

康樂及文化事務署 主辦
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 身心伸展
活動章程

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃
活動對象	聽障／智障／肢體殘障／視障學校學生		
內容簡介	- 介紹身心伸展動作 - 示範及同樂活動	- 介紹身體結構與功能 - 動態伸展訓練，當中包括增加關節空間和活動度，以至身體柔軟度的動作 - 肌肉適能、核心穩定性和平衡力訓練	- 介紹身體結構與功能 - 動態伸展訓練，當中包括增加關節空間和活動度，以至身體柔軟度的動作 - 肌肉適能、核心穩定性和平衡力訓練 - 有氧運動訓練 - 身體協調能力訓練
場地需求	學校場地		
費用	免費		
由總會提供的器材	不適用		
由學校提供的器材	小健身球（如有）、運動地墊、頭戴式咪高峰及音樂播放機 此外，學校亦須安排職員維持秩序，確保活動順利舉行。		
參加者服飾	運動服及運動鞋		
活動時數	每節 2 小時	每個課程 2 至 4 節， 每節最少 2 小時	每個課程 5 至 8 節， 每節最少 2 小時
每節預算 參與學生人數	30 人		
建議活動日期／ 時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 6 時；星期六 早上 9 時至下午 1 時		
報名表格	運動示範 （一般運動項目）報名表	簡易運動計劃 （一般運動項目）報名表	外展教練計劃 （一般運動項目）報名表
報名方法	請於報名截止日期前（見活動簡介第 4 頁「申請辦法」），將填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。		
活動須知	- 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 - 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 - 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期。 - 實際教學內容會視乎參加者的能力而作出適當的編排。 - 聽障學校：學校於活動時須安排 1 名手語翻譯員。		
查詢電話／網址	2601 7602 / www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html		