

康樂及文化事務署 主辦
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 陸上兩項鐵人
活動章程

活動類別	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃
活動摘要			
活動對象	聽障／智障／肢體殘障／視障學校學生		
	小學及中學學生	小學三至六年級學生	小學三年級或以上及中學學生
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹運動的發展歷史、運動裝備及比賽內容 • 教授基本技巧 • 示範及同樂活動 	<p style="text-align: center;">【單車+跑步】 學生須懂踏單車</p> <p>提供有關陸上兩項鐵人訓練，教授基本技術，當中包括單車及跑步訓練、鐵人專項訓練及計時測試等。</p>	<p style="text-align: center;">【單車+跑步】 學生須懂踏單車</p> <p>提供有關陸上鐵人運動訓練，教授競賽技巧，進行專項訓練，藉以提升學生的個人技術水準。</p>
場地需求	室內或室外場地 (面積約 1 個籃球場)	室內或室外場地 (面積約 1 至 2 個籃球場)	
費用	免費		
由總會提供的器材	單車機	不適用	
由學校提供的器材	電視機、光碟播放機、手提電腦、螢幕、投影機、2 部手提擴音器及 2 個計時秒錶	10 部單車、15 個雪糕筒、 2 個手提擴音器及 2 個計時秒錶 (如學校未能提供單車，可向康文署查詢。)	
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 6 節， 每節 2 小時	每個課程 10 節， 每節 2 小時
每節預算參與學生人數	40 人	20 人	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： applicationssp@lcsd.gov.hk 。		

活動類別 活動摘要	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 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。 4. 實際教學內容會視乎參加者的能力而作出適當的編排。 5. 聽障學校：學校於活動時須安排 1 名手語翻譯員。 		
查詢電話／網址	2601 7602／ www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html		