

康乐及文化事务署 主办
学校体育推广计划（特殊学校）— 健体律动
活动章程

活动类别 活动摘要	运动示范	运动体验计划	外展教练计划
活动对象	智障 / 肢体残障 / 视障学校学生 身体条件：上肢有基本活动能力、单手或双手能手握轻巧物件及听力正常		
内容简介	<ul style="list-style-type: none"> • 介绍健体动作 • 示范及同乐活动 	<ul style="list-style-type: none"> • 透过音乐律动进行节奏性的健体动作，持续训练身体主要关节之灵活性和肌耐力 • 提升日常生活的素质及功能 • 促进心肺功能 	
场地需求	室内场地（能使用小型彩虹伞）		
费用	免费		
由总会提供的器材	彩虹伞		
由学校提供的器材	椅子、大或小健身球、豆袋等（如有）		
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 2 至 4 节， 每节 2 小时	每个课程 5 至 8 节， 每节 2 小时
每节预算参与学生人数	10 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. 学校于活动期间须安排职员维持秩序，确保活动顺利举行。 		
查询电话 / 网址	2601 7602 / www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html		