



Trampoline
彈網

中國香港體操總會



主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



彈網新章別計劃教練工作坊 (第一級至第三級)

章程

1. 講 師： 周諾謙先生、梁兆朋先生 (彈網技術委員)
2. 內 容： 教授彈網新章別計劃內容 (第一級至第三級)
3. 日 期： 2024 年 12 月 14 日 (星期六)
4. 時 間： 下午 3 時至下午 4 時
5. 地 點： 以 Zoom 線上會議形式進行
6. 授課語言： 粵語
7. 費 用： 全免
8. 名 額： 60 名 (如超出名額會按體操經驗及其他資歷篩選)
9. 報名日期： **即日起至 2024 年 12 月 6 日**
10. 對 象： 彈網教練 (請提供彈網教練證書副本)
11. 報名方法： 網上報名: <https://forms.gle/1a3KM5EBvWkaQftE7>
12. 查詢電話： 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址： www.gahk.org.hk
13. 備 註：
 - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納。
 - 本會將於 2024 年 12 月 11 日或之前以電郵通知獲取錄者。
 - 完成課堂後，可獲出席證書乙張。如遲到或早退 30 分鐘或以上，將不獲發證書。
 - 本會保留對此章程之最終解釋權。

參加者健康及體能須知

1. 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
 - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
 - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
 - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
 - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
 - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
 - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
 - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
2. 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
3. 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
4. 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
5. 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
6. 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
8. 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。