

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 健體律動  
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	智障／肢體殘障／視障學校學生 身體條件：上肢有基本活動能力、單手或雙手能手握輕巧物件及聽力正常		
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>• 透過音樂律動進行節奏性的健體動作，持續訓練身體主要關節之靈活性和肌耐力</li> <li>• 提升日常生活的素質及功能</li> <li>• 促進心肺功能</li> </ul>	
場地需求	室內場地（能使用小型彩虹傘）		
費用	免費		
由總會提供的器材	彩虹傘		
由學校提供的器材	椅子、大或小健身球、豆袋等（如有）		
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	10 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> </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>		