

香港足毬總會有限公司 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 - 足毬
 《活動章程》

活動類別	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃	
活動摘要				
活動對象	中學及小學學生	小學學生	中學及小四或以上小學學生	
			非校隊訓練	校隊訓練
內容簡介	播放介紹足毬運動錄影帶或VCD。 即場示範內容包括： 基本四式技術 比賽規則簡介講解 網毬進攻技術示範。 學生可即場參與，並由教練從旁教導。	訓練內容包括：手掌毬、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。	教授基本四式(腳內側、膝踢、腳外側、腳背)，並進行(網毬)訓練。內容包括：發毬、接傳、走位、比賽規則。	教授基本四式(腳內側、膝踢、腳外側、腳背)，並進行(網毬)訓練。內容包括：發毬、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 / 有蓋操場 / 禮堂		有蓋操場或禮堂(室內)	
費用	每節 195 元	每課程 510 元	每課程：1,380 元	每課程 1,760 元
由學校提供的器材	足毬 30 隻、羽毛球架連網、擴音器材、播放錄影帶或 VCD 等影音器材 (可向香港足毬總會有限公司購買足毬)	足毬 30 隻、羽毛球架連網 (可向香港足毬總會有限公司購買足毬)	足毬 50 隻、2 個羽毛球架連網 (可向香港足毬總會有限公司購買足毬)	
活動時數	每節 1.5 小時	每期 4 課，每課 1.5 小時(共 6 小時)	每期 8 課，每課 2 小時 (共 16 小時)	
每班/節預算參加人數	100 人	30 人 (建議學校安排一位老師從旁協助)	20 人	
建議活動日期/時間	星期一至六 上午 9 時至下午 6 時			
章別獎勵計劃	(不適用)	(見備註 5)	(不適用)	
報名表格	運動示範報名表(第 91 頁)	簡易運動計劃報名表(第 77 頁)	外展教練計劃報名表(第 81 頁)	
報名辦法	將活動報名表連同報名費的支票(每一節需夾附一張支票，抬頭書「香港足毬總會有限公司」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回下列地點。	1. 將活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動需夾附一張支票，抬頭書「香港足毬總會有限公司」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回下列地點。 2. 若總會已按申請安排教練，而最終學校要求取消活動，總會將會從報名費中扣除 244 元，作為安排課程的行政費用，而餘額會由總會直接退還學校。		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 請將填妥的報名表連同有關支票一併寄回： 沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收 ● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法。(第 6 頁) ● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 			
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk			

- 備註:
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
 2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
 3. 為鼓勵學生積極持續參與體育運動，建議學校可訂立及申請整個學期(約 6 個月)的訓練課程，以便教練按時為學生作技術進度評估。
 4. 同學應穿著適當運動服裝及運動鞋上課。
 5. 章別獎勵計劃：
 - 5.1 凡參與學校體育推廣計劃中的簡易足毬訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核，成績達標的學員可自費向香港足毬總會有限公司購買章別及證書。收費如下：金章 \$30、銀章 \$20、銅章 \$10
 - 5.2 香港足毬總會有限公司每年定期舉行兩次測試日，未能參與校內測試的學員，可自行參加該會舉辦的測試日，詳情可瀏覽香港足毬總會有限公司網頁 (<http://www.hkshuttlecock.org>)。