

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 椅上伸展  
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／智障／肢體殘障／視障學校學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹健體動作</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過椅上伸展，可訓練關節柔軟度，減低受傷的機會</li> <li>• 提升日常生活的素質及功能</li> <li>• 有效靈活關節活動，預防痛症</li> </ul>	
場地需求	室內或有蓋場地		
費用	免費		
由總會提供的器材	不適用		
由學校提供的器材	沒扶手的椅子		
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 2 至 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. 學校於活動期間須安排職員維持秩序，確保活動順利舉行。</li> <li>6. 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>		