

更新日期：2014年8月

## 學校體育推廣計劃 外展教練計劃 一舉重及健力訓練班 學校須知

1. 通知所有學員穿著適當的運動服裝及準時到達上課場地，向教練報到。
2. 將「學生須知」交給訓練班學員，並提醒他們聽從教練及工作人員的指導。
3. 負責老師緊密監察參與學生數目及出席情況，切勿超出已確實的名額。
4. 將「學員及教練出席表」存放於校務處，讓教練於每節課堂簽到；如活動並非在校內舉行，負責老師/領隊於活動完畢後須將「學員及教練出席表」即時給予教練簽署以便其申報服務費用，學校可自行影印上述文件用作存檔。
5. 體育器材安排：
  - 5.1 舉重及健力--使用灣仔運動場設備，總會可提供基本個人保護裝備予學員使用
  - 5.2 健力--學校須自備軟墊或硬膠墊、5kg或20kg標準槓鈴、槓鈴鎖及鐵餅(重量包括:0.5kg、1.25kg、2.5kg、5kg、10kg、15kg、20kg)，若學校備有臥推舉架，總會可同時指導學員進行臥推訓練。
6. 學校必須按照所編定的日期進行活動，如有更改須盡快以書面傳真(傳真號碼：2684 9076)通知本署並列明活動申請編號及需更改原因。
7. 惡劣天氣/特別事故安排：
  - 7.1 如教育局宣布學校停課，當日活動即告取消。
  - 7.2 如天文台於活動開始前兩小時，發出紅色或黑色暴雨警告信號，或八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。
  - 7.3 如環境保護署公布一般監察站錄得空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，在受影響地區舉行的室外活動需即時停止；在室內舉行的訓練課程，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，老師可與教練商討，安排取消或延期課堂。
  - 7.4 學校亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動。
  - 7.5 如活動取消，學校可與負責教練協商補課安排，並請盡快以書面傳真(傳真號碼：2684 9076)通知本署補課日期，並列明活動申請編號，本署會盡量協助補課安排。
8. 如學校並非因上述第7段的措施而自行放棄進行有關活動，本署有權不作補課。而學校亦應及早通知本署及教練有關活動經已取消。
9. 學校於訓練班完畢後一星期內，將「學員及教練出席表」傳真回本署(傳真號碼：2684 9076)，以便本署用作統計之用。如學校因應行政需要自行編製「學員及教練出席表」，必須包括本署提供的「學員及教練出席表」內所有有關資料，如申請編號、活動資料、所有教練姓名及簽名、學生性別及班別、老師備註等。

<<以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。>>

更新日期：2014年8月

**學校體育推廣計劃**  
**外展教練計劃 —舉重及健力訓練班**  
**學生須知**

1. 參加者必須準時到達上課場地向教練報到。如因特別事故未能準時到達上課場地，負責老師或參加者必須立即致電通知教練。
2. 參加者必須穿著適當運動服裝。
3. 參加者必須聽從教練及工作人員指導。
4. 參加者如在課程進行時感到不適，必須立即停止活動及通知教練。
5. 參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦機構恕不負責。
6. 參加者如未能如期出席活動，所繳費用，不會退還。
7. 惡劣天氣/特別事故安排：
  - 7.1 如教育局宣布學校停課，當日活動即告取消。
  - 7.2 如天文台於活動開始前兩小時，發出紅色或黑色暴雨警告信號，或八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。
  - 7.3 如環境保護署公布一般監察站錄得空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，在受影響地區舉行的室外活動需即時停止；在室內舉行的訓練課程，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，老師可與教練商討，安排取消或延期課堂。
  - 7.4 參加者亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否參加活動。
  - 7.5 參加者可向老師查詢補課事宜。

<<以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。>>