

**康乐及文化事务署 主办**  
**学校体育推广计划（特殊学校）— 徒手健体**  
**活动章程**

| 活动类别<br>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           | <ul style="list-style-type: none"><li>介绍健体动作</li><li>示范及同乐活动</li></ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>透过徒手健体训练及有氧运动，锻炼身体各部份之肌肉适能，减低受伤风险</li><li>提升日常生活的质素及功能</li><li>有效改善心肺功能</li></ul> |                            |
| 场地需求           | 学校室内场地                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |                            |
| 费用             | 免费                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                            |
| 由总会提供的器材       | 不适用                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                            |
| 由学校提供的器材       | 头戴式咪高峰，并请安排职员协助维持秩序，以便活动顺利进行。                                                                                                                                                                            |                                                                                                                         |                            |
| 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，<br>每节最少 2 小时                                                                                              | 每个课程 5 至 8 节，<br>每节最少 2 小时 |
| 每节预算<br>参与学生人数 | 20 人                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                            |
| 建议活动日期 /<br>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<br>(一般运动项目) 报名表                                                                                                                                                                                     | 简易运动计划<br>(一般运动项目) 报名表                                                                                                  | 外展教练计划<br>(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： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。                                                                       |                                                                                                                         |                            |
| 活动须知           | <ol style="list-style-type: none"><li>学校宜安排年满 18 岁的负责人或老师监督活动进行。</li><li>学员应穿着运动服及运动鞋参加活动。</li><li>如学校在运动示范当日临时取消活动，将不获安排改期。</li><li>实际教学内容会视乎参加者的能力而作出适当的编排。</li><li>听障学校：学校于活动时须安排 1 名手语翻译员。</li></ol> |                                                                                                                         |                            |
| 查询电话 / 网址      | 2601 7602 /<br><a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html">www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html</a>                                        |                                                                                                                         |                            |