

中國香港舉重健力總會 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	運動示範		外展教練計劃
			非校隊訓練
活動摘要			
活動對象	中學生 (14歲或以上的學生才可參與同樂環節)		中學生 (14歲或以上)
內容簡介	- 介紹舉重及健力的不同範疇 (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 (包括臥推舉、硬舉、蹲舉、抓舉及挺舉)
場地需求	有蓋操場或禮堂或活動室或健身室		
費用	每節 900 元 (同日延續每節 440 元)	每節 720 元 (同日延續每節 295 元)	每個課程 2,200 元
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 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。		軟墊或硬膠墊、擴音器、電腦、 投影機及螢幕 如學校備有臥推舉架，總會可同時指導學生 進行臥推訓練。
其他體育器材	5 千克及 20 千克標準槓鈴、槓鈴鎖及鐵餅 (重量包括：0.5 千克、1.25 千克、2.5 千克、5 千克及 10 千克)。 (由總會提供)		
活動時數	每節 2 小時		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	60 人	30 人	15 人
建議活動日期/ 時間	星期一至星期五 上午 11 時至下午 5 時 星期六 上午 11 時至下午 1 時		
報名表格	運動示範報名表 (第 139 頁)		外展教練計劃報名表 (第 153 頁)
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. 學校可瀏覽中國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。 4. 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。 5. 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 210 元；外展教練計劃訓練班 420 元)，餘額由總會直接退還學校。 6. 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。 7. 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		