

香港舉重健力總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
 學校體育推廣計劃－舉重及健力
 《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃
			非校隊訓練
			舉重及健力
活動對象	中學學生 (14 歲或以上的學生才可參與同樂環節)		中學學生 (14 歲或以上)
內容簡介	-介紹舉重及健力的各範疇 (包括臥推舉、硬舉、蹲舉、抓舉及挺舉) -介紹舉重及健力裝備及比賽項目 -各範疇技術示範及學生參與環節		-簡介舉重及健力的歷史、發展及技術要點 -介紹舉重及健力基本概念和教授基本動作 -學校可選擇其中 2 堂於灣仔運動場舉重室進行舉重訓練
場地需求	有蓋操場或禮堂或活動室或健身室		1. 有蓋操場或禮堂或活動室或健身室進行健力訓練 2. 於灣仔運動場舉重室舉行舉重訓練
費用	每節 \$649 (同日延續每節 \$302)	每節 \$568 (同日延續每節 \$261)	每課程 \$1,780
由學校提供的器材	軟墊或硬膠墊、擴音器、電腦、電腦投影機及螢幕		軟墊或硬膠墊、擴音器、電腦、投影機及螢幕 若學校備有臥推舉架，總會可同時指導學生進行臥推訓練。
其他體育器材	總會提供 5kg 標準槓鈴、槓鈴鎖及鐵餅(重量包括：0.5kg、1.25kg、2.5kg、5kg 及 10kg)。 如學校備有臥推舉架，總會可同時安排作臥推舉示範，否則只安排硬舉、蹲舉、抓舉及挺舉示範。		總會提供 5kg 或 20kg 標準槓鈴、槓鈴鎖及鐵餅(重量包括：0.5kg、1.25kg、2.5kg、5kg、及 10kg)。 如訓練在灣仔運動場舉重室舉行，總會可提供舉重訓練所需的護腰帶予學生使用。
活動時數	每節 2 小時		每課程 6 堂，每堂 2 小時 (共 12 小時)
每班/節預算參加人數	60 人	30 人	15 人
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時 30 分		星期一至星期五 上午 9 時至下午 6 時
報名表格	運動示範報名表 (第 112 頁)		外展教練計劃報名表 (第 124 頁)

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃
		非校隊訓練
		舉重及健力
報名辦法	<ol style="list-style-type: none"> 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「香港舉重健力總會」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。 若總會已按學校申請安排教練予運動示範及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。 *行政費用分別為：(a)運動示範\$160 (b)外展教練計劃訓練班\$320 若學校在運動示範當日取消活動，所繳的報名費用將不獲退還，有關活動改期亦不獲受理。 <ul style="list-style-type: none"> 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介的申請辦法(第 5 頁)。 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 	
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk	

- 備註：
- 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
 - 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。
 - 學校須自行安排交通工具往返場地。
 - 學校可瀏覽香港舉重健力總會網頁(<http://www.hkwpa.org.hk>)參考各舉重及健力所需器材。
 - 參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。