

學校體育推廣計劃－體操
健美體操、競技體操
《活動章程》

活動類別	運動示範	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	小學及中學生			
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹健美體操的歷史、發展及動作套路 - 介紹健美體操及章別獎勵計劃 - 如何欣賞健美體操 - 教練即場示範 - 學生參與同樂環節 	以總會現行章別獎勵計劃的第一至三級內容為訓練大綱。		以總會現行章別獎勵計劃的第四至九級內容為訓練大綱。
場地需求	禮堂或舞蹈室或活動室			
費用	每節 420 元 (同日延續每節 330 元)	每個課程 1,500 元		每個課程 1,950 元
由學校提供的器材	免提式擴音器、光碟播放機、電腦、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
活動時數	每節 2 小時	每個課程 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，以完成整個訓練單元。 (共 24 小時)		
每節/課程預算參加人數	60 人 (每節參與同樂人數 30 人)	15 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			
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見活動須知 3)	不適用
報名表格	運動示範報名表 (第 125 頁)	外展教練計劃報名表 (第 138 頁)		
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 			
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 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。 3. 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」。 4. 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。 5. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元；外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。 6. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 7. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 			
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			

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

藝術體操

《活動章程》

活動類別	運動示範	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃	
		非校隊訓練	校隊訓練		
活動摘要					
活動對象	小學及中學生	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"> - 簡介藝術體操及章別獎勵計劃 - 介紹藝術體操在本港的發展 - 藝術體操示範 - 學生參與同樂 	<p>以總會現行章別獎勵計劃的第一級內容為訓練大綱。</p> <p>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。</p>	<p>以總會現行章別獎勵計劃的第二至三級內容為訓練大綱。</p> <p>訓練分四個階段進行。</p> <p>第一階段：教授高難度的徒手動作及繩的單動作。</p> <p>第二階段： 教授徒手套路及圈的單動作。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	
場地需求	樓高 4-6 米的有蓋操場或禮堂 (不適宜於戶外運動場地進行)			由康文署預訂訓練場地	
費用	每節 740 元 (同日延續每節 382 元)	每個課程 1,500 元	每個課程 1,950 元	聯校： 每人 350 元	進階： 每人 300 元
由學校提供的器材	免提式擴音器、光碟播放機、電腦、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 件及地墊。 [如學校未能提供所需器材，可向康文署商討借用有關器材(地墊除外)。]		不適用	
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	每個課程 6 堂，每堂 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，以完成整個訓練單元。 (共 24 小時)		聯校： 每個課程 11 堂， 每堂 2 小時 (共 22 小時)	進階： 每個課程 10 堂， 每堂 2 小時 (共 20 小時)
每節/課程預算參加人數	60 人 (每節參與同樂人數 30 人)	15 人		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			詳情請參閱個別章程	
技術評核	不適用	章別獎勵計劃(見活動須知 3)			

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
		非校隊訓練	校隊訓練	
報名表格	運動示範報名表 (第 125 頁)	外展教練計劃報名表 (第 138 頁)		不適用
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」), 把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署, 電郵地址: applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情, 請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 如報名參加外展教練計劃訓練班, 請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 			<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。 (http://www.gahk.org.hk)</p>
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 學員應穿著運動服及運動鞋(體操技巧鞋較佳)參加活動。 凡參與外展教練計劃或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。 曾於 2018 年 9 月至 2021 年 4 月 30 日期間參與外展教練計劃的學員, 可優先參加「學校體育推廣計劃 2021-藝術體操比賽」, 報名詳情將稍後公布。 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。 如總會已應學校申請安排教練進行活動, 而學校最終要求取消活動, 總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元; 外展教練計劃訓練班 380 元), 餘額由總會直接退還學校。 如學校在運動示範當日臨時取消活動, 將不獲安排改期或補課, 已繳費用概不退還。 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			

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
技巧體操
《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃	
		非校隊訓練	校隊訓練
活動對象	小學及中學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹技巧體操的歷史、發展及動作套路 - 介紹技巧體操及章別獎勵計劃 - 如何欣賞技巧體操 - 教練即場示範 - 學生參與同樂環節 	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。	以總會現行本地分齡比賽及公開比賽為訓練大綱。教授適合本地比賽的套路。
場地需求	禮堂或舞蹈室或活動室		
費用	每節 420元 (同日延續每節 330元)	每個課程 1,500元	每個課程 1,950元
由學校提供的器材	免提式擴音器、光碟播放機、電腦、電腦投影機及螢幕、地墊 10 張	地墊 10 張、安全厚墊、免提式擴音器及光碟播放機	
活動時數	每節 2 小時	每個課程 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，以完成整個訓練單元。 (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	
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時		
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 (見活動須知3)	
報名表格	運動示範報名表 (第125頁)	外展教練計劃報名表 (第138頁)	
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 		

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃	
		非校隊訓練	校隊訓練
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋(技巧體操學員穿著體操技巧鞋較佳)參加活動。 3. 凡參與外展教練計劃技巧體操訓練班的學員，教練會於課程完結前根據技巧體操第一至三級(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」。 4. 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。 5. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用(運動示範 190 元；外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。 6. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 7. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 		
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html		