

主辦機構：



香港遊樂場協會

Hong Kong Playground Association

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會
「動歷全城」
創意體育計劃
JOCKEY CLUB INNOVATIVE AND ADVENTUROUS
"SPORTS FOR ALL" PROGRAMME

運動年度 特攻組



計劃內容

「香港遊樂場協會」再次獲得「香港賽馬會慈善信託基金」捐助，於全港推展賽馬會「動歷全城」創意體育計劃，為期三年。計劃有別於上一階段 (2016-2019) 對新興運動的初探與體驗，新階段 (2019-2022) 將延續並進一步深化新興運動的進階培訓。新計劃旨在促進不同年齡組別人士參與新興運動，並透過恆常訓練和比賽，培養出持續運動鍛煉的良好習慣。

新計劃重點推廣「躲避盤」、「健球」、「地壺」及「三人籃球」四項新興運動，並將按運動特色和社會需要分別在地區、學校和特殊社群拓展一系列服務，包括運動體驗、教練培訓、籌組運動隊伍、建立聯賽等，以凝聚社會各方互相學習及交流，有助新興運動於社區長遠發展，大眾亦得以享受運動帶來更深層次的樂趣和滿足感。

活動內容

「運動特攻組」旨在協助社區單位及機構舉辦專為高危青少年、特殊教育需要 (SEN) 學童、非華語人士、長者及殘疾人士提供的新興運動課程，以鼓勵任何年齡，任何組群的人踏出健康第一步，體驗運動帶來的樂趣，並提高大眾對體育活動的參與，探索全新運動領域，激發未知潛能。

新興運動參與門檻低、安全性高、玩法多變，相比傳統運動般講求技巧，參加者更容易上手和取得成功感。新興運動其中一個特色是講求團隊合作，需要整隊的策略和隊員的溝通，有別於大家熟識的傳統運動。新興運動適合任何群組參與，其玩法容易掌握，特別符合特殊群組人士需要。興趣班設有參加者人數上限，以確保訓練質素及參加者的安全。

透過不同項目的運動訓練，有助參加者發掘潛能、增強自信心、建立人際關係，提升解難能力和團隊意識，強化身體機能及建立正確價值觀，並有效促進社會和諧。為迎合不同參加者的需要，訓練內容將作出不同程度的調整，以訂制合適各個組別的課程內容，讓參加者在訓練課程中得到最大益處。期望每一位參加者皆可投入訓練，培養做運動的習慣，並提升身心健康。

賽馬會「動歷全城」創意體育計劃 - 「運動特攻組」, 詳程如下 :

項目	<ul style="list-style-type: none"> 機構可自行選擇以下的運動項目 : ➤ 1. 躲避盤 2. 健球 3. 地壺 4. 三人籃球
課程內容	<ul style="list-style-type: none"> 認識運動起源及背景 學習運動的基本技術及靈活性訓練 了解比賽制度及規則 培養體育及團隊合作精神
堂數/時數	8 堂 (每堂 1.5 小時)
日期	2021 年 8 月 1 日 - 2022 年 7 月 31 日
人數	每班 12 人
對象	高危青少年 / 特殊教育需要(SEN)學童 / 非華語人士 / 長者 / 殘疾人士
地點	由機構安排 (請參閱附件 - 新興運動介紹)
費用	費用全免 (香港賽馬會慈善信託基金捐助)

本計劃會協助機構在區內舉辦興趣班, 並為單位提供以下配套 :

1. 教練及器材 : 本計劃會安排教練及運動興趣班所需要的訓練器材 (如有額外交通費用、訂場地費用及搬運人手, 需由機構負責)

單位需負責興趣班其他事項, 包括 :

1. 安排場地 : 需根據運動需要, 安排適當的場地 (請參閱附件)
2. 宣傳及招收學員 : 必須在宣傳品上註明
“ 合辦機構 : 香港遊樂場協會 - 賽馬會「動歷全城」創意體育計劃 ”
3. 提供學員出席表給本計劃作紀錄之用

惡劣天氣安排 :

活動於舉行前兩小時, 如天文台發出以下警告訊號, 本計劃所有活動將有以下安排 :

警告訊號		室內活動	室外活動
 雷暴警告		照常舉行	照常舉行
 T1 一號風球	 黃色暴雨 Amber 黃	照常舉行	照常舉行
 T3 三號風球	 紅色暴雨 Red 紅	照常舉行	取消/延期
 T8 八號風球 NE 東北 或較高風球	 黑色暴雨 Black 黑	取消/延期	取消/延期

注意事項 :

- 請填妥申請表, 傳真至 3579 4327, 或電郵至 isports@hkpa.hk
- 申請期為開班前 2 個月, 當收到申請表後, 我們會馬上處理, 並與機構聯絡及作實
- 如有任何查詢, 歡迎致電 3579 4326 與我們計劃職員聯絡 (Man Cheung 張小姐)



主辦機構：



香港遊樂場協會
Hong Kong Playground Association

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

• 本計劃將保留最終決定權

賽馬會「動歷全城」創意體育計劃 - 「運動特攻組」申請表

- ** 參與機構須於活動舉辦日最少 2 個月前遞交表格，以便安排。
- ** 遞交表格 P.4-5 後，請致電本計劃職員，確保已收到閣下的申請表格。
- ** 收到機構申請表格後，我們將於 14 個工作天內回覆。

職員專用
日期：
編號：

機構資料

機構名稱：			
聯絡人 (中文全名)：		職位：	
聯絡電話：		電郵：	

本單位有意舉辦新興運動興趣班，詳情如下：(如擬舉辦多於一個興趣班，請以另一張申請表填寫)

新興運動：(請) 躲避盤 健球 地壺 三人籃球

對象：(請) 高危青少年 特殊教育需要(SEN)學童 非華語人士
 長者 殘疾人士 其他：_____

參加人數：_____

上課地點：(請)，請參考附件建議地點)

單位活動室 禮堂 戶外籃球場 社區會堂 有蓋操場
 體育館 其他：_____

擬舉辦之日期及時間： e.g. 1/8/2021 (4:30pm-6:00pm)

堂次	日期	時間
1		
2		
3		
4		

堂次	日期	時間
5		
6		
7		
8		

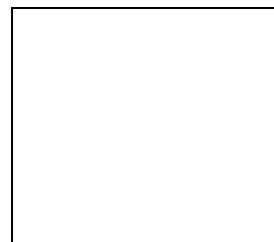
團體參加聲明：

本機構明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本機構資料的目的及用途：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買保險，然而，機構亦需要提醒參加者應注意個人及他人安全，並跟從工作人員及教練的指示進行活動。
- 香港遊樂場協會建議機構在參加者參與活動前，先行了解參加者的身體狀況是否適合參加。如參加者有特殊身體狀況，例如患有長期病患或服用藥物，請機構在活動前通知香港遊樂場協會活動主任、工作人員及教練。
- 本機構確實以上所填的資料準確無誤，並已知悉同意及遵守 貴計劃中「收集個人資料聲明」之準則。
- 本機構 同意 / 不同意 (* 請於空格加上「✓」號) 貴計劃於活動期間進行拍攝及錄影以作紀錄，有關之拍攝相片及錄影片段或會作日後推廣及宣傳之用。
*備註: 如若不同意於活動期間進行拍攝及錄影，請在活動開始前以書面形式通知“香港遊樂場協會 - 賽馬會動歷全城創意體育計劃”。
- 本機構明白及同意 貴機構在處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有易於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。

姓名：_____ 職銜：_____

簽署：_____ 日期：_____



(機構印鑑)

附件：「運動特攻組」- 新興運動介紹

(一) 躲避盤 (Dodgebee)



介紹：	在 1995 年由日本的 Hero Disc 發起，目前日本全國小學正廣泛推廣躲避盤成為體育課恆常運動。躲避盤貌似飛盤，材料以海綿及尼龍製成，柔軟安全卻能飛得又快又遠。玩法與躲避球近似，將躲避盤取代躲避球進行飛盤比賽。這項運動最能訓練參加者體能、手眼協調及講求團隊合作精神。	
器材：	躲避盤、隊伍背心	
建議場地：	室內/室外籃球場、禮堂、操場	參考： https://youtu.be/efPVcgGtuzY

(二) 健球 (Kin-ball)



介紹：	健球運動在 1986 年發明於加拿大，是全球唯一讓三隊同時作賽的球類運動。比賽時，每隊派出四位隊員，進攻時需要所有隊員同步接觸球面，一起參與進攻及防守，避免健球觸地。這是一項強調團隊合作的運動，因為隊員享有均等的表現機會，能從中發展互相尊重、包容和增加溝通。健球運動獨有的規則消除了參加者體能、技術和性別上的差異，每位隊員都能全情投入比賽及練習。	
器材：	健球、計分牌、隊伍背心(黑、灰、藍/粉紅)、充氣電泵	
建議場地：	室內/室外籃球場、禮堂、操場 (樓底較高)	參考： https://youtu.be/uMPQyrqkN6g

附件：「運動特攻組」- 新興運動介紹

(三) 地壺 (Floor Curling)



介紹：	冰壺又稱「冰上溜石」，源於 16 世紀的蘇格蘭，由於香港地區一年四季都不下雪不結冰及冰場有限，遂以「地板冰壺」的形式進行。地壺是由冰壺衍生出來的運動，是一項「鬥智鬥力」、「老少咸宜」及「傷健共融」的團隊運動，對於體力上的要求雖然不大，但講求團隊戰術、隊友間的默契、互信和溝通，沒有場地限制，只需一張專屬地蓆便可開局，隨時隨地享受冰壺運動帶來的樂趣。	
器材：	地壺(底部鑲嵌了 3 顆軸承)、專屬地蓆(賽道)、擦桿(指揮及輔助投壺工具)	
建議場地：	禮堂、課室、活動室或地面平滑的場地	參考： https://youtu.be/nuiQcWykZV4

(四) 三人籃球 (3 on 3 basketball)



介紹：	三人籃球起源於美國的街頭籃球，並於 2010 年新增為奧運比賽項目。三人籃球比賽場地大小與一個籃球半場相若，攻守雙方各派出三位隊員，並只有一個籃框。由於三人籃球主要為陣地戰，節奏快加上對抗性強，較講求身體協調，與傳統籃球賽的最大分別為速度，例如攻守之間的快速切換，更需要隊員溝通。	
器材：	籃球、計分牌、充氣泵、隊伍背心	
建議場地：	室內/室外籃球場	參考： https://youtu.be/JL-DnmwrXOc