



體操及競技啦啦隊訓練班

章程

- 宗旨：** 推廣體操及競技啦啦隊運動，透過基本訓練，提高本區體操及競技啦啦隊水平，促進友誼。
- 上課地點：** 香港單車館-舞蹈室
- | | | | | |
|--------------|--|-------------------|--|-------------------|
| 上課時間： | A 班 16:15 至 17:15 | C 班 17:15 至 18:45 | B 班 09:15 至 10:45 | D 班 10:45 至 11:45 |
| 上課日期： | 25 年 11 月 28 日
12 月 05、12、19 日 | 星期五 | 25 年 12 月 13、20、27 日 | 星期六 |
| | 26 年 1 月 02、09、16、23、30 日
2 月 06、13、20、27 日 | | 26 年 1 月 03、10、31 日
2 月 07、14、21、28 日 | |
- | | | | | |
|------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| 年齡： | 幼兒體操 A 班
適合 3-6 歲 | 兒童競技啦啦隊 C 班
適合 6-13 歲 | 兒童體操 B 班
適合 6-13 歲 | 幼兒體操 D 班
適合 3-6 歲 |
| 費用： | 1950 元 | 2600 元 | 2000 元 | 1500 元 |
- 名額：** 每班 30 名
- 教練資格：** 由合資格教練任教
- 課程內容：**
1. 體操班將以中國香港體操總會獎別計劃及英國體操獎別計劃為教學藍本，經過定期訓練，考核後將獲有關級別證書。訓練內容包括有：翻滾動作，倒立，側手翻，一字碼，側平衡等等，透過適當體操動作，訓練小朋友身體協調，各肌肉發展，平衡力，爆發力等等。
 2. 競技啦啦隊班是結合體操、跳躍、特技、口號及舞蹈編排的有氧運動，課程將以此編制。
- 注意事項：**
- 1 參加者必須填妥報名表及責任聲明書；
 - 2 參加者未滿 18 歲者，必須由家長/監護人填寫報名表上家長/監護人簽署同意一欄，以示同意其子女參加是次體操或競技啦啦隊訓練班；
 - 3 如學員出席率達 90%以上，本會將發出有關證明；
 - 4 參加者提供的資料只作報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交報名表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡
 - 5 如參加者資格不符合體操及競技啦啦隊訓練班的要求，資料不齊，其申請將不獲接納。本會有權保留修改本章程之權利，參加者均不得異議。最終以西貢區體育會保留決定權；
 - 6 參加者必須遵守場地規則及教練指示進行活動。
 - 7 參加者必須遵守香港法例(包括國安法)、否則將取消參加資料。
(所繳交報名費一律不獲退回。)
- 報名方法：** 填妥報名表後，連同報名費(支票抬頭：「西貢區體育會有限公司」，並請於支票背頁寫上學生姓名)及回郵信封(請貼上足夠郵票)郵寄或親臨「新界將軍澳寶康路 109 號將軍澳運動場 G57 室」本會辦理。請勿郵寄現金
- 查詢電話：** 2704 1823 / 60492345
- 電郵地址：** info@sksa.com.hk
- 網址：** http://www.sksa.com.hk
- 活動取消：** 如當日上課前 2 小時天文台懸掛 8 號或以上強風訊號、黑色暴雨警告訊號，當日課程將會取消，恕不另作補課。
- 備註：** 學員自行缺課，本會恕不安排補課、轉班或退款。