

學校體育推廣計劃—投球

《活動章程》

| 活動類別 | 運動示範 | 簡易運動計劃 | 外展教練計劃 | |
|-------------|--|--|--|------------------------------------|
| | | | 非校隊訓練 | 校隊訓練 |
| 活動摘要 | | | | |
| 活動對象 | 小學及中學生 | 小學四至六年級學生 | 中學生 | 中學生 (供曾參與非校隊訓練的學校參加) |
| 內容簡介 | 1. 講解投球規則 2. 教授投球基本技巧 3. 學生參與友誼賽及同樂。 | 訓練內容包括：接球、傳球、步法、進攻、肩上傳球、防守技巧、射球、比賽規則。 | 投球進階技巧，包括：接球、傳球、步法、進攻、肩上傳球、防守技巧、射球、比賽規則及戰術運用等。 | 投球高階技巧，包括：控球、進攻、防守及團隊戰術運用等。 |
| 場地需求 | 面積約一個排球場大小，樓高最少 12 呎的室內或室外場地。 | | 籃球場或投球場 | |
| 費用 | 每節 600 元 (同日延續 每節收費 510 元) | 每個課程 920 元 | 每個課程 1,170 元 | 每個課程 1,460 元 |
| 由學校提供的器材 | 播放短片的影音器材 | 5 號投球 10 個、投球柱 2 支及投球衣 2 套 | 5 號投球 10 個、投球柱 2 支及投球衣 2 套 | 5 號投球 10 個、投球柱 2 支、投球衣 2 套及飛碟 20 個 |
| | | [若學校未能為學生安排所需器材，學校可向康文署商討借用有關器材。] | | |
| 活動時數 | 每節 2 小時 | 每個課程 8 堂， 每堂 1 小時 (共 8 小時) | 每個課程 6 堂，每堂 1.5 小時 (共 9 小時) | |
| 每節/課程預算參加人數 | 70 人 | 20 人 | | |
| 建議活動日期/時間 | 星期一至星期五 上午 8 時至下午 6 時 星期六 上午 8 時至下午 1 時 | 星期一至星期五 下午 3 時至 6 時 星期六 上午 8 時至下午 2 時 | | |
| 章別獎勵計劃 | 不適用 | 章別獎勵計劃(見活動須知 3) | | |
| 報名表格 | 運動示範報名表 (第 134 頁) | 簡易運動計劃 報名表 (第 145 頁) | 外展教練計劃報名表 (第 148 頁) | |
| 報名方法 | 1. 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」。 2. 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 | 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. 凡參與簡易運動計劃及外展教練計劃投球訓練班的學員，會由教練於課程完結前進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱「學校體育推廣計劃—投球章別獎勵計劃手冊」。 4. 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; 簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。 5. 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。 6. 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 | | | |