



香港賽馬會慈善信託基金贊助  
Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



青少年暑期活動委員會  
Summer Youth Programme Committee  
[www.summeryouth.org.hk](http://www.summeryouth.org.hk)



民政事務總署  
Home Affairs Department

## 2006 年青少年暑期至FIT彈網訓練計劃

1. 目的：推廣彈網運動，提高青少年對體操之認識及興趣；讓青少年善用餘暇，透過彈網促進身心健康。
2. 課程內容：教授彈網章別獎勵計劃 (L1-初級銅章) 的基本套路及難度動作，例如直彈(連續)、抱膝彈、手膝彈、膝彈。
3. 上課地點、日期及時間：

課程編號	日期	時間	地點
TRA01-FIT06 (訓練班)	7月 22, 24, 29, 31 8月 5, 12, 14, 19, 26, 28	星期一、六 下午 2 時至 4 時	順利村體育館 體操訓練場
TRA02-FIT06 (訓練班)	7月 22, 23, 29, 30 8月 5, 6, 12, 13, 19, 20	星期六、日 下午 5 時至 7 時	
TRA03-FIT06 (訓練班)	7月 22, 26, 29 8月 2, 5, 9, 12, 16, 19, 23	星期三、六 下午 7 時至 9 時	
TRA04-FIT06 (同樂日)	8月 27	星期日 中午 12 時至下午 4 時	
4. 對象：6至25歲青少年，男女均可
5. 費用：訓練班 - 港幣\$200 (共10課) / 同樂日 - \$30
6. 名額：訓練班 - 每班8人 / 同樂日 - 40人
7. 報名方法：報名表格下載：[中國香港體操總會 \(www.gahk.org.hk\)](http://www.gahk.org.hk)  
[青少年暑期活動委員會 \(www.summeryouth.org.hk\)](http://www.summeryouth.org.hk)  
填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」及回郵信封，一併寄回「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室」。
8. 報名日期：由即日起，先到先得，額滿即止  
(恕不接受電話、傳真及電郵留位)
9. 查詢：中國香港體操總會  
(電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590  
(電郵) [mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk) (網址) [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)
10. 備註：
  - (1) 一經取錄，所有費用概不發還。
  - (2) 獲取錄者，將於開班前接獲通知。
  - (3) 出席率達80%的學員，將獲頒出席證書及可參與章別考試；章別考試合格者可自費購買章別證書及針章(每套\$50)。
  - (4) 中國香港體操總會保留此章程的最終解釋權。



香港賽馬會慈善信託基金贊助  
Sponsored by The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



青少年暑期活動委員會  
Summer Youth Programme Committee  
www.summeryouth.org.hk



民政事務總署  
Home Affairs Department

## 2006 年青少年暑期至 FIT 彈網訓練計劃

### 報名表格

課程編號： (首選) \_\_\_\_\_ (次選) \_\_\_\_\_

姓名： (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別： 男 / 女 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 月 日 年齡： \_\_\_\_\_

聯絡電話： (日間) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_ 就讀學校／年級： \_\_\_\_\_

聯絡地址： (中文) \_\_\_\_\_

(英文) \_\_\_\_\_

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

### 健 康 聲 明

(未滿 18 歲的申請人須由家長或監護人填寫)

我聲明： \_\_\_\_\_ (申請人姓名) 的健康及體能良好，適合參加上述活動。如申請人因他/她的疏忽或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構概不負責。如果申請人在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送申請人到醫院接受治療。貴會或教練無須就申請人的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。

家長/監護人姓名： \_\_\_\_\_

家長/監護人簽署： \_\_\_\_\_

申請人簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

請填寫下列回郵地址，以便郵遞。多謝合作！

請夾附：

1. 已填妥之報名表及簽署聲明
2. 已貼上 \$1.4 郵票之回郵信封
3. 已簽署之劃線支票，

抬頭：「中國香港體操總會」，並於支票背面寫上學員姓名、課程名稱及聯絡電話。

姓名： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_