

康乐及文化事务署 主办
学校体育推广计划（特殊学校）— 身心伸展
活动章程

活动类别 活动摘要	运动示范	简易运动计划	外展教练计划
活动对象	听障 / 智障 / 肢体残障 / 视障学校学生		
内容简介	- 介绍身心伸展动作 - 示范及同乐活动	- 介绍身体结构与功能 - 动态伸展训练, 当中包括增加关节空间和活动度, 以至身体柔软度的动作 - 肌肉适能、核心稳定性和平衡力训练	- 介绍身体结构与功能 - 动态伸展训练, 当中包括增加关节空间和活动度, 以至身体柔软度的动作 - 肌肉适能、核心稳定性和平衡力训练 - 有氧运动训练 - 身体协调能力训练
场地需求	学校场地		
费用	免费		
由总会提供的器材	不适用		
由学校提供的器材	小健身球（如有）、运动地垫、头戴式咪高峰及音乐播放器 此外，学校亦须安排职员维持秩序，确保活动顺利举行。		
参加者服饰	运动服及运动鞋		
活动时数	每节 2 小时	每个课程 2 至 4 节， 每节最少 2 小时	每个课程 5 至 8 节， 每节最少 2 小时
每节预算 参与学生人数	30 人		
建议活动日期 / 时间	星期一至星期五 上午 9 时至下午 6 时；星期六 早上 9 时至下午 1 时		
报名表格	运动示范 (一般运动项目) 报名表	简易运动计划 (一般运动项目) 报名表	外展教练计划 (一般运动项目) 报名表
报名方式	请于报名截止日期前（见活动简介第 4 页「申请办法」），将填妥的电子报名表以电邮方式递交康文署，电邮地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。		
活动须知	- 学校宜安排年满 18 岁的负责人或老师监督活动进行。 - 学员应穿着运动服及运动鞋参加活动。 - 如学校在运动示范当日临时取消活动，将不获安排改期。 - 实际教学内容会视乎参加者的能力而作出适当的编排。 - 听障学校：学校于活动时须安排 1 名手语翻译员。		
查询电话 / 网址	2601 7602 / www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html		