

**學校體育推廣計劃—體操
健美體操、競技體操、技巧體操
(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	校隊訓練	健美體操/技巧體操
活動對象	健美體操/技巧體操		小學及中學生	健美體操/技巧體操
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹健美體操//技巧體操的歷史、發展及動作套路 - 介紹健美體操//技巧體操及章別獎勵計劃 - 如何欣賞健美體操//技巧體操 - 教練即場示範 - 學生參與同樂環節 		以總會現行章別獎勵計劃的第一至三級內容為訓練大綱。	健美體操: 總會現行章別獎勵計劃的第四至九級內容為訓練大綱。 技巧體操: 以總會現行本地分齡比賽及公開比賽為訓練大綱。教授適合本地比賽的套路。
場地需求	禮堂或舞蹈室或活動室			
費用	每節 470 元 (同日延續每節 370 元)	每節 250 元 (同日延續每節 180 元)	每個課程 1,550 元	每個課程 1,980 元
由學校提供的器材	免提式擴音器、光碟播放機、電腦、電腦投影機及螢幕 技巧體操: 地墊 10 張	免提式擴音器及光碟播放機 技巧體操: 地墊 10 張、安全厚墊	初級銅、銀章：地墊 10 張、彈板、五格跳箱及安全厚墊 初級金章：平衡木、單槓及雙槓	免提式擴音器及光碟播放機 技巧體操: 地墊 10 張、安全厚墊
活動時數	每節 2 小時		每個課程 6 節，每節 2 小時 (共 12 小時) 建議學校為同一組學生最少填報 2 期課程，以完成整個訓練單元。 (共 24 小時)	
每節/課程預算參加人數	60 人	30 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)	
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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」。 2. 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。 			

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃		
		非校隊訓練	校隊訓練	
		健美體操/技巧體操	健美體操/技巧體操	競技體操
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（技巧/ 競技體操學員穿著體操技巧鞋較佳）參加活動。 凡參與外展教練計劃體操訓練班的學員，教練會於課程完結前根據第一至三級（即初級銅、銀、金章）的考核標準進行技術評核，成績達標者可自費向總會購買有關章別及證書，以資鼓勵。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 總會建議各學校為學員購買合適的意外保險，以保障各學員。 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。 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			