

中國香港足毽總會 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—足毽
(活動章程)

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃			
			非校隊訓練	校隊訓練		
活動對象	小學及中學生	小學生	小學四年級或以上學生及中學生			
內容簡介	播放短片介紹足毽運動、簡介比賽規則、示範基本四式技術（腳內側、膝踢、腳外側、腳背）及網毽進攻技術及學生參與同樂。	訓練包括：手掌毽、手、膝、腳、動作招式、基本四式（腳內側、膝踢、腳外側、腳背）及簡單比賽規則。	訓練包括：教授基本四式（腳內側、膝踢、腳外側、腳背），並進行（網毽）訓練。內容包括：發毽、接傳、走位、比賽規則。	訓練包括：教授基本四式（腳內側、膝踢、腳外側、腳背），並進行（網毽）訓練。內容包括：發毽、接傳、攻擊、防守、走位、移動傳接、技術改良、戰術運用及比賽規則等。		
場地需求	籃球場或有蓋操場或室內禮堂		有蓋操場或室內禮堂			
費用	每節 440 元	每個課程 800 元	每個課程 2,060 元	每個課程 2,580 元		
由學校提供的器材	播放短片的影音器材、足毽 30 隻及羽毛球架連網 2 套	足毽 30 隻及羽毛球架連網 2 套	足毽 50 隻及羽毛球架連網 2 套 (足毽可向總會購買)			
活動時數	每節 1.5 小時	每個課程 4 堂，每堂 1.5 小時 (共 6 小時)	每個課程 8 堂，每堂 2 小時 (共 16 小時)			
每節/課程預算參加人數	60-100 人	30 人	20 人			
建議活動日期/時間	星期一至六 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)	簡易運動計劃報名表 (第 150 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。					
活動須知	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. 凡參與簡易運動計劃或外展教練計劃足毽訓練班的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅章級別的考核標準進行技術評核，成績達標的學員可自費向總會購買章別及證書。收費如下：金章 50 元、銀章 30 元、銅章 20 元。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html 。 4. 曾於 2024 年 9 月至 2025 年 12 月內參加外展教練計劃的學校，可優先參加本計劃於 2026 年舉辦的「2026 外展教練計劃—足毽比賽」，詳情將稍後公布。 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；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 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。 7. 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					