

學校體育推廣計劃－壁球

(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		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動對象	小學及中學生	小學生	小學及中學生		小學及中學生（15 歲或以下） – 由總會教練推薦。 – 曾參與外展教練壁球訓練計劃－校隊或非校隊訓練的學生獲優先考慮。 – 考獲中國香港壁球總會青少年壁球章別獎勵計劃銅章（11 歲或以上）將獲進一步優先考慮。
內容簡介	播放短片介紹壁球運動、技術示範及同樂。	訓練內容包括正反手球、發球、基本壁球技術、界線說明、計分方法及小型壁球比賽規則。教練將按時為學生作技術評估。	指導學生進行壁球訓練及協助學校組成校隊（如適用），教練將按時為學生作技術評估。		訓練可提高他們的技術水平及深化對壁球運動的知識。
場地需求	地下禮堂或有蓋操場	校內場地或 由學校自行安排康文署轄下壁球場（2-3 個），壁球場數目視乎學生人數而定	由學校自行安排康文署轄下壁球場（2-3 個），壁球場數目視乎學生人數而定		由康文署預訂訓練場地，詳情請參閱個別章程。
費用	首節 980 元（同日延續每節 560 元）	每課程 1,200 元	每課程 1,350 元	每課程 2,750 元	每課程 500 元
由學校提供的器材	播放短片的影音器材、有關體育用品及運輸車車位	小型壁球拍 12 塊、小型壁球 12 個	壁球拍 12 塊、壁球 12 個		學生須自備壁球拍及護眼罩
其他體育器材	球拍、壁球及流動壁球場（由總會提供）	不適用			

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動時數	每節 1 小時	每課程 6 堂，每堂 2 小時 或 每課程 8 堂，每堂 1.5 小時 (共 12 小時)	每課程 10 堂， 每堂 2 小時 (共 20 小時)	每位每課程 20 堂， 每堂 2 小時 (共 40 小時)	
每節/課程預 算參加人數	70 人 (每節參與同樂人數 20 人)	12 人			
建議活動日期 /時間	星期一至五 上午 10 時 至 下午 5 時	由學校自行編訂			詳情請參閱個別 章程
技術評核	不適用	總會評估			
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)		聯校壁球訓練計劃 報名表 (詳情請參閱 個別章程)
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，請在報名表上註明是非校隊或校隊訓練。				詳情請參閱個別章 程及報名表
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. 學員應穿著運動服裝、運動鞋及佩帶護眼罩參加活動。 3. 建議壁球場數目與學員之比例為：簡易運動計劃訓練 (1 壁球場：6 學員)，外展教練計劃訓練 (1 壁球場：4 學員) 4. 曾於 2024 年 9 月至 2025 年 12 月期間參加簡易運動計劃壁球訓練的學校，可參加本計劃於 2026 年舉辦的「簡易運動大賽—小型壁球比賽」，詳情將稍後公布。 5. 曾在 2024 年 9 月至 2025 年 12 月期間參與外展教練計劃壁球訓練的學校，可優先參加本計劃於 2026 年舉辦的「隊際外展壁球比賽」，詳情將稍後公布。 6. 完成簡易運動計劃或外展教練計劃的學員，能達到一定的技術水平，校方可推薦學員參加總會主辦的「公開章別考試」，詳情請瀏覽以下網址： http://www.hksquash.org.hk/ 7. 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相關行政費用 (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。 8. 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。 9. 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				