

## 學校體育推廣計劃 運動教育計劃 - 舉重及健力示範 學校須知

1. 請通知所有學員穿著適當的運動服裝及準時到達上課場地，向教練報到。
2. 請提醒學員聽從教練及工作人員的指導進行活動。
3. 負責老師須緊密監察參與學員數目及出席情況，切勿超出已確實的名額。
4. 「學員及教練出席表」的處理：
  - 4.1 請於示範活動前將「學員及教練出席表」交予教練簽到，於活動完結後負責老師簽署核實，請將蓋上校印的正本交予教練以便交回所屬體育總會申報服務費用。學校可自行影印出席表用作存檔。
  - 4.2 如活動於校外場地舉行，請負責老師／領隊帶備「學員及教練出席表」到活動地點，讓教練於每節課堂簽到；負責老師須緊密監察學員及教練的出席紀錄，並於每堂完結後簽署核實。整個課程完結後，請學校在「學員及教練出席表」上蓋上校印確認出席紀錄，並影印副本存檔。請將正本交予教練以便交回所屬體育總會申報服務費用。
  - 4.3 學校須於活動完畢後一星期內，將簽署核實的「學員及教練出席表」副本傳真回本署(傳真號碼：2684 9076)，以便本署作統計之用。
  - 4.4 本署及總會不接受其他格式或任何自設表格，如表格不敷應用，請自行影印。
5. 體育器材安排：
  - 5.1 由學校提供軟墊或硬膠墊、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。
  - 5.2 由總會提供5kg及20kg標準槓鈴、槓鈴鎖及鐵餅(重量包括：0.5kg、1.25kg、2.5kg、5kg及10kg)。
  - 5.3 由總會借出的物資及用品，如有遺失或損毀，總會保留追究賠償的權利，敬請妥善使用。
6. 學校必須按照所編定的日期進行活動，如有更改須盡快以書面傳真(傳真號碼：2684 9076)通知本署，並列明活動申請編號及需更改原因。
7. 惡劣天氣或特別事故安排：
  - 7.1 如教育局宣布學校停課，當日活動即告取消。
  - 7.2 室內：如天文台於活動開始前2小時發出紅色或黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。
  - 7.3 室外：如天文台於活動開始前2小時發出黃色暴雨警告信號及三號熱帶氣旋警告，而活動可改在室內進行，則可如期舉行，否則活動取消。如天文台於活動開始前2小時

更新日期：2023年5月

發出紅／黑色暴雨警告信號、八號或以上熱帶氣旋警告信號，當日活動即告取消。

- 7.4 如環境保護署公布空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，在受影響地區舉行的室外/戶外活動須即時停止；在室內舉行的訓練課程，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，老師可與教練商討，安排取消或延期課堂。
- 7.5 學校亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動，並與教練保持密切聯絡。
- 7.6 如活動取消，學校可與負責教練協商補課安排，並須盡快以書面傳真（傳真號碼：2684 9076）通知本署補課日期，並列明活動申請編號，本署會盡量協助補課安排。
8. 如學校並非因上述第7段的措施而自行放棄進行有關活動，本署有權不作補課或退款。而學校亦應及早通知本署及教練有關活動經已取消。
9. 學員如在課程進行時感到不適，應立即停止活動及通知教練有關情況。

<<以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。>>