

齋色園主辦可立小學

2007 至 2008 年度 暑期「體操班」

體操是體育與美學完美的結合，它將力量、靈活性、藝術表現力等融合為一體，是世界上最早的運動項目之一。

體操是一項全身性的運動，每一次練習都幾乎會用上身體的每一組肌肉，也會活動身體的每一個關節。體操能夠促進兒童身體各部位肌肉神經的平衡，可以防止兒童平時走路、跑步時的跌倒、碰撞的意外發生。以及可有效改善感覺統合失調或者過動方面問題的兒童；並可增進兒童的運動能力，使瘦弱或肥胖的兒童體格得到良好的改善。對於每一個成長中的孩童，體操除了能夠給他們身體上全面的發展外，亦可增強學生的頭腦靈活性，身手敏捷性，以及身體各部位的協調性。學童亦能在學習體操的過程中，培養出嚴守紀律、堅忍及刻苦的精神，而優美的體操動作，亦能陶冶性情，對於修養及禮儀上的培育，也有莫大的幫助。本年度體操訓練班將會分為舊生(A)、新生(B)兩個組別進行練習：

A 組訓練內容：	B 組訓練內容：
1. 體適能訓練：包括柔軟性、肌耐力、平衡性、協調性、敏捷性、速度及爆發力等 2. 單動作訓練：包括側手翻、側手內轉、前後軟翻、後手翻等單動作及平衡木、跳馬等器械練習 3. 套路訓練：包括更高章別計劃的訓練動作、全港比賽套動動作及教練為比賽而編排之套路動作等 4. 舞蹈訓練：利用舞蹈組合訓練學童的身體姿態	1. 體適能訓練：以柔軟性、協調性、肌耐力、平衡性練習為主 2. 套路訓練：以中國香港體操總會章別計劃之訓練動作為主 3. 舞蹈訓練：簡單的舞姿練習（如舞蹈手位腳位手及身體的波浪等）訓練學童的身體姿態

2008 年 7 - 8 月訓練日期及時間

對象	上課日期	上課時間	學費	地點
一至五年級學生	08 年 7 月 21, 23, 28, 30 日 8 月 4, 6, 11, 13 日	逢星期一、三 下午 1:00-2:30	每堂 (\$55) 課程共 (8) 堂 \$440	本校有蓋操場

- * 若訓練當天，天文台懸掛八號或以上颱風、紅色、黑色暴雨警告信號或教育局宣佈停課，則當日課堂全部取消，補課日期則於九月另行通知。
- * 學生必須每次準時出席，如有要事而不能出席，必須告假；如中途退出，所繳學費將不予退還。
- * 學生需穿體操服（或運動服）及技巧鞋上課（技巧鞋可到國貨公司購買）。
- * 暑期體操訓練班將會由祝涇莎教練親自教學。

導師：祝涇莎老師，前國家隊隊員，中國湖南體操隊教練，香港註冊體操教練、體操裁判；她具有豐富、獨特的教學經驗與方法。曾在國內教過很多優秀的體操運動員，為國爭光。於 1994-2007 年間來港擔任港隊精英班體操教練及多間學校、社區會所的體操教練，為各學校在全港體操比賽中取得了優異的成績，並為香港體操總隊輸送了一批優秀運動員。

各項查詢： 電話 23081269 或傳真至 23813803

負責導師：祝涇莎小姐

體操班報名表

報名辦法:

1. 請填妥報名表連同 (8) 堂費用\$440，於 6 月 21 號 (星期六) 早上 9:00-11:00 到學校禮堂交給相關導師，可交現金或支票，若交支票者，支票抬頭請寫:

明明體育舞蹈公司 或 CHUK YUK SHA

<支票背面請寫明學生姓名、班別>

2. 學校負責老師: 林家儀老師

學生姓名: _____ 班別: _____ (_____)

聯絡電話:(家) _____ (第二聯絡電話) _____

敝子弟訓練後之離校方式: 自行回家 家長接回 (暑期班不設校車服務)

年齡: _____ 性別: _____ 出生日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

家長或監護人簽署: _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

== 收 據 ==

茲收到齋色園主辦可立小學 _____ (_____) 學生 _____ 共 \$ _____ ,

作為 2008 年 7 至 8 月暑期體操訓練班費用。

負責導師: _____

2008 年 _____ 月 _____ 日