

中國香港飛盤總會 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—飛盤
(活動章程)

活動類別	運動示範	簡易運動計劃					
活動摘要	躲避盤、攻盤及極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤			
活動對象	小學及中學生 (6 歲或以上)	小學及中學生 (6 歲或以上)	中學生 (12 歲或以上)	中學生 (15 歲或以上)			
內容簡介	介紹飛盤運動(躲避盤、攻盤和極限飛盤)、飛盤裝備及比賽規則。 由教練進行技術示範及安排學生參與同樂活動，讓學生體驗躲避盤、攻盤及極限飛盤運動的樂趣。	躲避盤：安全、刺激，講求團隊合作。比賽中，雙方運用直徑 270 毫米的軟身飛盤，互相攻守得分。 教授內容包括：正反手擲盤、接盤及簡易比賽規則等。	攻盤(攻門賽)：雙方模擬極限飛盤比賽，運用直徑 250 毫米的軟身飛盤互相攻守，加上守門員及球門，更添刺激。 教授內容包括：擲盤方法、接盤及走位、攻門及守門技巧，以及簡易比賽規則等。	極限飛盤：沒有肢體接觸，注重團隊及自律精神。比賽中，雙方運用硬身飛盤互相攻守。 教授內容包括：飛盤運動精神、傳接盤技巧、走位支援及簡易比賽規則等。			
場地需求	禮堂或有蓋操場 (學校自行安排場地)	1 個籃球場 (學校自行安排場地)					
費用	每節 680 元 (同日延續每節 630 元)	每個課程 1,080 元					
學校提供的器材	號碼衣 20 件及雪糕筒 20 個 廣播系統或擴音器 (可向總會購買)						
其他體育器材	躲避盤 10 個 (直徑 270 毫米)、攻盤 10 個 (直徑 250 毫米)、飛盤 10 個及攻盤賽門 2 個 (由總會提供)	不適用	攻盤賽門 2 個	飛盤 10 個			
活動時數	每節 2 小時	每個課程 3 堂，每堂 2 小時 (共 6 小時)					
每節/課程預算參加人數	90 人	40 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						
報名表格	運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃 – 飛盤報名表 (第 145 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： applicationssp@lcsd.gov.hk 。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"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 3. 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；簡易運動計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 4. 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。 5. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html

中國香港飛盤總會 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—飛盤
(活動章程)

活動類別	外展教練計劃					
	非校隊訓練			校隊訓練		
活動摘要	躲避盤	攻盤	極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤
活動對象	小學及中學生(6歲或以上)	中學生(12歲或以上)	中學生(15歲或以上)	小學及中學生(6歲或以上)	中學生(12歲或以上)	中學生(15歲或以上)
內容簡介	<p>以總會現行的銅章、銀章、金章證書課程為訓練大綱。</p> <p>教授內容包括：正反手擲盤、接盤及防守空間、比賽規則、進攻走位及配合等。</p>				<p>透過進階訓練，穩固基礎及提高技術水平，並學習躲避盤／攻盤／極限飛盤比賽規則、戰術運用及團隊訓練等。</p>	
場地需求	1 個籃球場 (學校自行安排場地)					
費用	每個課程 2,410 元				每個課程 3,120 元	
由學校提供的器材	<p>1. 躲避盤：每位學員一個躲避盤（直徑 270 毫米）／ 攻盤：每位學員一個攻盤（直徑 250 毫米）／ 極限飛盤：每位學員一個飛盤（重量 175 克） （躲避盤、攻盤及飛盤可向總會購買）</p> <p>2. 號碼衣 20 件及雪糕筒 20 個</p>					
其他體育器材	不適用	攻盤賽門 2個 (由總會提供)	不適用	不適用	攻盤賽門 2個 (由總會提供)	不適用
活動時數	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					

活動類別 活動摘要	外展教練計劃								
	非校隊訓練			校隊訓練					
	躲避盤	攻盤	極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤			
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	總會評核			不適用					
報名表格	運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃 – 飛盤報名表（第 145 頁）								
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 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：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 								
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 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。 凡參與外展教練計劃（非校隊訓練）的學員，教練會於課程完結前根據（初級、中級、高級或銅章、銀章、金章）證書或章別課程的考核標準進行技術評核，成功通過測試的學員，可自費向總會申請有關證書或章別。證書及章別收費如下：初級 20 元、中級 30 元、高級 50 元、銅章 50 元、銀章 80 元、金章 100 元。 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（外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 								
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html								