

中國香港健美總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦  
**學校體育推廣計劃—健美**  
**(活動章程)**

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃 (非校隊訓練)
活動對象	小學生	中學生	中學生 (15 歲或以上)
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 運動技能訓練【運動表現提升】</li> <li>- 工作坊為培育優秀小小運動員而設計，遊戲中加上跑、跳、投擲的遊戲動作，全面提升兒童運動表現。教練因應兒童的體能發展需要，運用專用的體能訓練工具，有效訓練兒童對動作的準確判斷、靈活應變、快速反應及自我控制能力，有助培養兒童對運動的興趣。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 健美運動示範</li> <li>- 講解健美比賽基本技巧及規則 例如：指定評分姿勢動作、台上造型、不同轉向及自選動作。</li> <li>- 徒手健身遊戲、讓學生體驗健美運動的樂趣。</li> <li>- 學生參與同樂（運用彈力帶、啞鈴、健身椅作訓練）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 簡介健美運動的歷史和發展</li> <li>- 介紹國際健美比賽項目及規則</li> <li>- 介紹不同的肌肉訓練原則及方法</li> <li>- 教授軀幹、上肢及下肢肌肉的阻力訓練技巧</li> <li>- 最後一課設有分評級的考核，讓學生感受努力訓練的成果。</li> </ul>
場地需求	有蓋操場、禮堂、活動室或健身室		
費用	收費 (1)： 30 人 每節 670 元 (同日延續每節 460 元) 收費 (2)： 60 人 每節 840 元 (同日延續每節 620 元)	收費 (1)： 30 人 每節 740 元 (同日延續每節 540 元) 收費 (2)： 60 人 每節 930 元 (同日延續每節 710 元)	每課程 1,900 元
由學校提供的器材	電腦、光碟播放機、螢幕、投影機及免提式擴音器		
其他體育器材	彈力帶（由總會提供）	彈力帶、啞鈴、健身椅（由總會提供）	
活動時數	每節 2 小時		每個課程 6 堂， 每堂 2 小時 (共 12 小時)
每節/課程預算 參加人數	30 人 / 60 人	30 人 / 60 人	15 人
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時		
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見活動須知 3)

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃 (非校隊訓練)
報名表格	運動示範－報名表 (第 139 頁)	外展教練計劃 報名表 (第 153 頁)
報名方法	請於報名截止日期前（見活動簡介第 5 頁「申請辦法」），把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。	
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>學員應穿著運動服及運動鞋參加運動示範活動。</li> <li>凡參與外展教練計劃的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅級別的考核標準進行技術評核，成功達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</li> <li>如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用（運動示範 210 元；外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。</li> <li>如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</li> </ol>	
查詢電話/網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>	