

學校體育推廣計劃—體操

藝術體操

(活動章程)

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		
活動對象	小學及中學生		小學及中學女生		2014 至 2019 年出生 小學女生	
內容簡介	- 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		以總會現行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	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 790 元 (同日 延續每 節 382 元)	每節 580 元 (同日 延續每 節 180 元)	每個課程 1,550 元	每個課程 1,980 元	聯校： 每人 352 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		
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	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）			
報名表格	運動示範報名表 （第 139 頁）		外展教練計劃報名表 （第 153 頁）		不適用	
報名方法	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。				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 ）	
活動須知	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（體操技巧鞋較佳）參加活動。 3. 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 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html 或向總會查詢。 4. 曾於 2023 年 9 月至 2026 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—2026 藝術體操比賽」，報名詳情將稍後公布。 5. 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。 6. 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 210 元；外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 7. 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。 8. 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					