\_\_\_\_  
出生日期 \_\_\_\_\_ 身份証號碼 \_\_\_\_\_

本人願意遵守總會會章及規則並希望申請成為會員

【請在適當的方格加上✓號】

普通會員 港幣 \$ 50.00 / 年 <input type="checkbox"/>	香港代表隊運動員 港幣 \$ 30.00 / 年 <input type="checkbox"/> (現役隊伍名稱 _____)	註冊教練會員 港幣 \$ 180.00 / 4 年 <input type="checkbox"/> (項目 _____)
--	--	---

\* 未滿 18 歲的申請人, 必須由家長或監護人填寫此欄

家長或監護人記錄	中文姓名: _____	職業: _____
	英文姓名: _____	關係: _____
	身份証號碼: _____	簽署: _____

申請日期: \_\_\_\_\_ 申請人簽署: \_\_\_\_\_

此欄由會方專用

入會日期: _____	會員編號: _____
現金 / 支票: _____	收據號碼: _____

地址: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

電話: 2504 8233 傳真: 2882 8590 網址: <http://www.gahk.org.hk> 電郵: [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)



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

註<sup>1</sup> 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。

註<sup>2</sup> 每張表格只適用報讀一個課程；如閣下報讀兩個不同的課程，則必須獨立填寫申請表格。

第一位參加者 個人資料	第二位參加者 個人資料
姓名 _____ ( 中文 ) _____ ( 英文 )	姓名 _____ ( 中文 ) _____ ( 英文 )
性別 男 / 女      年齡 _____	性別 男 / 女      年齡 _____
出生日期 _____ ( 年 / 月 / 日 )	出生日期 _____ ( 年 / 月 / 日 )

聯絡電話 \_\_\_\_\_ ( 日間 )      \_\_\_\_\_ ( 手提 )      \_\_\_\_\_ ( 夜間 )

通訊地址 \_\_\_\_\_

電郵地址 \_\_\_\_\_

- 若參加人數超過兩位，則需要填寫第二份報名表格
- 閣下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。

申請日期：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

\* 申請人簽署：\_\_\_\_\_

回郵地址

姓名 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

姓名 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

地址 \_\_\_\_\_

## 報名須知

1. 體操運動存在一定風險，為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。  
參加者亦可按個人需要自行額外投保。
2. 請用正楷填寫報名表格，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。  
( 請於支票背面寫上申請人姓名、課程編號及聯絡電話 )
3. 若 閣下之申請資料不全 或 填寫錯誤，報名恕不受理。
4. 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。
5. 有關報名程序採取『先到先得』方式，額滿即止。  
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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 成功申請者將於開班前一星期接獲通知。
10. 參加者不得擅自更改班別或轉讓他人參與，已繳學費，恕不發還。
11. 如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網頁 <http://www.gahk.org.hk> 下載。
12. 如活動當日天文台於活動兩小時前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定，不會將另行通知有關安排。
13. 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。
14. 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。

### **彈網 Trampoline Gymnastics**

彈網(又稱蹦床)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分表現動態力量、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均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。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、石偉雄其後更歷史性在「2009年全國體操冠軍賽」取得跳馬第3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年體操精英大匯演及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。

## 本地比賽消息

### 2009/2010 年度比賽時間表

日期	活動 / 賽事 (中、英文)	場地 (中、英文)
13.12.2009	2009 年度全港彈網公開賽	港灣道體育館
23-24.1-2010	2010 年全港競技體操公開及新秀比賽 暨 國際邀請賽 (趙惠中盃)	九龍公園體育館
31.1.2010 7.2.2010	第十七屆全港藝術體操分齡賽	蕙荃體育館
28.2.2010	2010 年全港技巧體操分齡比賽	九龍公園體育館
28.3.2010	2010 年全港十八區健美體操分齡比賽	蕙荃體育館
20-21.3.2010 17-18.4.2010	2010 年全港學界體操比賽 - 預賽	九龍公園體育館
8-9.5.2010	2010 年全港學界體操比賽 - 決賽	九龍公園體育館
11.4.2010	第十一屆香港中學彈網錦標賽	港灣道體育館
2,16.5.2010	第五十三屆體育節 - 2010 年全港藝術體操公開賽	蕙荃體育館
16.5.2010	第五十三屆體育節 - 2010 年全港彈網分齡賽	港灣道體育館
30.5.2010	第五十三屆體育節 - 2010 年全港技巧體操公開賽	九龍公園體育館
22-23.5.2010	2010 年香港普及體操節 暨 第三屆亞洲普及體操節	伊利沙伯體育館
6.6.2010	第七屆學界健美體操比賽	蕙荃體育館
4,11.7.2010	學校體育推廣計劃 - 2010 年藝術體操比賽	蕙荃體育館

如有任何更改，詳情請參閱本會官方網頁：<http://www.gahk.org.hk/>

## 2009 - 2010 年度競技體操發展計劃 ( 第二期 )

課程編號	日期	時間	地點
AG11 - 0910 (L1)	2009 9月 6, 13, 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8	逢星期日 5:00PM - 7:00PM	港灣道體育館 舞蹈室 (大)
AG13 - 0910 (L2)	2009 9月 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28	逢星期六 11:00AM - 1:00PM	官涌體育館 舞蹈室
AG14 - 0910 (L1)	2009 9月 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28	逢星期六 1:00PM - 3:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
AG15 - 0910 (L2)	2009 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28 12月 5, 12	逢星期六 10:00AM - 12:00PM	蕙荃體育館 活動室
AG16 - 0910 (L1)	2009 9月 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 8, 15, 22, 29	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	官涌體育館 舞蹈室
AG17 - 0910 (L1)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 12:00PM - 2:00PM	蕙荃體育館 活動室
AG18 - 0910 (L1)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	官涌體育館 舞蹈室
AG19 - 0910 (L1)	2010 1月 8, 15, 22, 29 2月 5, 19, 26 3月 5, 12, 19	逢星期五 5:00PM - 7:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
AG20 - 0910 (L2)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 10:00AM - 12:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
AG21 - 0910 (L2)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 5:00PM - 7:00PM	港灣道體育館 舞蹈室 (大)
AG22 - 0910 (L1)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13	逢星期六 2:00PM - 4:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
AG23 - 0910 (L3)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	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 ( 第二期 )

課程編號	日期	時間	地點
RG11 - 0910 (L2)	2009 9月 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 22	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
RG12 - 0910 (L1)	2009 9月 4, 11, 18, 25 10月 2, 9, 16, 23, 30 11月 6	逢星期五 6:00PM - 8:00PM	花園街體育館 活動室 (2 號室)
RG13 - 0910 (L1)	2009 9月 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 8, 15, 22, 29	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	源禾路體育館 活動室 (2 號室)
RG14 - 0910 (L3)	2009 9月 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 22	逢星期日 5:00PM - 7:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
RG15 - 0910 (L1)	2009 9月 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 8, 15, 22, 29	逢星期日 11:00AM - 1:00PM	源禾路體育館 活動室 (1 號室)
RG16 - 0910 (L1)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 13, 20, 27 3月 6, 13	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
RG17 - 0910 (L1)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	士美非路體育館 活動室
RG18 - 0910 (L2)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
RG19 - 0910 (L1)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室
RG20 - 0910 (L2)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 10:00AM - 12:00PM	蕙荃體育館 活動室
RG21 - 0910 (L2)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 5:00PM - 7:00PM	士美非路體育館 活動室

## 2009 – 2010 年度彈網發展計劃 ( 第二期 )

課程編號	日期		時間	地點
TRA12 - 0910 (L1)	2009	9月 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 10月 2	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA08 - 0910 (L1)	2009	10月 27, 29 11月 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26	逢星期二、四 7:00PM - 9:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA13 - 0910 (L1)	2009	9月 15, 17, 22, 24, 29 10月 6, 8, 13, 15, 20	逢星期二、四 7:00PM - 9:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA14 - 0910 (L1)	2009	9月 11, 14, 18, 21, 25, 28 10月 2, 9, 16, 23	逢星期一、五 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA15 - 0910 (L2)	2009	10月 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 28	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA16 - 0910 (L1)	2009	10月 30 11月 2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA17 - 0910 (L1)	2009	11月 23, 25, 27, 30 12月 2, 4, 7, 9, 11, 14	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA18 - 0910 (L1)	2010	1月 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29 2月 1	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA19 - 0910 (L1)	2009 2010	12月 4, 11, 21, 28 1月 4, 11, 18, 25, 29 2月 1	逢星期一、五 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA20 - 0910 (L1)	2009 2010	12月 3, 8, 10, 15, 17, 22, 29 1月 5, 7, 12	逢星期二、四 7:00PM - 9:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA21 - 0910 (L2)	2010	2月 3, 5, 8, 22, 24, 26 3月 1, 3, 5, 8	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA22 - 0910 (L2)	2010	2月 18, 23, 25 3月 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23	逢星期二、四 7:00PM - 9:00PM	恒安體育館 籃球場
TRA23 - 0910 (L2)	2010	2月 3, 5, 8, 22 3月 1, 8, 15, 22, 29, 31	逢星期一、三、五 7:00PM - 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA24 - 0910 (L3)	2010	3月 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29, 31	逢星期一、三、五 8:00PM - 10:00PM	港灣道體育館 籃球場

## 2009 - 2010 年度普及體操發展計劃 ( 第二期 )

課程編號	日期	時間	地點
GFA04 - 0910	2009 9月 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28	逢星期六 12:00PM - 2:00PM	保安道體育館 活動室 (1 號室)
GFA11 - 0910	2009 9月 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 22, 12月 6	逢星期日 10:00AM - 12:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
GFA12 - 0910	2009 9月 20, 27 10月 4, 11*, 18, 25 11月 8, 15, 22, 29 <b>* 10月 11 日須改於活動室上課</b>	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	北河街體育館 舞蹈室
GFA13 - 0910	2009 9月 6, 13, 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 8, 15	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	北河街體育館 活動室
GFA14 - 0910	2009 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 8, 15, 22, 29 12月 6	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	港島東體育館 活動室 (1 號室)
GFA15 - 0910	2009 9月 13, 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 15, 22, 29	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	士美非路體育館 活動室
GFA09 - 0910	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 11:00AM - 1:00PM	花園街體育館 舞蹈室
GFA16 - 0910	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	北河街體育館 活動室
GFA17 - 0910	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 1:00PM - 3:00PM	源禾路體育館 活動室 (2 號室)
GFA18 - 0910	2009 9月 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28	逢星期六 1:00PM - 3:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室
GFA19 - 0910	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	士美非路體育館 活動室
GFA20- 0910	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	保安道體育館 活動室 (1 號室)
GFA21 - 0910	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 4:00PM - 6:00PM	保安道體育館 活動室 (1 號室)

## 2009 – 2010 年度技巧體操發展計劃 ( 第二期 )

課程編號	日期	時間	地點
ACRO06 - 0910 (L1)	2009 9月 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21, 28	逢星期六 4:00PM - 6:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
ACRO07 - 0910 (L1)	2009 9月 6, 13, 20, 27 10月 4, 11, 18, 25 11月 1, 29	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	大角咀體育館 活動室 (3 號室)
ACRO08 - 0910 (L1)	2010 1月 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21, 28	逢星期日 2:00PM - 4:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
ACRO09 - 0910 (L2)	2010 1月 10, 17, 24, 31 2月 7, 21, 28 3月 7, 14, 21	逢星期日 12:00PM - 2:00PM	大角咀體育館 活動室 (3 號室)

## 2009 – 2010 年度健美體操發展計劃 ( 第二期 )

課程編號	日期	時間	地點
AER04 - 0910 (L1)	2009 9月 12, 19, 26 10月 10, 17, 24, 31 11月 7, 14, 21	逢星期六 2:00PM - 4:00PM	北河街體育館 柔道室
AER05 - 0910 (L2)	2010 1月 9, 16, 23, 30 2月 6, 20, 27 3月 6, 13, 20	逢星期六 10:00AM - 12:00PM	北河街體育館 柔道室

## 上課地點之地址及電話

體育館名稱	查詢電話
1 士美非路體育館 香港士美非路 12 號 K 士美非路市政大廈 4 樓	28557321
2 港島東體育館 西灣河鯉景道 52 號	21514070
3 順利邨體育館 觀塘順利邨道	29514136
4 北河街體育館 深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 至 U6 樓	27291010
5 保安道體育館 深水埗保安道 325 至 329 號保安道市政大廈 2 至 3 樓	27294237
6 恒安體育館 馬鞍山恒安邨恒安商場 4 樓	26420203
7 源禾路體育館 沙田源禾路 4 號	26045987
8 蕙荃體育館 荃灣廟崗街 6 號	24152621
9 楊屋道體育館 荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓	24154445
10 港灣道體育館 灣仔港灣道 27 號	28279684
11 花園街體育館 旺角花園街 123A 號花園街市政大廈 10 至 13 樓	23951501
12 官涌體育館 油麻地佐敦寶靈街 17 號官涌市政大廈 5 至 7 樓	23021275
13 大角咀體育館 大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 5 至 7 樓	23931084