



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

修訂二  
修改以紅字標示

# 2013 – 2014年度體操發展計劃 (第一期)

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)

# 中國香港體操總會簡介

本會自 2003 年 4 月 1 日正式成立，前身為香港業餘體操協會，於 1965 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、彈網、技巧體操及健美體操。

為使香港體操普及化，吸引更多人參與體操活動，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，務求在各項大型賽事中取得佳績，例如：石偉雄亦在 2012 年泛太平洋體操錦標賽中勇奪跳馬金牌；吳翹充在 2012 年第五屆亞洲體操錦標賽奪得吊環銅牌；黃曉盈則在 2012 年泛太平洋體操錦標賽中勇奪跳馬銀牌。值得高興的是石偉雄及黃曉盈在 2012 年代表香港出戰倫敦奧運會體操項目，其中黃曉盈於平衡木項目的自創上法更獲國際體操聯盟(FIG)女子競技體操技術委員會正式命名為「Wong Hiu Ying Angel mount」，石偉雄亦於第四十三屆競技體操世界錦標賽憑著優異的成績，獲得「世界級運動員」稱號，為香港體操史寫下新的一頁！

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 2005 年「第二屆亞洲普及體操節」及「李寧盃 - 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「慶祝香港特別行政區成立十周年 - 體操精英大匯演」、2008 年邀請丹麥體操隊來港出席一年一度的『香港普及體操節』作表演嘉賓、2010 年「國家體操名將慈善匯演」及「第三屆亞洲普及體操節」、2011 年「恒基兆業盃 - 全國體操冠軍賽」等。

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。

# 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。

## 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及主題的套路動作，對社交及健康有莫大裨益。

## 彈網 Trampoline

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，運動員在騰空時做出各種轉體及翻騰動作，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。

## 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。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。

## 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。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，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、三人團體及五人團體賽。

# 課程內容簡介

- 一. 體操類別： 競技體操、藝術體操、普及體操、彈網、技巧體操、健美體操  
(請參閱 P.2 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，精英班甄選，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；  
合格者可申請本會證書，每套連針章港幣 HK \$ 80 元。  
參加者可於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲補發。
  - 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 \$ 35 元。  
參加者需於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，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	\$ 220 包括學費 \$150 保險 \$70	15 人	\$ 270 包括學費 \$200 保險 \$70	15 人	\$ 370 包括學費 \$300 保險 \$70	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		15 人		不適用		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：\$ 220 (包括學費 \$ 150 及保險 \$ 70)							

# 費用包括學費及保險費

\* 參加普及體操之小童如未滿 5 歲，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

六. 報名日期： 由即日起，先到先得，滿額即止 **【恕不接受電話、傳真或電郵留位】**

七. 報名方法： 請填妥報名表格乙張，連同已貼上 \$ 1.4 郵票的回郵信封乙個；  
及劃線支票乙張 (抬頭：中國香港體操總會)，親臨或寄往辦公室辦理。  
《期票恕不接受》

# 報名須知

1. 體操運動存在一定風險，為提供保障，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<sup>(1)</sup>報名表，完成後連同<sup>(2)</sup>劃線支票（抬頭：中國香港體操總會）及<sup>(3)</sup>貼有\$ 1.4 郵票回郵信封一併寄回本會。

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，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。
6. 若閣下欲報讀仍有學額但已開課的班別，請於第三課或之前繳交報名表及費用。
7. 每份申請表格只可報讀一個課程。若有兩名參加者報讀同一課程，支票費用可以一併填寫。

若參加者報讀兩個或以上不同課程，則須以獨立支票支付每個課程的費用，以免延誤申請。
--
8. 如報讀第二級或以上課程，必須於申請時夾附上一級之證書副本，否則申請不予受理。
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郵寄通知，如開課前三天仍未收到任何通知，請致電本會查詢。本會恕不負責任何郵遞錯誤或延誤之損失。
11. 報名一經接受，參加者不得更改班別或轉讓他人參與，已繳學費恕不發還。如因受傷未能參加，請附上醫生證明辦理退學手續。此申請只限在未開課前交予本會辦理。
12. 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。
13. 如活動當日天文台於活動前兩小時發出或預告發出黑色暴雨警告訊號，或已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。

## 競技體操 Artistic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
AG03-1314 (L2)	2013 4月- 14, 21, 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	花園街體育館 十樓活動室(2號)
AG04-1314 (L1)	2013 4月- 14, 21, 28 5月- 5, 19, 26 6月- 2, 9, 16, 23	逢星期日 11:00AM – 1:00PM	馬鞍山體育館 活動室(3號)
AG05-1314 (L1)	2013 4月- 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22	逢星期六 9:00AM – 11:00AM	楊屋道體育館 舞蹈室(大)
AG01-1314 (L1)	2013 5月- 26 6月- 2, 9, 16, 23, 30 7月- 7, 14, 21, 28	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	士美非路體育館 活動室(大)
AG02-1314 (L1)	2013 7月- 19, 21, 26, 28 8月- 2, 4, 9, 11, 16, 18	逢星期五、日 11:00AM – 1:00PM	馬鞍山體育館 活動室(3號)
AG06-1314 (L1)	2013 7月- 15, 17, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 14, 19, 21	逢星期一、三 11:00AM – 1:00PM	西灣河體育館 活動室
AG07-1314 (L2)	2013 7月- 16, 18, 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8, 13, 15	逢星期二、四 4:00PM – 6:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
AG08-1314 (L2)	2013 7月- 10, 17, 22, 24, 29, 31 8月- 7*, 12, 14*, 21* (7/8, 14/8 及 21/8 改於舞蹈室 上課)	逢星期一、三 2:00PM – 4:00PM	官涌體育館 活動室(1號)
AG09-1314 (L1)	2013 7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期三、五 11:00AM – 1:00PM	天水圍體育館 活動室
AG10-1314 (L3)	2013 6月- 23, 30 7月- 7, 14, 21, 28 8月- 4, 11, 18, 25	逢星期日 5:00PM – 7:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
AG11-1314 (L1)	2013 7月- 30 8月- 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	逢星期二、五 1:00PM – 3:00PM	大角咀體育館 活動室(大)

## 藝術體操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
RG01-1314 (L2)	2013 4月- 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	港島東體育館 活動室(2號)
RG02-1314 (L1)	2013 4月- 21, 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16, 23	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	坑口體育館 活動室(2號)
RG03-1314 (L2)	2013 4月- 14, 21, 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	保安道體育館 活動室(1號)
RG04-1314 (L1)	2013 4月- 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	花園街體育館 活動室(2號)
RG05-1314 (L1)	2013 4月- 14, 21, 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16	逢星期日 11:00AM – 1:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
RG06-1314 (L3)	2013 7月- 14, 21, 28 8月- 4, 11, 18, 25 9月- 8, 15, 22	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 柔道室
RG07-1314 (L1)	2013 7月- 15, 17, 22, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14, 19	逢星期一、三 3:00PM – 5:00PM	大角咀體育館 活動室(大)
RG08-1314 (L1)	2013 7月- 22, 24, 29, 31 8月- 5, 7, 12, 14, 19, 21	逢星期一、三 4:00PM – 6:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
RG09-1314 (L1)	2013 6月- 29 7月- 6, 13, 20, 27 8月- 3, 10, 17, 24, 31	逢星期六 9:00AM – 11:00AM	楊屋道體育館 舞蹈室
RG10-1314 (L1)	2013 7月- 16, 18, 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8, 13, 15	逢星期二、四 11:00AM – 1:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
RG11-1314 (L2)	2013 7月- 14, 21, 28 8月- 4, 11, 18, 25 9月- 8, 15, 22	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 舞蹈室

## 普及體操 Gymnastics For All

課程編號	日期	時間	地點
GFA01-1314	2013 4月- 13, 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15	逢星期六 11:00AM – 1:00PM	寶林體育館 活動室
GFA02-1314	2013 5月- 26 6月- 2, 9, 16, 23, 30 7月- 7, 14, 21, 28	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	士美非路體育館 活動室(大)
GFA03-1314	2013 4月- 13, 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15	逢星期六 1:00PM – 3:00PM	港島東體育館 活動室(1號)
GFA04-1314	2013 4月- 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22, 29	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	青衣體育館 活動室(大)
GFA05-1314	2013 4月- 14, 21, 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16	逢星期日 1:00PM – 3:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
GFA06-1314	2013 4月- 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月 1, 8, 15, 22, 29	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室
GFA07-1314	2013 7月- 13, 20, 27 8月 3, 10, 17, 24, 31 9月 7, 14	逢星期六 1:00PM – 3:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
GFA08-1314	2013 7月- 18, 22, 25, 29 8月- 1, 5, 8, 12, 15, 26	逢星期一、四 12:00NN – 2:00PM	楊屋道體育館 舞蹈室
GFA09-1314	2013 7月- 17, 20, 24, 27, 31 8月- 3, 7, 10, 14, 17	逢星期三、六 1:00PM – 3:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
GFA10-1314	2013 7月- 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8	逢星期二、四 11:00AM – 1:00PM	寶林體育館 活動室
GFA11-1314	2013 7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期三、五 1:00PM – 3:00PM	保安道體育館 活動室
GFA12-1314	2013 7月- 16, 19, 23, 26, 30 8月- 2, 6, 9, 13, 16	逢星期二、五 11:00AM – 1:00PM	官涌體育館 活動室(1號)

## 彈網 Trampoline

課程編號	日期	時間	地點
TRA01-1314 (L1)	2013 4月- 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA02-1314 (L1)	2013 4月- 23, 25, 30 5月- 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA03-1314 (L1)	2013 4月- 23, 25, 30 5月- 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA04-1314 (L2)	2013 4月- 26 5月- 3, 6, 8, 13, 22, 27, 29, 31 6月- 3	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA05-1314 (L2)	2013 5月- 28, 30 6月- 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA06-1314 (L1)	2013 6月- 5, 7, 10, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA07-1314 (L2)	2013 7月- 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 8月- 1, 6	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA08-1314 (L2)	2013 7月- 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA09-1314 (L3)	2013 7月- 29, 31 8月- 2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場
TRA10-1314 (L1)	2013 8月- 2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23	逢星期一、三、五 7:00PM – 9:00PM	蕙荃體育館 籃球場
TRA11-1314 (L1)	2013 8月- 13, 15, 20, 22, 27, 29 9月- 3, 5, 10, 12	逢星期二、四 7:00PM – 9:00PM	恒安體育館 籃球場 (註: 不設空調)
TRA12-1314 (L1)	2013 8月- 23, 26, 28, 30 9月- 2, 4, 6, 9, 11, 13	逢星期一、三、五 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場

## 技巧體操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
ACRO01-1314 (L1)	2013 4月- 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	花園街體育館 籃球場
ACRO02-1314 (L1)	2013 4月- 28 5月- 5, 12, 19, 26 6月- 2, 9, 16, 23, 30	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室
ACRO03-1314 (L2)	2013 7月- 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22	逢星期二、四 1:00PM – 3:00PM	順利邨體育館 舞蹈室

## 健美體操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
AER01-1314 (L1)	2013 4月- 20, 27 5月- 4, 11, 18, 25 6月- 1, 8, 15, 22	逢星期六 9:00AM – 11:00AM	港島東體育館 舞蹈室
AER02-1314 (L1)	2013 7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期三、五 2:00PM – 4:00PM	荔枝角公園體育館 舞蹈室

# 本地比賽消息

## 2013 – 2014 年度比賽時間表

日期	活動 / 賽事	場地
30 – 31/3/2013	第十四屆中學彈網賽	港灣道體育館
21/4/2013	2013 年香港普及體操節 ( 預賽 )	蕙荃體育館
5/5/2013	第五十六屆體育節 – 2013 年全港技巧體操公開賽	馬鞍山體育館
5/5/2013	第十屆學界健美體操比賽	蕙荃體育館
18-19/5/2013	第五十六屆體育節 – 2013 年全港藝術體操學界比賽	蕙荃體育館
25-26/5/2013	第五十六屆體育節 – 2013 年全港彈網分齡賽	港灣道體育館
2/6/2013	2013 年香港普及體操節 ( 決賽 )	伊利沙伯體育館
19-20/10/2013	2013 年全港彈網公開賽	港灣道體育館
26-27/10/2013	2013 年全港藝術體操公開賽	蕙荃體育館
3/11/2013	2013 年全港十八區健美體操分齡比賽	蕙荃體育館
23- 24/2/2014	2014 年全港技巧體操分齡賽	馬鞍山體育館
6 – 9/3/2014	2014 年全港競技體操公開及新秀比賽暨國際邀請賽	馬鞍山體育館
13-14/4/2014	2014 年全港校際體操比賽	馬鞍山體育館

以上資料只作參考，以本會官方網頁為準。

## 上課地點之地址及電話

體育館	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	2855 7321
2. 港島東體育館 西灣河鯉景道 52 號	2151 4070
3. 港灣道體育館 灣仔港灣道 27 號	2827 9684
4. 小西灣體育館 香港小西灣道 15 號小西灣綜合大樓二樓	3427 3121
5. 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	2729 1010
6. 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	2302 1275
7. 花園街體育館 旺角花園街 123A 號花園街市政大廈 10 至 13 樓	2395 1501
8. 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	2729 4237
9. 荔枝角公園體育館 九龍荔枝角荔灣道一號	2745 2796
10. 大角咀體育館 九龍大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 6 樓	2393 1084
11. 順利邨體育館 觀塘順利邨道	2951 4136
12. 寶林體育館 將軍澳寶林邨	2701 5918
13. 坑口體育館 將軍澳培成路 38 號西貢將軍澳政府綜合大樓 1-3 樓	2623 5928
14. 恒安體育館 馬鞍山恒安邨恒安商場 4 樓	2642 0203
15. 馬鞍山體育館 馬鞍山鞍駿街 14 號	2631 1597
16. 源禾路體育館 沙田源禾路 4 號	2604 5987
17. 青衣體育館 新界青衣青綠街 38 號青衣市政大廈 2 字樓	2495 4631
18. 楊屋道體育館 荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓	2415 4445
19. 蕙荃體育館 荃灣廟崗街 6 號	2415 2621
20. 天水圍體育館 天水圍天柏路一號	2446 4778