

學校體育推廣計劃－飛盤 《活動章程》

活動類別	運動示範		簡易運動計劃		
	躲避盤、攻盤及極限飛盤		躲避盤	攻盤	極限飛盤
活動摘要					
活動對象	小學及中學生 (6歲或以上)		小學及中學生 (6歲或以上)	中學生 (12歲或以上)	中學生 (15歲或以上)
內容簡介	<p>介紹飛盤運動(躲避盤、攻盤和極限飛盤)、飛盤裝備及比賽規則。</p> <p>由教練進行技術示範及安排學生參與同樂活動，讓學生體驗躲避盤、攻盤及極限飛盤運動的樂趣。</p>		<p>躲避盤：安全、刺激，講求團隊合作。比賽中，雙方運用直徑270毫米的軟身飛盤，互相攻守得分。</p> <p>教授內容包括：正反手擲盤、接盤及簡易比賽規則等。</p>	<p>攻盤(攻門賽)：雙方模擬極限飛盤比賽，運用直徑250毫米的軟身飛盤互相攻守，加上守門員及球門，更添刺激。</p> <p>教授內容包括：擲盤方法、接盤及走位、攻門及守門技巧，以及簡易比賽規則等。</p>	<p>極限飛盤：沒有肢體接觸，注重團隊及自律精神。比賽中，雙方運用硬身飛盤互相攻守。</p> <p>教授內容包括：飛盤運動精神、傳接盤技巧、走位支援及簡易比賽規則等。</p>
場地需求	禮堂或有蓋操場 (學校自行安排場地)		1個籃球場 (學校自行安排場地)		
費用	每節 590 元 (同日延續每節 540 元)		每個課程 925 元	每個課程 975 元	
由學校提供的器材	號碼衣 20 件及雪糕筒 20 個				
	廣播系統或擴音器		躲避盤 10 個 (直徑 270 毫米) (可向總會購買)	攻盤 10 個 (直徑 250 毫米) (可向總會購買)	不適用
其他體育器材	躲避盤10個(直徑270毫米)、攻盤10個(直徑250毫米)、飛盤10個及攻盤賽門2個		不適用	攻盤賽門2個	飛盤10個
	(由總會提供)				
活動時數	每節 2 小時		每個課程 3 堂，每堂 2 小時 (共 6 小時)		
每節/課程預算參加人數	90 人		40 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				
報名表格	運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃 — 飛盤報名表 (第 140 頁)				

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃		
	躲避盤、攻盤及極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤
報名方法	請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把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 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。			
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. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (運動示範 190 元；簡易運動計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。 4. 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。 5. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 			
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			

學校體育推廣計劃－飛盤 《活動章程》

活動類別 活動摘要	外展教練計劃					
	非校隊訓練			校隊訓練		
	躲避盤	攻盤	極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤
活動對象	小學及中學生 (6歲或以上)	中學生 (12歲或以上)	中學生 (15歲或以上)	小學及中學生 (6歲或以上)	中學生 (12歲或以上)	中學生 (15歲或以上)
內容簡介	<p>以總會現行的銅章、銀章、金章證書課程為訓練大綱。</p> <p>教授內容包括：正反手擲盤、接盤及防守空間、比賽規則、進攻走位及配合等。</p>	<p>以總會現行的初級、中級、高級證書課程為訓練大綱。</p> <p>教授內容包括：接盤及防守空間、攻門賽戰術及進攻走位及配合等。</p>	<p>以總會現行的初級、中級、高級證書課程為訓練大綱。</p> <p>教授內容包括：擲盤技巧、接盤及防守空間、比賽規則、進攻走位、配合及戰術運用等。</p>	<p>透過進階訓練，穩固基礎及提高技術水平，並學習躲避盤／攻盤／極限飛盤比賽規則、戰術運用及團隊訓練等。</p>		
	學校可透過訓練計劃，集合具潛質學員，並組成校隊接受訓練，從而提升學生運動水平。					
場地需求	1 個籃球場 (學校自行安排場地)					
費用	每個課程 2,175 元	每個課程 2,220 元	每個課程 2,175 元	每個課程 2,820 元	每個課程 2,870 元	每個課程 2,820 元
由學校提供的器材	<p>1. 躲避盤：每位學員一個躲避盤 (直徑 270 毫米)／ 攻盤：每位學員一個攻盤 (直徑 250 毫米)／ 極限飛盤：每位學員一個飛盤 (重量 175 克) (躲避盤、攻盤及飛盤可向總會購買)</p> <p>2. 號碼衣 20 件及雪糕筒 20 個</p>					
其他體育器材	不適用	攻盤賽門 2個 (由總會提供)	不適用	不適用	攻盤賽門 2個 (由總會提供)	不適用
活動時數	每個課程 6 堂，每堂 2 小時 (共 12 小時)					
每節/課程預算參加人數	30 人					

活動類別 活動摘要	外展教練計劃					
	非校隊訓練			校隊訓練		
	躲避盤	攻盤	極限飛盤	躲避盤	攻盤	極限飛盤
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時					
技術評核	總會評核			不適用		
報名表格	運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃 – 飛盤報名表 (第 140 頁)					
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 請於報名截止日期前 (見活動簡介第 5 頁「申請辦法」), 把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署, 電郵地址: applicationsp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情, 請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 如報名參加外展教練計劃訓練班, 請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。 					
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 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。 凡參與外展教練計劃(非校隊訓練)的學員, 教練會於課程完結前根據(初級、中級、高級或銅章、銀章、金章) 證書或章別課程的考核標準進行技術評核, 成功通過測試的學員, 可自費向總會申請有關證書或章別。證書及章別收費如下: 初級 20 元、中級 30 元、高級 50 元、銅章 50 元、銀章 80 元、金章 100 元。 如總會已應學校申請安排教練進行活動, 而學校最終要求取消活動, 總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用 (外展教練計劃訓練班 380 元), 餘額由總會直接退還學校。 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 					
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html					