

**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	
	健美體操/技巧體操	健美體操/技巧體操	競技體操	健美體操/技巧體操
活動對象	小學及中學生			
內容簡介	－ 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	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	健美體操/技巧體操
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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>7. 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>			