



主辦機構

2026 年體操教練複修課程

1. 目的：為體操教練提供更新專業知識課程

2. 課程內容：教學安全及法律責任

3. 上課日期、時間及地點：

日期	時間	地點
2026 年 8 月 15 日 (星期六)	1000-1300	奧運大樓

4. 課程費用：會員 \$200 / 非會員 \$300

5. 導師：中國香港體操總會副主席 陳錦雄博士

6. 名額：10 人

7. 授課語言：廣東話

8. 報名資格：本會教練或運動員
註：持有有效體操教練理論證書可獲優先參與

9. 報名方法：請於截止報名日期前 (2026 年 8 月 5 日或之前)填妥網上申請表 <https://forms.gle/bG6vjh8wBM8Mu3ad9>，及郵寄支票 (請在支票背面寫上學員姓名、報讀課程編號及聯絡人電話) 寄到銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 1002 室。如逾期繳交費用，即代表棄權，有關報名將作廢。申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價報讀此課程。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80、\$2.4 回郵信封及相片一張連同支票一同遞交。請於截止報名日期前以郵寄方式遞交會員申請，並以獨立支票支付會員費。會員申請有效期至 2027 年 3 月 31 日。

10. 報名日期：即日起至 2026 年 8 月 5 日

11. 查詢：(電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk

中國香港體操總會

參加者健康及體能須知

附件一

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 **water pills**）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
10. 本會運動員個人意外保險：
<http://www.gahk.org.hk/doc/The%20Gymnastics%20Association%20of%20Hong%20Kong%20China-GPA%20Leaflet.pdf>