

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 拳擊  
活動章程

活動類別 活動摘要	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃
活動對象	聽障／輕度或中度智障／肢體殘障學校學生		
	小學四年級或以上及中學學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動</li> <li>• 裝備及安全守則簡介</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動背景及發展</li> <li>• 規則簡介</li> <li>• 基本拳擊姿勢講解及練習（站架、刺拳、直拳及步法等）</li> <li>• 手部協調能力及反應訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動背景及發展</li> <li>• 基本拳擊姿勢講解及練習</li> <li>• 基本比賽規則講解</li> <li>• 體能訓練</li> </ul>
場地需求	室內場地		
費用	免費		
由總會提供的器材	拳擊手靶、拳擊手帶及電子虛擬運動設備		
由學校提供的器材	電腦、電視機或投影機及螢幕		
參加者服飾	運動服及運動鞋		
活動時數	每節 2 小時	每個課程 4 節， 每節 2 小時	每個課程 5 至 8 節， 每節 2 小時
每節預算 參與學生人數	20 人		
建議活動日期／ 時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 6 時；星期六 上午 9 時至下午 1 時		
報名表格	運動示範 (一般運動項目) 報名表	運動體驗計劃 (一般運動項目) 報名表	外展教練計劃 (一般運動項目) 報名表
報名方法	請於報名截止日期前（見活動簡介第 4 頁「申請辦法」），將填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。		
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署及相關體育總會已安排教練，則該活動未必能安排改期。若學校於運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課。</li> <li>4. 實際教學內容會視乎參加者的能力而作出適當的編排。</li> <li>5. 聽障學校：學校於活動時須安排 1 名手語翻譯員。</li> </ol>		
查詢電話／網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html">www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html</a>		