

學校體育推廣計劃
網上教學課程－健美
《活動章程》

活動類別	運動示範	
	小學生	中學生
活動摘要		
活動對象	小學生	中學生
內容簡介	講解健美比賽的基本技巧及規則及進行帶氧運動練習	講解健美比賽的基本技巧及規則及進行徒手健身練習
場地需求	活動室或健身室	
費用	每課程 370 元 (同日延續每節 370 元)	
由學校提供的器材	電腦、螢幕、投影機、Zoom 及免提式擴音器	
其他體育器材	不適用	
活動時數	每課程共 2 小時 (分 2 小節，每小節 1 小時) (學校可安排不同班別的學生參與其中 1 小節)	
每節/課程預算參加人數	每課程 40 人 (分 2 小節，每小節參與人數 20 人)	
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時	
報名方法	請於指定日期前，把填妥的電子報名表格以電郵方式交回康文署(電郵地址： applicationssp@lcsd.gov.hk)。	
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. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 	
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html	