

康乐及文化事务署 主办
学校体育推广计划（特殊学校）— 陆上两项铁人
活动章程

活动类别	运动示范	运动体验计划	外展教练计划
活动摘要			
活动对象	听障 / 智障 / 肢体残障 / 视障学校学生		
	小学及中学学生	小学三至六年级学生	小学三年级或以上及中学学生
内容简介	<ul style="list-style-type: none"> • 介绍运动的发展历史、运动装备及比赛内容 • 教授基本技巧 • 示范及同乐活动 	<p style="text-align: center;">【单车+跑步】 学生须懂踏单车</p> <p>提供有关陆上两项铁人训练，教授基本技术，当中包括单车及跑步训练、铁人专项训练及计时测试等。</p>	<p style="text-align: center;">【单车+跑步】 学生须懂踏单车</p> <p>提供有关陆上铁人运动训练，教授竞赛技巧，进行专项训练，藉以提升学生的个人技术水准。</p>
场地需求	室内或室外场地 (面积约 1 个篮球场)	室内或室外场地 (面积约 1 至 2 个篮球场)	
费用	免费		
由总会提供的器材	单车机	不适用	
由学校提供的器材	电视机、光盘播放器、手提电脑、屏幕、投影机、2 部手提扩音器及 2 个计时秒表	10 部单车、15 个雪糕筒、2 个手提扩音器及 2 个计时秒表 (如学校未能提供单车，可向康文署查询。)	
参加者服饰	运动服及运动鞋		
活动时数	每节 2 小时	每个课程 6 节， 每节 2 小时	每个课程 10 节， 每节 2 小时
每节预算参与学生人数	40 人	20 人	20 人
建议活动日期 / 时间	星期一至星期五 上午 9 时至下午 6 时；星期六 上午 9 时至下午 1 时		
报名表格	运动示范 (一般运动项目) 报名表	运动体验计划 (一般运动项目) 报名表	外展教练计划 (一般运动项目) 报名表
报名方法	请于报名截止日期前 (见活动简介第 4 页「申请办法」)，将填妥的电子报名表以电邮方式递交康文署，电邮地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。		

活动类别 活动摘要	运动示范	运动体验计划	外展教练计划
活动须知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学校宜安排年满 18 岁的负责人或老师监督活动进行。 2. 学员应穿着运动服及运动鞋参加活动。 3. 若学校于活动日期前要求取消活动，惟康文署及相关体育总会已安排教练，则该活动未必能安排改期。若学校于运动示范当日临时取消活动，将不获安排改期或补课。 4. 实际教学内容会视乎参加者的能力而作出适当的编排。 5. 听障学校：学校于活动时须安排 1 名手语翻译员。 		
查询电话 / 网址	2601 7602 / www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html		