

# 香港藝術體操協會

## 第三期藝術體操訓練班

2018-2019 年度

**藝術體操**是奧運比賽項目之一，它揉合了舞蹈及體操的元素，運動員會運用各種輕器械(繩、圈、球、棒、絲帶)的特性，做出很多優美及難度動作，再配合音樂完成整套動作，好像構成圖畫般一樣。學員透過藝術體操訓練的過程中能鍛鍊體格、挑戰自我，學習群體生活。同時它亦可提高小朋友的頭腦靈活性，身手敏捷性以及身體各部位之協調性。

第三期上課資料如下：

地點	日期 (星期日)	時間 (每堂 1 小時 30 分)	第三期學費
將軍澳	4 月 7, 14, 28 日	下午 4:00-5:30 (上課前會通知確實時間及地點)	\$1800/10 堂
荃灣	5 月 5, 26 日 6 月 2, 9, 16, 23, 30 日	下午 12:30-2:00 (4 月 2:00-3:30) (上課前會通知確實時間及地點)	

\*因場地供應緊張，上課時間及地點有機會調動，以下是主要上課地點及時間：

(A)將軍澳調景嶺體育館或其他體育館，(1)4:00-5:30 或(2)3:30-5:00 或(3)5:00-6:30

(B)荃灣蕙荃體育館或其他體育館，(1)12:30-2:00 或(2)1:00-2:30 或(3)2:00-3:30

目的：希望讓小朋友接觸藝術體操運動，培養興趣，教授專業內容，發掘有潛質學員。

課程內容：教練會按學員的能力、水平，教授藝術體操基本功、器械運用等，如表現出眾，有機會由教練推薦參與本會暑期精英訓練班。

對象：現正就讀小學一至六年級女學生 (需經過測試選拔)

教練資歷：前藝術體操運動員，曾參與全港比賽，體操總會註冊教練。

測試：第三期課程，大部份的學員都已經過訓練，因此新加入的學員需要通過測試，測試內容包括柔韌度、力量、手眼協調等。如未能通過測試，可考慮參加下一期或暑期級別考試班。

測試日期：3 月 10 日或 3 月 24 日 ( 5:30pm 將軍澳調景嶺體育館 / 2:30pm 荃灣蕙荃體育館 )

參加辦法：將填妥之報名表拍照 whatsapp [9641 0058](https://www.whatsapp.com/channel/0025-v-96410058)。

截止日期：3 月 20 日

查詢：whatsapp 9641 0058(Miss Lee)

- 其他事項：
- 收妥報名資料後，本會會聯絡參加者測試日安排，結果將在 3 月 26 日前個別通知，如獲取錄需在 3 月 28 日或前繳付第三期學費才確實參加資格。
  - 如活動當日天文台於活動前兩小時發出或預告發出黑色暴雨警告訊號，或已懸掛八號或以上熱帶氣旋，或教育局宣佈停課，當日課堂取消，不設補課。
  - 學生上課需自備器械及穿上運動服裝、技巧鞋(器械及鞋可向本會購買)。
  - 成功申請者將於開班一星期前接獲通知。
  - 教練會在堂上拍照或攝錄活動過程，並有機會使用照片作教學及宣傳用途。
  - 教練會在此訓練班中挑選有潛質學員參加暑期精英訓練班，有機會加入本會精訓。
  - 名額有限，一經取錄，所有報名費用概不發還，如滿額或取消，本會將退回款項。
  - 本會網頁 [www.hkrga.org.hk](http://www.hkrga.org.hk)

# 香港藝術體操協會

## 2018-2019 年度第三期藝術體操訓練班報名表

姓名：	(中)	(英)
出生日期：	/ / (日 / 月 / 年)	就讀年級：
聯絡電話：	(1)whatsapp	(2)
電郵：		
地址：		
現就讀學校：		
選擇上課地點：	首選： <input type="checkbox"/> 將軍澳 <input type="checkbox"/> 荃灣 次選： <input type="checkbox"/> 將軍澳 <input type="checkbox"/> 荃灣	
有關藝術體操資歷：		
選擇參加藝術體操訓練班測試日期： 日期： <input type="checkbox"/> 3月10日 <input type="checkbox"/> 3月24日 地點及時間： <input type="checkbox"/> 將軍澳調景嶺體育館 5:30pm <input type="checkbox"/> 荃灣蕙荃體育館 2:30pm		

相片

- 所有資料，均需填寫，如有虛報，一經發現會取消參加資格，而所繳費用將不獲退還。
- 有關報名表上提供的個人資料，只用作處理閣下報讀之課程活動的有關事宜，所有資料，絕對保密。
- 此課程需要學員備有以下 5 項器械及體操鞋，如要向本會購買藝術體操器械，請在以下方格加✓

1.  \$ 7 0 藝術體操球
2.  \$ 7 0 藝術體操絲帶
3.  \$ 7 0 藝術體操繩
4.  \$ 7 0 藝術體操圈
5.  \$ 7 0 藝術體操棒
6.  \$ 5 0 藝術體操鞋

備註：以上器械會在課堂上用到，如已備有可無需購買，如在開課後才補買任何器械或鞋，需以零售價購買。

- 學費 \$ 1 8 0 0 + 器械費用(如適用)\$ \_\_\_\_\_，合共\$ \_\_\_\_\_

本人聲明：參加者並無任何疾病，令其不宜參加此項訓練。我明白在訓練期間如非導師之疏忽所引致之意外，導師及主辦機構概不負責，及已閱讀章程上所有資料，參加者亦會遵守規則。

參加者須由家長或監護人簽署聲明

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_