

# 學校體育推廣計劃（特殊學校）－ 活動申請指引 2026/27

## 目錄

I. 目錄.....	1-2
II. 活動簡介.....	3-6
III. 活動索引.....	7-8
IV. 活動章程	
(1) 羽毛球（聽障人士）.....	9
(2) 身心伸展.....	10
(3) 拳擊.....	11
(4) 椅上伸展.....	12
(5) 陸上兩項鐵人.....	13-14
(6) 徒手健體.....	15
(7) 高爾夫球.....	16
(8) 普及體操.....	17
(9) 手球.....	18
(10) 室內展能賽艇.....	19
(11) 體能運動.....	20
(12) 健體律動.....	21
(13) 藝術體操.....	22
(14) 欖球.....	23
(15) 網球／小型網球.....	24
(16) 保齡球（聽障人士）.....	25
(17) 運動教育計劃 — 康樂日營.....	26
(18) 運動教育計劃 — 體育場地參觀.....	27
(19) 運動教育計劃 — 行山遠足樂.....	28-31
(20) 運動教育計劃 — 運動展覽.....	32

## V. 報名表格

(1)	運動示範（一般運動項目） .....	33-34
(2)	運動體驗計劃（一般運動項目） .....	35-36
(3)	外展教練計劃（一般運動項目） .....	37-38
(4)	運動教育計劃 — 康樂日營 .....	39-40
(5)	運動教育計劃 — 體育場地參觀 .....	41-42
(6)	運動教育計劃 — 行山遠足樂 .....	43-44
(7)	運動教育計劃 — 運動展覽 .....	45
附錄一	學校免費使用計劃 .....	46
附錄二	有關學校體育活動在惡劣天氣下的安排 .....	47
附錄三	配合「空氣質素健康指數」學校體育活動的安排 .....	48
附錄四	學校體育推廣計劃（特殊學校） — 課程評估問卷 .....	49-50
附錄五	「利益衝突申報書」範本 .....	51

**康樂及文化事務署 主辦**  
**「學校體育推廣計劃（特殊學校）」申請指引**

**活動簡介**

「學校體育推廣計劃（特殊學校）」2026/27（計劃）主要由康樂及文化事務署（康文署）主辦。部份活動由康文署統籌及資助。在推行計劃時，會配合學校的日常運作，讓全港特殊學校學生於課餘時間參加多元化的體育活動。

**I. 目的**

計劃的目的：

- 培養學生對體育的興趣，以推廣校園體育文化；
- 鼓勵學生持續參與體育活動，建立健康活躍的生活模式；
- 提高學生的體育水準；以及
- 發掘有運動潛質的學生加以培訓。

**II. 活動內容**

計劃包括以下三項附屬計劃

**一. 運動教育計劃**

透過以下活動，為學生提供與運動相關的最新資訊：

**(1) 運動示範**

由體育總會教練為學生示範及講解相關體育項目的基本技巧和規則，並安排同樂活動，讓其體驗運動樂趣。

**(2) 運動展覽**

康文署製作以運動為主題的資料展板，免費供學校巡迴展覽。

**(3) 參觀體育場地及參加日營康體活動**

安排學生參觀康文署體育設施，包括創興水上活動中心、香港大球場、香港單車館、體育館及屯門康樂體育中心，當中部分會安排同樂環節。此外，學生可參加康文署轄下四個度假營所舉辦的各類日營康體活動，分別為鯉魚門公園、西貢戶外康樂中心、曹公潭戶外康樂中心及麥理浩夫人度假村。

**(4) 行山遠足樂**

安排領隊帶領學生參與行山遠足活動，引發學生對遠足的樂趣。

**(5) 活動導賞**

安排學生觀賞在香港舉行的高水準體育賽事、賽前操練及示範表演。部分活動亦會由相關體育總會代表即場講解，提升學生對運動的認知及觀賞賽事的能力。

**二. 運動體驗計劃（前稱「簡易運動計劃」）**

透過淺易入門課程，簡化運動技術及器材，讓學生體驗運動樂趣，並培養對體育運動的興趣。

**三. 外展教練計劃**

體育總會安排教練為學生舉辦有系統的運動訓練活動。

### III. 場地安排

參與計劃的學校舉辦活動時會使用校內處所或自行安排場地。此外，學校亦可透過康文署「免費使用計劃」，申請使用康文署管理的設施，例如體育館的主場、活動室、壁球場（不包括壁球場內提供的乒乓球檯）、京士柏曲棍球場及跑馬地遊樂場的曲棍球場（第 11 號場）、戶外草地滾球場及石澳障礙哥爾夫球場。根據此計劃，可供學校免費使用場地的時間為星期一至五，由場地開放時間開始至下午五時（星期六、日、公眾假期、保養日、七月和八月除外）。有關「康文署學校免費使用計劃」的資料，請參閱附錄一（第 46 頁），或致電康文署分區辦事處查詢。有關查詢電話，請瀏覽康文署網頁 <https://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitiesbooking/freusescheme.html>。

### IV. 器材安排

有關體育用具及器材的安排，請參閱個別活動章程。如有需要，學校可向康文署借用部分用具及器材，為期三至六個月。

### V. 申請辦法

學校體育推廣活動在各學年分三階段接受申請。現將有關詳情表列如下：

階段	舉行日期	截止申請日期*
第一階段	2026 年 9 月至 2027 年 1 月	2026 年 6 月 26 日（星期五）或以前
第二階段	2027 年 2 月至 6 月	2026 年 11 月 13 日（星期五）或以前
第三階段	2027 年 7 月至 8 月	2027 年 4 月 9 日（星期五）或以前

\*如學校未能在截止申請日期前遞交活動申請表，康文署只能盡量安排有關申請。如報名的學校數目超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。

有興趣參加計劃的學校，可在康文署網頁下載電子報名表格，並在活動截止申請日期前，將填妥的表格經電郵交回康文署（電郵地址：[applicationsp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationsp@lcsd.gov.hk)）

### VI. 利益衝突

學校在安排負責老師執行計劃所涉活動時，應力求避免有利益衝突（即私人利益與負責籌辦活動的體育總會的利益有所衝突），又或避免被視為有利益衝突。有關老師不得濫用其在學校的職位或權力，以謀取私人利益。「私人利益」泛指老師本身及與他／她相關的人士，包括其家人及親屬、私交友好、所屬會社及社團，以及其欠下恩惠或人情的任何人士的財務和個人利益。如遇實際或潛在的利益衝突，有關老師須以載於附錄五的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報，否則或會被指偏私、濫權，甚或構成貪污行為。完成申報後，學校須將申報書妥善存檔，並容許康文署及其授權代表按需要隨時抽查、查閱並複製所有記錄，以便完成查核和核證工作。

### VII. 活動安排

1. 凡成功安排的活動，康文署會以電郵方式向參加學校發出「確認活動通知書」，學校列印通知書及核對當中列明的活動詳情後，須在通知書上簽署及蓋上校印，並在指定期限內將通知書交回康文署學校體育推廣小組。如負責老師與獲委派的教練或籌辦該活動的體育總會有潛在利益衝突，例如負責老師與獲委派的教練有親屬關係，則須以載於附錄五的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情可參閱第 VI 項「利益衝突」。

2. 負責老師必須於每節活動／課堂完結後，簽署核實「學員及教練出席表」(出席表)。整個活動／課程完結後，負責老師須隨即核實出席表正本上所有資料並蓋上校印，以確認有關紀錄。學校須保留出席表副本，並把正本交予教練，以便教練交回所屬體育總會跟進。
3. 如欲了解各運動項目的詳情，請參閱有關的活動章程。如計劃有新增項目及最新資訊，康文署會將資料上載於康文署「學校體育推廣計劃」網頁 ([www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special\\_school\\_info/news.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/news.html))。如資料有不相符之處，概以網上版本為準。若有任何查詢，可致電康文署學校體育推廣小組 (電話：2601 7602) 或經電郵 ([enquiryssp@lcsd.gov.hk](mailto:enquiryssp@lcsd.gov.hk)) 與康文署職員聯絡。
4. 學校體育推廣計劃 (特殊學校) — 申請流程圖：

### 申請

步驟 1.1 參閱學校體育推廣計劃 (特殊學校) 的申請指引，選定該學年擬參與的活動。



步驟 1.2 瀏覽學校體育推廣計劃 (特殊學校) 的網頁，依循活動章程的指示，動的電子報名表格。

[https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special\\_school\\_info/special\\_school.html](https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html)



步驟 1.3 學校填妥電子報名表格，並經電郵交回 (電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk))。



### 確認

步驟 2

學校一般將於活動舉行前三周接獲「確認活動通知書」或「未獲安排 / 取消活動通知書」的電郵，學校須核對當中列明的活動詳情。如資料正確，便須在通知書上簽署並蓋上校印，並經電郵交回康文署 (電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk))。學校老師須於活動舉行前兩周與有關教練聯絡，以確定活動日期及安排。

學校如在活動舉行前三周末接獲「確認活動通知書」或「未獲安排 / 取消活動通知書」的電郵，應致電 2601 7602 向康文署查詢。



(請參閱下一頁)

## 活動改期或取消

### 步驟 3.1

活動如要改期或取消，學校須填妥「學校回覆」部分，經電郵交回康文署（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）。此外，學校亦須於指定日期前，填妥「**確認活動通知書**」上的「學校回覆」部分，以通知康文署有關更改事宜。若雙方無法達成協議，亦須填妥回條通知康文署，以便另作安排。



### 步驟 3.2

#### 學校接受活動改期安排

若體育總會重新安排有關活動，康文署會向學校發出「確認更改活動通知書」。如學校接受有關安排，須於指定日期前回覆，並與教練聯絡，以便確認新安排。

#### 學校要求取消活動

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。

## 活動進行期間及完結後的工作

### 步驟 4.1

負責老師須把出席表交給有關教練，以便於每節活動／課堂填寫並簽署確認出席記錄。負責老師亦須緊密監察學生及教練的出席情況，以及教練簽到紀錄，並於每節活動／課堂後簽署作實。整個活動／課程完結後，負責老師須隨即核實出席表正本上所有資料並蓋上校印，以確認有關記錄。學校須保留出席表副本，並把正本交予教練，以便教練交回所屬體育總會跟進。



### 步驟 4.2

學校須於活動完結後一周內將已填妥的「**課程評估問卷**」（請參閱附錄四第 49 至 50 頁）傳真或電郵至康文署（傳真號碼：2696 5391 / 電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）。

## 活動索引

項次	運動／活動項目	活動對象			
		聽障 學校	智障 學校	肢體殘障 學校	視障 學校
1	羽毛球（聽障人士）	✓			
2	身心伸展	✓	✓	✓	✓
3	拳擊	✓	✓	✓	
4	椅上伸展	✓	✓	✓	✓
5	陸上兩項鐵人	✓	✓	✓	✓
6	徒手健體	✓	✓	✓	✓
7	高爾夫球	✓	✓		
8	普及體操	✓	✓	✓	
9	手球*	✓	✓	✓	
10	室內展能賽艇	✓	✓	✓	✓
11	體能運動	✓	✓	✓	✓
12	健體律動		✓	✓	✓
13	藝術體操*		✓		
14	欖球	✓	✓		
15	網球／小型網球	✓	✓	✓	
16	保齡球（聽障人士）	✓			
17	體育場地參觀 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 創興水上活動中心 （同樂環節：風帆／滑浪風帆／獨木舟陸上模擬）</li> <li>● 香港大球場</li> <li>● 香港單車館 （同樂環節：單車模擬）</li> <li>● 體育館</li> <li>● 屯門康樂體育中心 （同樂環節：高爾夫球／射箭）</li> </ul>	✓	✓	✓	✓

- 有關醫院或群育學校的活動，請致電 2601 7602 查詢。

註：\* 新增項目

## 活動索引

其他康體活動		活動時數	每節預算人數 (包括同行照料者)
1.	康樂日營	詳情請參閱 第 26 頁	48
2.	行山遠足樂	詳情請參閱 第 28 至 31 頁	24

體育場地參觀		活動時數	每節預算人數 (包括同行照料者)	
1.	參觀創興水上活動中心	2.5 小時	48	
2.	參觀香港大球場	1 小時	48	
3.	參觀香港單車館	活動甲	2.5 小時	40
		活動乙	2 小時	40
4.	參觀體育館	1.5 小時	24	
5.	參觀屯門康樂體育中心	2 小時	48	

運動展覽			備註
1.	V 組*	：如何制定運動計劃	詳情請參閱 第 32 頁
2.	W 組	：運動與健康、運動的功能、運動與營養及運動與創傷	
3.	X 組	：運動與水分（特殊學校）	
4.	Y 組	：認識體適能	
5.	Z 組	：介紹計劃內的特殊學校體育活動	

註：\* 新增項目

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 羽毛球（聽障人士）  
活動章程

活動類別	運動示範	運動體驗計劃
活動摘要		
活動對象	聽障學校學生	
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹羽毛球運動</li> <li>• 器材介紹、場地設備及安全守則</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 發球及擊球的基本訓練</li> <li>• 接球／對打訓練</li> <li>• 步法訓練</li> <li>• 小型比賽</li> </ul>
場地需求	室內場地（面積約 2 個羽毛球場及樓高最少達 8 米）	
費用	免費	
由總會提供的器材	16支羽毛球拍及24個羽毛球	16支羽毛球拍及48個羽毛球
由學校提供的器材	不適用	
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 4 節， 每節 2 小時
每節預算 參與學生人數	16 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
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> </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>	

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 身心伸展  
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>• 介紹身心伸展動作</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹身體結構與功能</li> <li>• 動態伸展訓練，當中包括增加關節空間和活動度，以至身體柔軟度的動作</li> <li>• 肌肉適能、核心穩定性和平衡力訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹身體結構與功能</li> <li>• 動態伸展訓練，當中包括增加關節空間和活動度，以至身體柔軟度的動作</li> <li>• 肌肉適能、核心穩定性和平衡力訓練</li> <li>• 有氧運動訓練</li> <li>• 身體協調能力訓練</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	小健身球（如有）及運動地墊		
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	30 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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 拳擊  
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／輕度或中度智障／肢體殘障學校學生		
	小學四年級或以上及中學學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動</li> <li>• 裝備及安全守則簡介</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動背景及發展</li> <li>• 規則簡介</li> <li>• 基本拳擊姿勢講解及練習（站架、刺拳、直拳及步法等）</li> <li>• 手部協調能力及反應訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹拳擊運動背景及發展</li> <li>• 基本拳擊姿勢講解及練習</li> <li>• 基本比賽規則講解</li> <li>• 體能訓練</li> </ul>
場地需求	室內場地		
費用	免費		
由總會提供的器材	拳擊手靶、拳擊手帶及電子虛擬運動設備		
由學校提供的器材	電腦、電視機或投影機及螢幕		
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 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. 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>		

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>		

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"> <li>• 介紹運動的發展歷史、運動裝備及比賽內容</li> <li>• 教授基本技巧</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>【單車+跑步】</b> 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;"><b>【單車+跑步】</b> 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： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。		

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"> <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. 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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 徒手健體  
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		
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>• 透過徒手健體訓練及有氧運動，鍛練身體各部份之肌肉適能，減低受傷風險</li> <li>• 提升日常生活的質素及功能</li> <li>• 有效改善心肺功能</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	不適用		
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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 高爾夫球  
活動章程

活動類別	運動示範
活動摘要	
活動對象	聽障／輕度智障學校學生
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹高爾夫球玩法及基本技巧（推桿、切球及劈起球）</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>
場地需求	室內或室外場地（面積約1個籃球場）
費用	免費
由總會提供的器材	小型高爾夫球運動器材（包括球桿及高爾夫球）
由學校提供的器材	不適用
參加者服飾	運動服及運動鞋
活動時數	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
報名表格	運動示範 （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:applicationsp@lcsd.gov.hk">applicationsp@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最少 2 名工作人員提供協助。</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>

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 普及體操  
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／肢體殘障學校學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹普及體操運動</li> <li>• 簡介輕器械及安全守則</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本動作訓練</li> <li>• 運用輕器械</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教授基本動作</li> <li>• 運用輕器械</li> <li>• 以音樂配合動作</li> <li>• 學習團體合作、組織表演</li> </ul>
場地需求	室內活動室或禮堂		
費用	免費		
由總會提供的器材	體操球、絲帶、絲巾及圈各10件		
由學校提供的器材	不適用		
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 6 至 8 節， 每節 2 小時
每節預算 參與學生人數	15 至 20 人		
建議活動日期／ 時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 4 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:applicationsp@lcsd.gov.hk">applicationsp@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. 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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 手球  
活動章程

活動類別	運動示範
活動摘要	
活動對象	聽障／智障／肢體殘障學校學生
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹手球基本技巧</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>
場地需求	平滑地面的室內場地（面積約 1 個籃球場）
費用	免費
由總會提供的器材	10個手球、2個手球龍門、20個雪糕筒、10個呼拉圈及10件號碼衣
由學校提供的器材	不適用
參加者服飾	運動服及運動鞋
活動時數	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
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. 學校於活動時須安排最少 2 名工作人員提供協助。</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>

學校體育推廣計劃（特殊學校）— 室內展能賽艇  
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		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹室內展能賽艇</li> <li>器材及安全守則簡介</li> <li>示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確姿勢訓練</li> <li>體能訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確姿勢訓練</li> <li>體能訓練</li> <li>小型比賽</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	室內賽艇機及所需器材	不適用	
由學校提供的器材	不適用	室內賽艇機 (如學校未能提供,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 4 節, 每節 2 小時	每個課程 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>學校需安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>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>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>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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 體能運動  
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	聽障／智障／肢體殘障／視障學校學生 身體條件：下肢有基本活動能力，能站立活動及步行者		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹體能遊戲</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 透過不同形式的體能遊戲，訓練身體穩定性及協調能力，促進平衡力、身體協調及敏捷度</li> <li>• 提升日常生活的素質及功能</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	椅子、平衡盤、矮欄或速度梯（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:applicationsp@lcsd.gov.hk">applicationsp@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>		

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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 藝術體操  
活動章程

活動類別	運動示範
活動摘要	
活動對象	輕度智障學校學生
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹藝術體操</li> <li>• 簡介器材及安全守則</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>
場地需求	室內活動室或禮堂
費用	免費
由總會提供的器材	體操球、絲帶、繩、圈、地墊各10件
由學校提供的器材	不適用
參加者服飾	運動服及運動鞋
活動時數	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 4 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
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最少 2 名體育老師提供協助。</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>

**學校體育推廣計劃（特殊學校）— 欖球  
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／智障學校學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹欖球運動</li> <li>• 技術示範</li> <li>• 達陣及拾球之安全守則</li> <li>• 小組遊戲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 持球正確方法</li> <li>• 基本運球訓練</li> <li>• 傳接球訓練</li> <li>• 小型欖球比賽（非撞式）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運球技巧訓練</li> <li>• 小型欖球比賽（非撞式）</li> <li>• 小組攻防練習</li> <li>• 學習團體合作、互相尊重及紀律</li> </ul>
場地需求	平滑地面的室內或有蓋場地（面積約 2 個羽毛球場）		
費用	免費		
由總會提供的器材	30個飛碟式塑膠標誌筒、6個3號或4號欖球、30套腰帶		
由學校提供的器材	不適用		
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	30 人		
建議活動日期／時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 4 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. 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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 網球／小型網球  
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／輕度智障／肢體殘障學校學生		
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹網球運動</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協調遊戲</li> <li>• 網球準備動作</li> <li>• 拋接球訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 擊球練習</li> <li>• 發球技巧訓練</li> <li>• 小型比賽</li> </ul>
場地需求	室內或有蓋場地或禮堂（面積約 1 個籃球場）		
費用	免費		
由總會提供的器材	網球拍、網球、球網及塑膠標誌筒		
學校提供的器材	最少一個羽毛球網連網架		
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 1.5 至 2 小時	每個課程 5 至 8 節， 每節 1.5 至 2 小時
每節預算 參與學生人數	40 人	16 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： <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. 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>		

康樂及文化事務署 主辦  
學校體育推廣計劃（特殊學校）— 保齡球（聽障人士）  
活動章程

活動類別	運動示範	運動體驗計劃
活動摘要		
活動對象	聽障學校學生	
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介紹保齡球運動</li> <li>• 器材介紹、場地設備及安全守則</li> <li>• 如何選擇合適保齡球</li> <li>• 示範及同樂活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 握球方法及送球姿勢訓練</li> <li>• 基礎步法</li> <li>• 比賽規則</li> </ul>
場地需求	6 條保齡球球道（視乎實際參加人數）	
費用	免費	
由總會提供的器材	保齡球及保齡球鞋由場地提供	
由學校提供的器材	不適用	
參加者服飾	運動服及襪子	
活動時數	每節 2 小時	每個課程 4 節， 每節 2 小時
每節預算參與學生人數	24 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
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襪子參加活動。</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. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</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>	

**運動教育計劃 — 康樂日營  
活動章程**

場地	鯉魚門公園	麥理浩夫人度假村	西貢戶外康樂中心	曹公潭戶外康樂中心
入營時間	上午 9 時 30 分後			
離營時間	下午 4 時 30 分前			
參加人數 (包括同行 照料者)	最多 48 人			
活動／設施	<p>體育活動：美式桌球、箭藝、羽毛球、籃球、門球、繩網、運動攀登、壁球、乒乓球、網球等。</p> <p>康樂活動：氣墊球、棋藝、康樂棋、兒童遊樂設施、地壺球等。</p> <p>活動舉行與否，視乎營友組合、參加人數、當日天氣和實際情況而定，恕不另行通知。有關個別場地設施，請瀏覽康文署網頁：<a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/index.html">www.lcsd.gov.hk/tc/camp/index.html</a>。</p>			
報名表格	運動教育計劃 — 康樂日營報名表			

參加辦法：學校必須在擬定的活動舉行日期前**四個月**，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](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)，否則康文署可能無法如期處理有關申請。

備註：● 以上活動不包括膳食。如需度假營膳食服務，須於入營日前至少一星期以電郵或傳真向餐廳預訂，並自行確認訂單。有關各康樂營地最新資訊，請瀏覽康文署網頁：

鯉魚門公園	<a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_lymp.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_lymp.html</a>
麥理浩夫人度假村	<a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_lmhv.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_lmhv.html</a>
西貢戶外康樂中心	<a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_skorc.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_skorc.html</a>
曹公潭戶外康樂中心	<a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_tktorc.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/p_tktorc.html</a>

- 如入營當日上午七時仍然懸掛三號或以上颱風信號，或紅／黑色暴雨警告信號仍然生效，活動即告取消。如營友在入營後，天文台發出三號或以上颱風信號，參加者必須離營。
- 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。
- 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。

查詢電話／：2601 7602／

網址：[www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special\\_school\\_info/special\\_school.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html)

## 運動教育計劃 — 體育場地參觀 活動章程

- 目的：介紹體育場地的運作和管理，讓學生加深對本地體育設施的認識。
- 內容：參觀康文署轄下的體育場地及水上活動中心，並由專人介紹體育場地的運作和管理。
- 對象：特殊學校學生

場地	創興水上活動中心	香港大球場	香港單車館		體育館 <sup>註2</sup>	屯門康樂體育中心
			活動甲 <sup>註1</sup>	活動乙		
可供選擇提供服務的日期／時間	星期一至五 上午 9 時半至 中午 12 時 或 下午 2 時至 4 時 30 分 (逢星期四休息)	星期二至四 上午 9 時至 中午 12 時 或 下午 2 時至 5 時	星期一至五 上午 9 時至下午 6 時 (公眾假期及定期 保養日除外) 每月第一及 第三個星期二 上午 7 時至下午 1 時 須作定期保養。如該 日為公眾假期，保養 日則順延至下一個工 作日。		星期一至五 上午 9 時至 下午 5 時 (公眾假期及 體育館的定期 保養日除外)	星期一及四 下午 1 時 至 6 時 或 星期二、三及 五 上午 9 時至 下午 6 時 (公眾假期除 外)
活動時數	每節 2.5 小時	每節 1 小時	每節 2.5 小時	每節 2 小 時	每節 1.5 小時	每節 2 小時
每節預算參加人數 (包括同行照料者)	48 人	48 人	40 人 (每位同行照料者可照 顧不多於 5 名學生)		24 人	48 人
同樂環節	風帆／滑浪風帆／ 獨木舟陸上模擬 同樂活動	不適用	單車模擬 同樂	不適用	不適用	高爾夫球和 射箭同樂
報名表格	運動教育計劃 — 體育場地參觀報名表					

- 參加辦法：
- 學校可在擬定的活動舉行日期前三個月，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](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)。
  - 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。

- 註：
- 凡參觀香港單車館的學生，一律須符合以下兩項條件，方可參加活動甲所涉的單車模擬同樂環節：
    - 年滿 11 歲或以上；以及
    - 身高達 146 厘米（4 呎 9 吋）或以上。
  - 康文署會與學校負責老師商討適合參觀的體育館，並因應參加者能力作出適當安排。

- 活動須知：
- 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。

查詢電話／：2601 7602 /  
網址：[www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special\\_school\\_info/special\\_school.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html)

**運動教育計劃 — 行山遠足樂**  
**活動章程**

路線代號	AA1	AA2	AA3
活動摘要			
費用	免費		
難度	較容易		
涵蓋區域	港島	新界西北部	新界西北部
起點	薄扶林公眾騎術學校	落馬洲	華發遊樂場
終點	香港大學，大學道	河上鄉	妙法寺
路線詳情	沿薄扶林水塘道逆走爐峰自然步道(爐峰是太平山的別名)，在爐峰峽沿盧吉道直入環山道，可俯瞰維港景色。若沿夏力道順走環山道，有壯麗的飛瀑，路盡處為小花園。沿克頓道而下，抵達大學道。	由落馬洲徑起步，先登落馬洲花園，園內設瞭望台，可遠眺深圳河一帶廣闊魚塘景色，再沿混凝土路走進 2013 年解封的村落。再沿梧桐河和雙魚河畔前行，抵達河上鄉。沿途多為平坦路徑，輕鬆易走。	由華發遊樂場出發，沿石級上行接屯門健身徑（麥理浩徑第十段）後再轉屯門徑，經虎地往藍地水塘，沿途泥路及混凝土路各半，屬易行的山徑，景觀開揚。中段屯門徑山路有點崎嶇，需留意同行小童。
路程距離	約 7 公里	約 8 公里	約 8 公里
活動需時	約 4 小時	約 4 小時	約 3.5 小時
建議參與學生人數	最多 24 人		
報名表格	運動教育計劃 – 行山遠足樂報名表		
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> 。學校必須在活動舉行日期前 3 個月遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。		
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校必須安排足夠同行照料者（該人士須年滿 18 歲）陪同學員進行活動。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 實際路線可能視乎參加者的能力而臨時作出調整。</li> <li>4. 申請學校應了解參與學生的健康狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請於活動報名前諮詢醫生。</li> <li>5. <b>如活動舉行前 3 小時</b>天文台發出三號或以上熱帶氣旋或黃/紅/黑色暴雨警告信號，活動即告取消。活動負責人在活動進行期間需留意天氣情況，因應現場環境決定是否取消活動。</li> <li>6. 有關路線地圖資料及遠足安全注意事項，請瀏覽康文署網頁：<a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html">www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html</a>。</li> <li>7. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>8. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</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>		

**運動教育計劃 — 行山遠足樂**  
**活動章程**

路線代號	AA4	AA5*
活動摘要		
費用	免費	
難度	較容易	
涵蓋區域	大嶼山	港島
起點	石門甲	盧吉道（近山頂道）
終點	昂坪市集	夏力道（近山頂道）
路線詳情	由石門甲起步，經地塘仔登昂坪，沿途多為上坡斜路和梯級。途經多間古廟和法寺，過東山法門後可順訪心經簡林、寶蓮寺、天壇大佛、昂坪市集，遠眺倒鳳凰山及石壁水塘。全程為上坡路段。	太平山是香港島最高的山，海拔達 552 米。這條環迴步行徑環繞山頂，可盡覽維多利亞港的壯麗景色。路徑沿盧吉道至夏力道，兩旁綠樹成蔭，是眾多野生動植物的家園。沿途多為平坦路徑，輕鬆易走。
路程距離	約 5 公里	約 3.5 公里
活動需時	約 4 小時	約 1-1.5 小時
建議參與學生人數	最多 24 人	
報名表格	運動教育計劃 – 行山遠足樂報名表	
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> 。學校必須在活動舉行日期前 3 個月遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。	
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校必須安排足夠同行照料者（該人士須年滿 18 歲）陪同學員進行活動。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 實際路線可能視乎參加者的能力而臨時作出調整。</li> <li>4. 申請學校應了解參與學生的健康狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請於活動報名前諮詢醫生。</li> <li>5. <b>如活動舉行前 3 小時</b>天文台發出三號或以上熱帶氣旋或黃/紅/黑色暴雨警告信號，活動即告取消。活動負責人在活動進行期間需留意天氣情況，因應現場環境決定是否取消活動。</li> <li>6. 有關路線地圖資料及遠足安全注意事項，請瀏覽康文署網頁：<a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html">www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html</a>。</li> <li>7. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>8. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</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>	

\* 新增路線

**運動教育計劃 — 行山遠足樂**  
**活動章程**

路線代號	BB1	BB2	BB3	BB4
活動摘要				
費用	免費			
難度	較難行			
涵蓋區域	新界西北部	新界東北及中部	港島	港島
起點	大帽山荃錦坳	城門水塘菠蘿壩	灣仔峽	寶馬山「漫翠小園」
終點	芙蓉山道	排頭村	香港仔水塘道	大潭篤水塘
路線詳情	先遊大帽山遠足研習徑再進入扶輪公園自然教育徑，然後往下行到川龍村考察西洋菜地，繞行帽南幽徑，經芙蓉山竹林禪院，訪「四面佛」後出荃灣。全程絕大部分為下坡山徑，崎嶇路段需步行約25至30分鐘。	城門郊野公園位於大帽山東南面，當中羣山環抱的城門水塘、白千層樹林，都是郊遊好去處。沿水塘林道過針草坳，經道風山往沙田。	香港仔上水塘及下水塘一帶風景尤其優美，沿引水道及山腰小徑行，經上水塘及下水塘沿山徑入貝璐道，途經墳場，終點為香港仔漁光邨。部分路徑略為崎嶇。	由寶馬山經金督馳馬徑往大風坳，續暢遊大潭水塘，沿途細賞美麗景色及百年歷史的英式石砌拱橋。路徑小部分是較為平坦的山徑，大部分是水塘的限制使用通道。
路程距離	約 4.5 公里	約 10.5 公里	約 6.5 公里	約 9 公里
活動需時	約 4 小時	約 5 小時	約 4.5 小時	約 4.5 小時
建議參與學生人數	最多 24 人			
報名表格	運動教育計劃 – 行山遠足樂報名表			
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> 。學校必須在活動舉行日期前 3 個月遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。			
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校必須安排足夠同行照料者（該人士須年滿 18 歲）陪同學員進行活動。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 實際路線可能視乎參加者的能力而臨時作出調整。</li> <li>4. 申請學校應了解參與學生的健康狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請於活動報名前諮詢醫生。</li> <li>5. <b>如活動舉行前 3 小時</b>天文台發出三號或以上熱帶氣旋或黃/紅/黑色暴雨警告信號，活動即告取消。活動負責人在活動進行期間需留意天氣情況，因應現場環境決定是否取消活動。</li> <li>6. 有關路線地圖資料及遠足安全注意事項，請瀏覽康文署網頁：<a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html">www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html</a>。</li> <li>7. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>8. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</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>			

**運動教育計劃 — 行山遠足樂**  
**活動章程**

路線代號	BB5	BB6
活動摘要		
費用	免費	
難度	較難行	
涵蓋區域	新界東北及中部	新界西北部
起點	鶴藪	大棠燒烤場
終點	鳳園	河背村
路線詳情	沿鶴藪道經鶴藪營地暢遊鶴藪水塘，經古道往張屋，遊沙羅洞，往下沿混凝土車路或經鳳園出汀角路。部分路段為石砌古道，古意盎然，其餘為山徑及車路。	大棠楓香林是香港觀賞紅葉勝地。續游吉慶橋，經林道及小徑右降河背水塘。水塘面積雖小，但 S 形水壩宏偉壯觀。終點為河背村。後段上坡路略為崎嶇。
路程距離	約 5.5 公里	約 8.5 公里
活動需時	約 3 小時	約 4.5 小時
建議參與學生人數	最多 24 人	
報名表格	運動教育計劃 – 行山遠足樂報名表	
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> 。學校必須在活動舉行日期前 3 個月遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。	
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校必須安排足夠同行照料者（該人士須年滿 18 歲）陪同學員進行活動。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 實際路線可能視乎參加者的能力而臨時作出調整。</li> <li>4. 申請學校應了解參與學生的健康狀況，並考慮是否適合參加活動。如有疑問，請於活動報名前諮詢醫生。</li> <li>5. 如活動舉行前 3 小時天文台發出三號或以上熱帶氣旋或黃/紅/黑色暴雨警告信號，活動即告取消。活動負責人在活動進行期間需留意天氣情況，因應現場環境決定是否取消活動。</li> <li>6. 有關路線地圖資料及遠足安全注意事項，請瀏覽康文署網頁：<a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html">www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html</a>。</li> <li>7. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>8. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</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>	

## 運動教育計劃 — 運動展覽 活動章程

- 目的：加深學生對運動的認識及興趣
- 活動對象：特殊學校的學生
- 內容簡介：安排一系列展板展覽，以輕鬆手法介紹運動資訊、運動與健康的關係、運動創傷、體適能知識及特殊學校體育活動等。
- 名額：不限
- 場地需求：學校禮堂、有蓋操場或室內場地
- 展板主題：

	組別	展板主題	展板尺寸
1.	V*	如何制定運動計劃	8 件 (每件 1 米 (闊) x 2 米 (高))
2.	W	運動與健康、運動的功能、 運動與營養及運動與創傷	8 件 (每件 1 米 (闊) x 2 米 (高))
3.	X	運動與水分 (特殊學校)	8 件 (每件 1.1 米 (闊) x 1.65 米 (高))
4.	Y	認識體適能	8 件 (每件 1 米 (闊) x 2 米 (高))
5.	Z	介紹計劃內的特殊學校體 育活動	5 件 (每件 1 米 (闊) x 2 米 (高))

註：\* 新增主題

- 費用：全免
- 報名表格：運動教育計劃 — 運動展覽報名表
- 參加辦法：學校可在擬定的活動舉行日期前三個月，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](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)，否則康文署可能無法如期處理有關申請。
- 備註：
  1. 康文署製備了英文展板及較小型 (每件 0.45 米 (闊) x 1.6 米 (高)) 的展板，可供學校借用。
  2. 「運動與水分」展板配備視聽效果及參考資料。
  3. 如有需要，學校可向康文署申請安排體適能運動教練到校，以協助學生參加活動 (如：舉水樽運動)。
- 查詢電話／網址：2601 7602 /  
[www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special\\_school\\_info/special\\_school.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/special_school_info/special_school.html)

表格編號：

學校體育推廣計劃（特殊學校）

申請編號（由康文署填寫）

運動示範（一般運動項目）

報名表

運動項目：\_\_\_\_\_

學校名稱：\_\_\_\_\_ 學校類別： 特殊學校（請註明：\_\_\_\_\_）

負責老師：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 老師電郵地址：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

活動場地<sup>註1</sup>：  
 校內場地

其他場地—場地名稱（請清楚列明）<sup>註2</sup>：\_\_\_\_\_

荃灣迪高保齡球館（只供保齡球（聽障人士））<sup>註2</sup>

	日期 <sup>註3</sup> (日/月/年)	星期	示範 節數	示範時間	參與學生 人數	年級	可供示範場地 (如：禮堂/有蓋操場)
例子	5/1/20XX	一	一節	1400-1600	20	小一至小六	有蓋操場
首選			一節				
次選			一節				

附註：\_\_\_\_\_

交通安排<sup>註1及2</sup>

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（去程）接送  
預計登車時間：\_\_\_\_\_（須於活動開始前 15 分鐘到達）  
預計登車地點：\_\_\_\_\_

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（回程）接送  
預計回程時間：\_\_\_\_\_（可能因應現場交通情況而調整）  
預計落車地點：\_\_\_\_\_

- |    |  |
|----|--|
| 註： | <ol style="list-style-type: none"> <li>請在適當空格內填上「✓」號。</li> <li>如活動場地為非校內場地，學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>請按示範項目所需節數及時數，填寫日期及時間（學校假期除外）。</li> </ol> |
|----|--|

備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每個運動項目填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第4頁）。</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. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組。</li> <li>5. 學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</li> <li>6. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li> </ol>
-----	--

LCS 1048a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

申請編號（由康文署填寫）

學校體育推廣計劃（特殊學校）

運動體驗計劃（一般運動項目）

報名表

運動項目： \_\_\_\_\_

學校名稱： \_\_\_\_\_ 學校類別： 特殊學校（請註明： \_\_\_\_\_）

負責老師： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 老師電郵地址： \_\_\_\_\_

學校地址： \_\_\_\_\_

- 活動場地<sup>註1</sup>：
1.  校內場地
  2.  其他場地－場地名稱（請清楚列明）<sup>註2</sup>： \_\_\_\_\_
  3.  荃灣迪高保齡球館（只供保齡球（聽障人士））<sup>註2</sup>

		日期 <sup>註3</sup> (日/月/年)	星期	節數	時間	參與學生 人數	年級	上課地點 (如：禮堂有蓋操場)
例子		5,12,19, 26/1/20XX	一	四節	1400- 1600	20	中二至 中三	有蓋操場
課程一	首選			節				
	次選			節				
課程二	首選			節				
	次選			節				

附註： \_\_\_\_\_

**交通安排**<sup>註1及2</sup>

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（去程）接送  
 預計登車時間： \_\_\_\_\_（須於活動開始前 15 分鐘到達）  
 預計登車地點： \_\_\_\_\_

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（回程）接送  
 預計回程時間： \_\_\_\_\_（可能因應現場交通情況而調整）  
 預計落車地點： \_\_\_\_\_

註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請在適當空格內填上「✓」號。</li> <li>2. 如活動場地為非校內場地，學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> <li>3. 請按訓練所需節數及時數，填寫日期及時間（學校假期除外）。</li> </ol>
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每個運動項目填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第 4 頁）。</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。</li> <li>4. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li> <li>5. 學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</li> <li>6. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第 VI 項「利益衝突」的內容（第 4 頁）。</li> </ol>

LCS 1050a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

學校體育推廣計劃（特殊學校）  
外展教練計劃（一般運動項目）

申請編號（由康文署填寫）

報名表

運動項目： \_\_\_\_\_

學校名稱： \_\_\_\_\_ 學校類別： 特殊學校（請註明： \_\_\_\_\_）

負責老師： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 老師電郵地址： \_\_\_\_\_

學校地址： \_\_\_\_\_

活動場地<sup>註1</sup>： 1.  校內場地  
2.  其他場地—場地名稱（請清楚列明）<sup>註2</sup>： \_\_\_\_\_

		日期 <sup>註3</sup> (日/月/年)	星期	節數	時間	參與 學生人數	年級	上課地點 (如：禮堂/有蓋操場)
例子		7,14,21,28/1; 4,11,18,25/2/20XX	三	八節	1400- 1600	20	中二至 中三	有蓋操場
課程一	首選			節				
	次選			節				
課程二	首選			節				
	次選			節				

附註： \_\_\_\_\_

註：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請在適當空格內填上「✓」號。</li><li>2. 如活動場地為非校內場地，學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li><li>3. 請按訓練所需節數及時數，填寫日期及時間（學校假期除外）。</li></ol>
----	---

備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每個運動項目填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第4頁）。</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。</li> <li>4. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li> <li>5. 學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</li> <li>6. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li> </ol>
-----	---

LCS 1052a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationsp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationsp@lcsd.gov.hk)）向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

**學校體育推廣計劃（特殊學校）  
運動教育計劃—康樂日營  
報名表**

申請編號（由康文署填寫）

學校名稱：\_\_\_\_\_ 學校類別：特殊學校（請註明：\_\_\_\_\_）

負責老師：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 老師電郵地址：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

請選擇下列其中一個康樂日營<sup>註1及4</sup>：

1.  鯉魚門公園 2.  麥理浩夫人度假村 3.  西貢戶外康樂中心 4.  曹公潭戶外康樂中心

	日期 (日/月/年)	星期	預計入營 時間	預計離營 時間	參加學生 人數	同行照料者 人數	參加總人數
例子	5/1/20XX	一	1000	1600	43	5	48
第一選擇							
第二選擇							

預訂營內活動設施 <sup>註3</sup>	活動設施	預計活動時間	參加總人數 (包括同行照料者)
第一選擇			
第二選擇			
第三選擇			

附註：\_\_\_\_\_

**交通安排<sup>註1及2</sup>**

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（去程）接送

預計登車時間：\_\_\_\_\_（須於活動開始前 15 分鐘到達）

預計登車地點：\_\_\_\_\_

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（回程）接送

預計回程時間：\_\_\_\_\_（可能因應現場交通情況而調整）

預計落車地點：\_\_\_\_\_

註：

- 請在適當空格內填上「✓」號。
- 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。
- 個別活動設施需在合資格教練在場下方可使用。
- 各康樂日營的容納人數，請瀏覽康文署網頁：  
[https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/booking\\_guide/checkinout.html](https://www.lcsd.gov.hk/tc/camp/booking_guide/checkinout.html)

備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每次康樂日營填交個別的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第4頁）。</li> <li>3. 學校必須在活動舉行日期<b>前四個月</b>遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。</li> <li>4. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</li> <li>5. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li> <li>6. <b>學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</b></li> <li>7. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li> </ol>
-----	--

LCS 1056a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）  
向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

學校體育推廣計劃（特殊學校）  
運動教育計劃—體育場地參觀  
報名表

申請編號（由康文署填寫）

學校名稱： \_\_\_\_\_ 學校類別：特殊學校（請註明： \_\_\_\_\_ ）

負責老師： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 老師電郵地址： \_\_\_\_\_

學校地址： \_\_\_\_\_

請選擇下列其中一個參觀地點<sup>註1</sup>：

1.  創興水上活動中心
2.  香港大球場
3.  香港單車館（活動甲）

學生須符合以下兩項條件，方可參加單車模擬同樂環節：

1. 年滿 11 歲或以上；以及
2. 身高達 146 厘米（4 呎 9 吋）或以上。

4.  香港單車館（活動乙）
5.  康文署轄下體育館<sup>註2</sup>
6.  屯門康樂體育中心

	日期 (日/月/年)	星期	時間	參加學生 人數	同行照料者 人數	參加總人數
例子	5/1/20XX	一	1030-1230	43	5	48
首選						
次選						

附註： \_\_\_\_\_

交通安排<sup>註1及3</sup>

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（去程）接送

預計登車時間： \_\_\_\_\_（須於活動開始前 15 分鐘到達）

預計登車地點： \_\_\_\_\_

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（回程）接送

預計回程時間： \_\_\_\_\_（可能因應現場交通情況而調整）

預計落車地點： \_\_\_\_\_

註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請在適當空格內填上「✓」號。</li> <li>2. 康文署會與學校負責老師商討適合參觀的體育館，並因應參加者能力作出適當安排。</li> <li>3. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。</li> </ol>
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每次場地參觀填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第4頁）。</li> <li>3. 學校必須在活動舉行日期<b>前三個月</b>遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。</li> <li>4. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</li> <li>5. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li> <li>6. <b>學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</b></li> <li>7. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li> </ol>

LCS 1054a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

**學校體育推廣計劃（特殊學校）**  
**運動教育計劃一行山遠足樂**  
**報名表**

申請編號（由康文署填寫）

學校名稱： \_\_\_\_\_ 學校類別： 特殊學校（請註明： \_\_\_\_\_）

負責老師： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 老師電郵地址： \_\_\_\_\_

學校地址： \_\_\_\_\_

請選擇路線<sup>註1</sup>：路線代號： \_\_\_\_\_（請參閱活動章程第28-31頁）

	日期 (日/月/年)	星期	時間	參加學生 人數	同行照料者 人數 <sup>註2</sup>	參加總人數
例子	5/1/20XX	一	0930-1230	21	3	24
首選						
次選						

附註： \_\_\_\_\_

**交通安排<sup>註3及4</sup>**

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（**去程**）接送  
預計登車時間： \_\_\_\_\_（須於活動開始前 15 分鐘到達）  
預計登車地點： \_\_\_\_\_  
預計落車地點： \_\_\_\_\_

本校  需要 /  不需要 康文署安排車輛（**回程**）接送  
預計回程時間： \_\_\_\_\_（可能因應現場交通情況而調整）  
預計登車地點： \_\_\_\_\_  
預計落車地點： \_\_\_\_\_

- 註：
1. 學校可到康文署網站 [www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html) 參考路線詳情。
  2. 學校應安排足夠同行照料者參加活動。如康文署於活動當日認為學校同行照料者人數不足，有權因安全理由取消活動。
  3. 學校可申請旅遊巴士接載參加者往返場地。如參加人數不足，參加者需自行安排交通。
  4. 請在適當空格內填上「✓」號。

備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校須就每次行山遠足樂填交個別的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li> <li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱活動簡介內的申請辦法（第4頁）。</li> <li>3. 學校必須在活動舉行日期<b>前三個月</b>遞交表格，否則康文署可能無法如期處理有關申請。</li> <li>4. 若學校於活動日期前要求取消活動，惟康文署已安排場地及交通接載，則該活動未必能安排改期。</li> <li>5. 有關遠足安全注意事項，請參閱 <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/safety.html">www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/safety.html</a>。</li> <li>6. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li> <li>7. <b>學校須確保所有學員已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。</b></li> <li>8. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li> </ol>
-----	--

LCS 1055a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）  
 向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

表格編號：

學校體育推廣計劃（特殊學校）  
運動教育計劃—運動展覽  
報名表

申請編號（由康文署填寫）

學校名稱：\_\_\_\_\_ 學校類別：特殊學校（請註明：\_\_\_\_\_）

負責老師：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 老師電郵地址：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

全校學生人數：\_\_\_\_\_

	展覽日期 (展覽為期約7天) (日/月/年) — (日/月/年)	參加人數	展板主題 <sup>註1-3</sup>	型式	附註
例子	6/1/20XX - 12/1/20XX	200	Y	大型展板，8件 (每件1米(闊) x 2米(高))	
首選					
次選					

展板主題： V 組—如何制定運動計劃

W 組—運動與健康、運動的功能、運動與營養及運動與創傷

X 組—運動與水分（特殊學校）<sup>註2</sup>

Y 組—認識體適能

Z 組—介紹計劃內的特殊學校體育活動

場地：學校禮堂、有蓋操場或室內場地

註：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 康文署製備了英文展板及較小型（每件0.45米（闊）x 1.6米（高））的展板，可供學校借用。</li><li>2. 「運動與水分」展板配備視聽效果及參考資料。</li><li>3. 如有需要，學校可向康文署申請安排體適能運動教練到校，以協助學生參加活動（如：舉水樽運動）。</li></ol>
備註：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。</li><li>2. 有關舉辦活動的申請日期，請參閱「活動簡介」內的申請辦法（第4頁）。</li><li>3. 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃（特殊學校）」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。</li><li>4. 如負責老師在執行「學校體育推廣計劃（特殊學校）」所涉活動時，遇有實際或潛在利益衝突，須以附錄五所載的「利益衝突申報書」範本向校長或核准人員申報。有關詳情請參閱「活動簡介」第VI項「利益衝突」的內容（第4頁）。</li></ol>

LCS 1053a (Rev. 05/2026)

學校必須以電郵方式（電郵地址：[applicationssp@lcsd.gov.hk](mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk)）  
向康樂及文化事務署遞交有關電子報名表格。

## 康樂及文化事務署 學校免費使用計劃

學校可於 2026 年 9 月 1 日至 2027 年 6 月 30 日期間，星期一至星期五上午由各場地的開放時間開始至下午五時（星期六、日、公眾假期及保養日除外），申請免費使用下列康樂及文化事務署轄下的康樂及體育設施：

- (a) 所有體育館的主場及活動室；  
（註：中西區的上環體育館 12 樓主場及壁球室預計於 2026 年 10 月起暫停服務，以便進行翻新工程。）
- (b) 所有壁球場（不包括壁球場內提供的乒乓球檯）；  
（註：中西區的香港壁球中心部份壁球室、男女洗手間及更衣室將於 2027 年 2 月下旬起分階段暫停服務，以便進行翻新工程。）
- (c) 京士柏曲棍球場（只接受至下午四時前的預訂）及跑馬地遊樂場的曲棍球場（第 11 號場）；
- (d) 維多利亞公園草地滾球場、小瀝源路遊樂場草地滾球場、湖山草地滾球場、大埔海濱公園草地滾球場和坑口文曲裡公園草地滾球場；及
- (e) 石澳障礙高爾夫球場。

有關申請「康樂及文化事務署學校免費使用計劃」詳情，請參閱教育局發出有關「學校使用康樂及文化事務署、房屋署和私人遊樂場地契約用地的運動設施」的通函，或瀏覽康文署網頁（[www.lcsd.gov.hk/specials/facility/documents.htm](http://www.lcsd.gov.hk/specials/facility/documents.htm)）。

## 有關學校體育活動在惡劣天氣下的安排

如教育局宣佈停課，所有活動即告取消。除特別聲明外，如活動舉行前 2 小時香港天文台發出以下警告信號，有關安排如下：

	天氣情況	活動安排 (「✓」表示在安全情況下如常上課；「✗」表示活動取消)		
		陸上活動		
		室內活動	室外活動	戶外活動
1	強烈季候風信號	✓	✓	✓
2	雷暴警告	✓	✓ (視乎實際情況而定，學員和教練仍須到場)	✗
3	黃色暴雨	✓	✗ (如活動改在室內進行可如期舉行)	✗
4	一號熱帶氣旋警告信號	✓	✓	✗
5	三號熱帶氣旋警告信號	✗	✗	✗
6	紅/黑色暴雨警告信號或八號或以上熱帶氣旋	✗	✗	✗

### 備註：

- 為了學員的安全，主辦單位可能會因應當時天氣的變化而取消活動或更改活動位置，活動教練須留意和跟進。
- 請保持警覺，留意新聞報導、天氣變化並監察活動的進展，以便適時通知校方、帶領活動的教師和學員有關安排。
- 教練另可考慮預先與學校負責人互相交換緊急聯絡電話號碼，以便隨時在突發的情況下可以即時聯絡。
- 如警告信號取消後，有部份的活動或可如期舉行，惟須在交通、場地許可及安全的情況下方可進行。
- 如教練就取消警告信號後活動應否繼續進行或延期之安排有任何疑問，應盡早向學校體育推廣小組活動負責人查詢。
- 如活動場地不受雷暴影響，負責教師／教練和場地職員可因應天氣狀況決定是否如常舉行活動，以策安全。

(康樂及文化事務署學校體育推廣小組修訂於 2022 年 12 月)

## 配合「空氣質素健康指數」學校體育活動的安排

健康風險	空氣質素健康指數級別	活動安排 (「✓」表示在安全情況下如常上課；「✕」表示活動取消)	
		陸上活動	
		室內活動	室外活動／戶外活動
高	7	✓	✓ ● 減少戶外體力消耗 ● 減少在外逗留的時間 ● 活動強度及時間可維持於中等程度
甚高	8-10	✓	✓ ● 盡量減少戶外體力消耗 ● 盡量減少在外逗留的時間 ● 活動強度及時間應維持於中至低等程度
嚴重	10+	✓ ● 避免室內體力消耗 – 非體力消耗活動安排 (見備註 6) – 訓練課程安排 (見備註 7) – 比賽活動安排 (見備註 8-9)	✕

## 備註：

- 當健康風險達「高」或「甚高」水平時(即空氣質數健康指數級別達 7-10 級)，所有活動照常舉行。
- 對不同強度的體育活動／運動的耐受程度是因人而異，一般取決於個人健康狀況、過往的鍛煉情況及其體能程度。
- 須特別留意已患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童情況，並按醫生的建議(如有)安排有關活動，亦應運用專業判斷作適當的安排及調整。
- 患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的學童，當健康風險達「高」水準時(即空氣質數健康指數級別達 7 級)，學童應**盡量減少**戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息；當健康風險達「甚高」水準或以上時(即空氣質數健康指數級別達 8 級或以上)，學童應**避免**體力消耗及在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 當健康風險達「嚴重」水平時(即空氣質素健康指數級別達 10+級)，學童應**避免**(室內、室外及戶外)體力消耗，以及**避免**在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
- 在室內舉行而沒有涉及體能消耗的活動如運動講座或體育理論課可如常舉行。
- 如訓練課程在室內進行期間，該活動地區的空氣指數達「嚴重」水平時，教練應**中止**體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動的知識；如有需要，教練可與學校負責老師商討，安排**取消或延期**舉行有關體能消耗的活動。
- 如比賽活動在室內場地進行期間，該活動地區的健康風險達「嚴重」水平時，所有進行中的比賽活動需**即時停止**。
- 如比賽舉行前兩小時，該活動地區的健康風險達「嚴重」水平時，當天活動**將會取消**。
- 教師及教練應留意最新的空氣質素健康指數級別，並採取上文所述的相關措施。
- 本指引應與教育局於 2013 年 12 月 18 日發出的信件及其「戶外活動指引」內有關空氣指數互相配合。

(康樂及文化事務署學校體育推廣小組修訂於 2021 年 9 月)

**學校體育推廣計劃（特殊學校）－ 課程評估問卷**  
(供學校負責人填寫)

你好，謝謝你參加由康文署主辦的「學校體育推廣計劃（特殊學校）」。康文署設計這份問卷的目的是希望藉著你提供的寶貴意見，幫助康文署於日後設計活動時，作出改善，使活動力臻完美。

參與本計劃的活動資料：

申請編號： \_\_\_\_\_  
活動名稱： \_\_\_\_\_  
學校名稱： \_\_\_\_\_  
舉辦日期： \_\_\_\_\_  
舉辦時間： \_\_\_\_\_  
舉辦地點： \_\_\_\_\_  
參加人數： \_\_\_\_\_

請在適當的空格上加上“√”號

	不 同 意	一 般	同 意	不 適 用
1. 老師與主辦單位的溝通：				
a) 與主辦單位溝通充足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 容易與主辦單位負責人聯絡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 主辦單位提供足夠協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 教練／講者的表現：				
a) 教練／講者有很熟練的講解示範	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) 教練／講者解說清楚明白	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) 教練／講者能提高同學參與活動的興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

不 一 同 不  
同 般 意 適  
意 用

3. 活動／展覽內容：

- |                 |                          |                          |                          |                          |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) 課程長短適中       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) 內容多元化        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) 同學有足夠參與機會    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) 活動安排妥善       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) 活動有趣味性       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f) 活動能增加學生的運動知識 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. 總括而言，你對整項活動最滿意的地方是 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. 另外，你認為整項活動有甚麼地方需要改善呢？

\_\_\_\_\_

6. 你對該計劃還有其他意見嗎？

\_\_\_\_\_

7. 若日後仍有類似的活動舉辦，貴校會否繼續參加呢？

- a) 會
- b) 不會

請列出原因： \_\_\_\_\_

學校名稱： \_\_\_\_\_

負責人： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

謝謝閣下的寶貴意見

## 「利益衝突申報書」範本

### 甲部 - 申報事項 (由申報人填寫)

致: \_\_\_\_\_ (學校名稱) 校長 / 核准人員\*

本人在執行康樂及文化事務署「學校體育推廣計劃(特殊學校)」所涉的活動時，遇有實際 / 潛在\*利益衝突，現申報如下：

<b>詳細資料</b> (請在合適空格加上剔號，並在空白位置上填寫所需資料)	
與本人有業務往來及有利益衝突的人士 / 體育總會* : _____	
利益衝突的詳情	<input type="checkbox"/> 本人曾 / 現*擔任上述體育總會的執行委員會成員 / 職員 / 教練 / 助教 / 工作人員 / 其他* (請註明: _____)
	<input type="checkbox"/> 本人與上述人士的關係 (例如有親屬關係) (請註明: _____)
	<input type="checkbox"/> 本人涉及與上述人士 / 體育總會*的私人利益# (請註明: _____)
	<input type="checkbox"/> 其他 (請註明: _____)
補充資料 (如有需要): _____	

#「私人利益」泛指申報人本身及與他 / 她相關的人士，包括其家人及親屬、私交友好、所屬會社及社團，以及其欠下恩惠或人情的任何人士的財務和個人利益。

\* 請刪去不適用者

申報人簽署 : \_\_\_\_\_ 申報人職位 : \_\_\_\_\_  
 申報人姓名 : \_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_

### 乙部 - 回條 (由校長 / 核准人員填寫)

致: 申報人

本人得悉，你在執行上述計劃所涉活動時，遇有實際 / 潛在\*利益衝突。本校現決定 (請在合適空格加上剔號，又或在空白位置上填寫所需資料)：

- 你無須再執行或參與執行甲部所提述或會引致利益衝突的工作。
- 如甲部所提述的資料並無更改，你可依舊處理有關工作，惟務須維護學校利益，並確保其不受你的私人利益損害。
- \*其他 (請註明: \_\_\_\_\_)

#其他措施計有：(a)放棄個人 / 私人利益 (例如放棄所涉投資)；(b)繼續處理有關工作，但會有一名獨立人員參與其中、監督或檢視部分或整個活動流程。

校長 / 核准人員\*簽署 : \_\_\_\_\_ 學校名稱及印章 : \_\_\_\_\_  
 校長 / 核准人員\*姓名 : \_\_\_\_\_ 日期 : \_\_\_\_\_

備註：完成申報後，學校須將此申報書妥善存檔，並准許康樂及文化事務署及其授權代表按需要抽查、查閱並複製所有記錄，以便完成查核和核證工作。

## 體能活動有益健康

目前，心血管疾病、癌症、糖尿病及慢性呼吸系統疾病等非傳染病對人類的健康及社會的發展構成重大威脅。香港跟許多國家及地區一樣，亦正面臨日益嚴峻的非傳染病威脅，導致重大的死亡率、發病率和殘疾。在二零二四年，全港有五萬多宗登記死亡個案，當中約 53% 由以上四種非傳染病所致。可幸的是，越來越多證據顯示，透過推行全民的介入措施，以鼓勵市民採取健康的生活模式，包括健康飲食、參與體能活動及減少吸煙和飲酒，可有效地解決導致非傳染病的主要成因及潛在風險因素。

政府於二零一八年五月四日公布題為《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》（“《策略及行動計劃》”）的策略文件，列出九個須在二零二五年或之前實現的目標。其中的目標三定為在二零二五年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%。有關目標三的詳情，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/target3.html>。

體能活動不足是引致罹患非傳染病的首要行為風險因素之一。根據世界衛生組織（“世衛”）於二零一零年發表的《關於身體活動有益健康的全球建議》，估計大約 21% 至 25% 的乳癌和大腸癌、27% 的糖尿病和大約 30% 的缺血性心臟病主要因缺乏體能活動所致。體能活動（“Physical activity”）是指任何由骨骼肌肉所產生並需要消耗能量的身體動作，包括上課和工作期間的活動、家務、出行或休閒活動，比運動（“sport”）和鍛鍊（“exercise”）的範圍更廣。世衛於二零二零年更新並發布了《世衛組織關於身體活動和久坐行為的指南》，建議 5 至 17 歲的兒童及青少年應每星期平均每天進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度（以帶氧運動為主）的體能活動，成年人則應每星期進行至少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動或同等程度的體能活動組合。有關體能活動劇烈程度的分類，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

[https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/facts/classification/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html)。

由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動，對健康大有裨益，包括可增強體能（包括心肺適能和肌肉力量）、減少身體脂肪、降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症狀。進行體能活動亦能令人提升自我形象、建立抗逆能力，增強自信，而且可促進團隊合作和社交互動。

推廣體育的人士及單位，就像醫護界的「好拍檔」，協助市民建立活躍的生活模式，合力對抗非傳染病！