

香港業餘田徑總會 主辦 康樂及文化事務署 資助
 學校體育推廣計劃 — 田徑
 《活動章程》

教育局 協辦

活動類別		運動示範	簡易運動計劃	外展(聯校)田徑 訓練課程	
活動摘要					
活動對象		中學及小學學生	小一至小三學生	小四或以上(或年齡達九歲或以上)，對田徑運動有興趣，或學校有意訓練成為校隊成員的中小學學生(由學校組織學生參加)。	
活動日期		學校自訂	學校自訂	每年約十月至翌年一月 及一月至四月 (活動日期及時間由康文署統籌編訂)	
內容簡介	程度	活動為一基本技術示範	課程是專為小一至小三，對田徑有興趣的學生而設。	課程為一基礎課程，專為田徑初學者而設。	
	項目	介紹以下兩個組別的田徑運動基本技術： A組：兩徑*一田 (必須選擇跨欄為其中一個徑項示範項目) B組：兩田一徑* (必須選擇一個擲項及一個跳項作為田項示範項目) *徑項包括競走項目	以專門設計的田徑簡易運動器材，結合以下8種活動進行訓練： a) 原地擲膠圈 b) 速度跨欄 c) 前拋藥球 d) 台階交換跳 e) 來回節奏跑 f) 立定跳遠 g) 擲膠標槍 h) A級方程式	小學	中學
				短跑、 跳遠、 壘球	跳遠、 三級跳、 跳高、 鉛球、 鐵餅、 標槍、 短跑、 中長跑、 跨欄
	教練人選	由香港業餘田徑總會安排教練講解及運動員示範運動技巧，並讓學生參與。	由香港業餘田徑總會安排教練講解器材用法、遊戲規則及示範技巧。	由香港業餘田徑總會派出合資格教練任教。	
	測試及比賽	不適用	學員可於訓練後參加田徑簡易運動大賽競逐獎項。	學員可於訓練後參加「外展田徑訓練課程 - 田徑章別挑戰日」，內容包括： 1) 考取田徑獎勵計劃之鑽、金、銀、銅章章別 2) 結業田徑賽	

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展(聯校)田徑 訓練課程
章別獎勵計劃	不適用	不適用	讓學員訂立訓練目標、了解本身的訓練成果及挑戰自我。於每階段課程末段，學員可於田徑章別挑戰日，施展渾身解數與其他訓練中心的學員同場競技，一顯身手。若學員的課程出席率達 60%或以上，而成績又達到各年齡組別指標，可依據其成績，獲頒由康文署簽發的鑽、金、銀、銅章證書。 (鑽章證書只提供予參與全年訓練的學員考取)
場地需求	由學校統籌於校內操場、有蓋禮堂或康文署轄下運動場	由學校統籌於校內操場、有蓋禮堂或康文署轄下運動場	香港區 — 小西灣運動場 九龍東區 — 斧山道運動場 九龍西區 — 深水埗運動場 新界東區 — 大埔運動場、北區運動場 新界西區 — 青衣運動場、葵涌運動場、屯門鄧肇堅運動場
由學校提供的器材	不適用	康文署會暫借出有關器材，為期一個學期(約 6 個月)，其後借用的優先次序將會視乎其他學校之申請名額而定。 學校需依據本署提供的器材樣式自行購備練習用簡易田徑器材若干套作長遠發展。 另學校須自備秒錶及軟墊。	不適用
活動時數	每節 2 小時 (建議活動在星期一至六上午八時至下午六時之間舉行)	課程分兩部分: a)教授及示範 - 由田總教練及助教帶領 2 節 x 2 小時/節; b)實習 - 由田總教練帶領 3 節 x 2 小時/節。 [學校可安排不同班別的兩個課程同時舉行]	每期由兩個連續舉行的課程組成，每期共 20 小時，於每週進行兩節練習或每週進行一節練習，視場地安排而定。關於課程的詳細安排，請參閱於 6 月底向學校發出的外展(聯校)田徑訓練課程報名章程。
名額	每節 80-120 人 (每一個示範項目，可參與同樂的學生人數約為 25 人)	每課程 30 人	田項：每班 25 人 徑項：除跨欄每班 25 人外，其餘項目每班 40 人
費用	每節 300 元	每課程 360 元	每名學生每期共十節(20 小時) 報名費為 110 元
報名表格	運動示範報名表 (第 91 頁)	簡易運動計劃報名表格 (第 77 頁)	稍後寄出獨立章程的報名表格