

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦  
 學校體育推廣計劃－體操  
 (i) 健美體操、競技體操  
 《活動章程》

活動類別	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		校隊訓練
活動摘要	健美體操		健美體操	競技體操	健美體操
活動對象	小學及中學學生	小學學生	小學及中學學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹健美體操的歷史、發展及動作套路</li> <li>- 介紹健美體操及章別獎勵計劃</li> <li>- 如何欣賞健美體操</li> <li>- 教練即場示範</li> <li>- 學生參與同樂環節</li> </ul>	以健美體操的基本動作並結合以下四種元素進行訓練： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識節拍</li> <li>2. 上肢動作</li> <li>3. 下肢動作</li> <li>4. 難度動作</li> </ol>	以總會現行的章別獎勵計劃的第一至三級內容為訓練大綱。		以總會現行的章別獎勵計劃的第四至九級內容為訓練大綱。
場地需求	校內禮堂 或 自行預訂康文署轄下體育館的籃球場或舞蹈室	校內禮堂 或 舞蹈室 或 自行預訂康文署轄下體育館的籃球場或活動室或舞蹈室	校內禮堂 或 舞蹈室	校內禮堂 或 自行預訂康文署轄下體育館的籃球場或活動室或舞蹈室  (不適宜於有蓋操場或室外運動場地進行)	校內禮堂 或 舞蹈室
費用	每節 \$312 (同日延續每節 \$256)	每課程 \$1,155	每課程 \$1,320		每課程 \$1,680
由學校提供的器材	免提式擴音器、電腦、投影機及螢幕		免提式擴音器及光碟播放機	初級銅、銀章： 地墊 10 張、彈板、五格跳箱及安全厚墊  初級金章： 平衡木、單槓及雙槓	免提式擴音器及光碟播放機

活動類別	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		校隊訓練
活動摘要	健美體操		健美體操	競技體操	健美體操
活動時數	每節 1.5 小時	每課程 6 堂，每堂 2 小時 (共 12 小時)	每課程 6 節，每節 2 小時 (共 12 小時)  建議學校為同一組學生最少填報 2 期課程，為完整訓練單元。 (共 24 小時)		
每班/節預算 參加人數	60 人 (每節參與同樂人數 30 人)	15 人 (學校必須安排最少 12 人參與，每班一位教練。)			
建議活動日期/ 時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時 (建議於上午時段舉行運動示範，將較易安排教練授課。)				
技術評核	不適用	其他總會資料 (見備註 4)	不適用	章別獎勵 計劃 (見備註 5)	不適用
報名表格	運動示範報名表 (第 112 頁)	簡易運動計劃報名表 (第 121 頁)	外展教練計劃報名表 (第 124 頁)		
報名辦法	<p>1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「中國香港體操總會」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。</p> <p>2. 若總會已按學校申請安排教練予運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。</p> <p>*行政費用分別為：(a)運動示範\$160 (b)簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班\$320</p> <p>3. 若學校在運動示範當日取消活動，所繳的報名費用將不獲退還，有關活動改期亦不獲受理。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介的申請辦法(第 5 頁)。</li> <li>● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。</li> </ul>				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk">http://www.lcsd.gov.hk</a>				

- 備註：
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
  2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
  3. 學員應穿著運動服及運動鞋(競技體操學員穿著體操技巧鞋較佳)參加活動。
  4. 凡參與簡易運動計劃健美體操班的學員，教練會於課程完結前進行技術測試，學員若通過測試可自費向總會購買「簡易健美體操證書」。
  5. 凡參與外展教練計劃競技體操訓練班的學員，教練會於課程完結前根據競技體操第一至三級(即初級銅、銀、金章)的考核標準進行技術評核，成績達標的者可自費向總會購買有關章別及證書，以資鼓勵。詳情請參閱「學校體育推廣計劃－體操章別獎勵計劃手冊」。
  6. 總會建議各學校為學員購買合適的意外保險，以保障各學員。

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦  
 學校體育推廣計劃－體操  
 (ii) 藝術體操  
 《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動對象	小學及中學學生	小學女生	小學及中學女生		小學一至五年級女生
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 簡介藝術體操及章別獎勵計劃</li> <li>- 介紹藝術體操在本港的發展</li> <li>- 藝術體操示範</li> <li>- 學生參與同樂</li> </ul>	教授藝術體操的基本徒手動作及四種手持器械的動作，課程分四個單元進行，建議學校依次序為學生安排以下四個單元的課程。 單元一：徒手及球操 單元二：徒手及繩操 單元三：絲帶操 單元四：圈操	以總會現行的章別獎勵計劃的第一級內容為訓練大綱。 教授藝術體操的基本徒手動作及球的單動作，為學生作好基礎的訓練。	以總會現行的章別獎勵計劃的第二至三級內容為訓練大綱。 訓練分四個階段進行。 第一階段：教授高難度的徒手動作及繩的單動作。 第二階段：教授徒手套路及圈的單動作。 第三及四階段：教授「學校體育推廣計劃-藝術體操比賽」中的比賽套路。	課程分四個階段進行，以總會章別獎勵計劃的第二至六級為訓練大綱，教授較高難度的徒手動作、各樣手持器械動作及適合參加本地比賽的套路。 每階段完結時，教練會為學員進行評核，成績優異的學員將獲邀額外參加「進階課程」，接受強化訓練。
場地需求	校內樓高 4-6 米的有蓋操場或禮堂 (不適宜於室外運動場地進行)				由康文署預訂訓練場地
費用	每節 \$678 (同日延續每節 \$382)	每單元 \$825 (全期課程共四個單元，共 \$3,300)	每課程 \$1,320	每課程 \$1,680	聯校：每位 \$327 進階：每位 \$300
由學校提供的器材	免提式擴音器、光碟播放機、電腦、投影機、螢幕及地墊 10 張	學校可自行購備藝術體操器材，包括：體操球、體操繩、絲帶及圈各 15 件及體操墊(約 1.5 吋厚)。 [若學校未能為學生安排所需器材，學校可向康文署商討借用有關器材(體操墊除外)。]			不適用

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
其他體育器材	球、絲帶、繩及圈等體育器材 (由總會提供)	不適用			
活動時數	每節 2 小時	每一單元分為 4 節， 每節 2 小時 (共 8 小時) (4 個單元共 32 小時)	每課程 6 堂，每堂 2 小時 (共 12 小時)	聯校： 每課程 11 堂， 每堂 2 小時 (共 22 小時)	進階： 每課程 10 堂， 每堂 2 小時 (共 20 小時)
每班/節預算 參加人數	60 人 (每節參與同樂 人數 30 人)	15 人 (學校必須安排最少 12 人參與，每班一位教練。)		16 人	18 人
建議活動日期/ 時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時 (星期六下午較易安排教練)				詳情請參閱個別章程
技術評核	不適用	其他總會資料 (見備註 4)	章別獎勵計劃 (見備註 5)	章別獎勵計劃 (見備註 6)	
報名表格	運動示範報名表 (第 112 頁)	簡易運動計劃報名表 (第 121 頁)	外展教練計劃報名表 (第 124 頁)	不適用	
報名辦法	<p>1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「中國香港體操總會」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。</p> <p>2. 若總會已按學校申請安排教練予運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。</p> <p>*行政費用分別為：(a)運動示範\$160 (b)簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班\$320</p> <p>3. 若學校在運動示範當日取消活動，所繳的報名費用將不獲退還，有關活動改期亦不獲受理。</p>				<p>學生必須先參加由總會舉行的甄選測試日，通過測試並成績優異者將獲邀參加聯校專項訓練計劃。有關測試詳情，請參閱總會網頁。 (<a href="http://www.gahk.org.hk">http://www.gahk.org.hk</a>)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介的申請辦法(第 5 頁)。</li> <li>● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。</li> </ul>				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk">http://www.lcsd.gov.hk</a>				

- 備註：
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
  2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
  3. 學員應穿著運動服及運動鞋(體操技巧鞋較佳)參加活動。
  4. 凡參與簡易運動計劃藝術體操班，教練會於每個專項單元課程完結前為學員進行技術測試，通過測試的學員可自費向總會購買「簡易藝術體操專項證書」。
  5. 凡參與外展教練計劃的學員，教練會於課程完結前根據初級銅、銀、金章別測試內容進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關章別及證書。詳情請參閱「學校體育推廣計劃－體操章別獎勵計劃手冊」。
  6. 凡參與聯校專項訓練計劃的學員，教練會於課程完結前按不同章別的測試內容進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關章別及證書。詳情請參閱「學校體育推廣計劃－體操章別獎勵計劃手冊」或向總會查詢。
  7. 曾參與 2014 年 9 月至 2017 年 4 月 30 日內外展教練計劃的學員可優先參加「學校體育推廣計劃 2017-藝術體操比賽」，報名詳情將稍後公佈。
  8. 總會建議各學校為學員購買合適的意外保險，以保障各學員。