

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

「新歷軍」隊制(區隊)訓練

2021-2022年度



HKPA.ISP



(852) 3579 4326



isports@hkpa.hk



HKPA.ISP



Isports.hkpa



http://isports.hkpa.hk

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 「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃(2021-2022 年度)

協會簡介

香港遊樂場協會創立於 1933 年，是香港一所歷史悠久的非政府青少年社會服務機構。透過多元化的服務，致力培育青少年在德、智、體、群、美全面而均衡的身心發展，成為香港社會的接班人。

目前本會提供的服務包括青少年綜合服務中心、兒童及青年中心、地區青少年外展社會工作服務、青少年深宵外展服務、社區支援服務計劃、學校社會工作服務、「非常學堂」輟學生輔導計劃、場館服務、營舍服務、體育服務、交流及藝術服務、社會企業等。服務單位遍佈港島、九龍、新界及離島各區。同時，本會亦與澳門、內地及東南亞鄰近地區的政府及公營機構有經常性的交流和合作，以促進彼此間之專業發展。

本會一直秉持「以人為本、追求卓越」的精神，貢獻社會，造福新一代，並致力成為一所本地及國際知名的專業青少年服務機構。

計劃簡介

「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。

「新歷軍」隊制(區隊)訓練簡介

「新歷軍」隊制(區隊)訓練是整個計劃在社區推廣的一大重點，計劃今年度集中推廣躲避盤、健球及三人籃球。「新歷軍」隊制(區隊)訓練旨在協助社區建立新興運動隊伍，並為其免費提供24節全方位培訓和相關運動器材。當中除運動訓練外，項目還增設了體能檢測與鍛鍊、個人成長與團隊建立及運動義工培訓與服務，並需要參與定期舉辦的新興運動聯賽。本計劃期望透過社區推廣新興運動，讓參與者投入運動，熱愛社區，建立積極自信、多元包容的生活態度。

「新歷軍」隊制(區隊)訓練目標

- 為9-19歲青少年定期提供各類訓練(非精英運動員優先推薦)，從而在社區建立新興運動青少年隊。
- 鼓勵青少年持續參與體育運動。
- 為青少年人創造一種運動文化和氣氛，從而養成運動習慣。

躲避盤



健球



三人籃球



「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃

為社區培育更多新興運動的青少年隊伍，提供中長期的訓練機會和比賽平台，以支持新興運動普及和長遠發展。現正接受全港各區申請「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃，費用全免，名額有限，先報先得。

「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃資料如下：

日期：全年共 2 個計劃階段，首階段由 2021 年 8 月至 2022 年 1 月，次階段由 2022 年 2 月至 2022 年 7 月

時間：早上十時至晚上十時（24 節課堂，每堂 2 小時）

地點：由參與機構提供場地（建議盡量提供室內場地）

對象：U12（9-12 歲）、U16（13-16 歲）、U19（17-19 歲）非精英運動代表隊成員的青少年

人數：每隊 20 名參加者

費用：全免（香港賽馬會慈善信託基金捐助）

內容：1. 以參加新興運動聯賽為終極訓練目標，共進行 24 節全方位訓練，當中包括新興運動訓練（三選一：躲避盤、健球或三人籃球）、運動團隊建立、運動義工服務及創新體能測試訓練。

2. 完成課程後獲贈相關運動器材以持續訓練*(備註 2)。

活動負責人：本計劃活動主任及統籌員、專項運動教練團、參與機構之負責人*(備註 3)

備註：

1. 完成 P.9「隊員註冊資料表」後，將聯進行實名註冊。
2. 必須參與每年定期舉辦的年度體育聯賽(日期待定)，否則將不會贈送有關器材及於下次申請參與有關訓練課程時不獲優先考慮。
3. 參與機構之負責人將充當領隊角色，與本計劃團隊緊密聯絡及合作。
4. 每間機構每年最多可以報名申請兩個不同的「新歷軍」隊制(區隊)訓練課程。
5. 所有參加者必須得到機構負責人推薦，才能參與有關課程。
6. 若參與機構需要安排特別時段或日期，可向本會職員查詢。
7. 當香港天文台發出警告訊號時，本計劃有以下安排，詳見惡劣天氣安排。另外，如參與機構的惡劣天氣安排與本機構有異並需要取消該次訓練，需要在活動前 2 小時通知本計劃活動主任，否則將繼續該節課堂。

惡劣天氣安排：

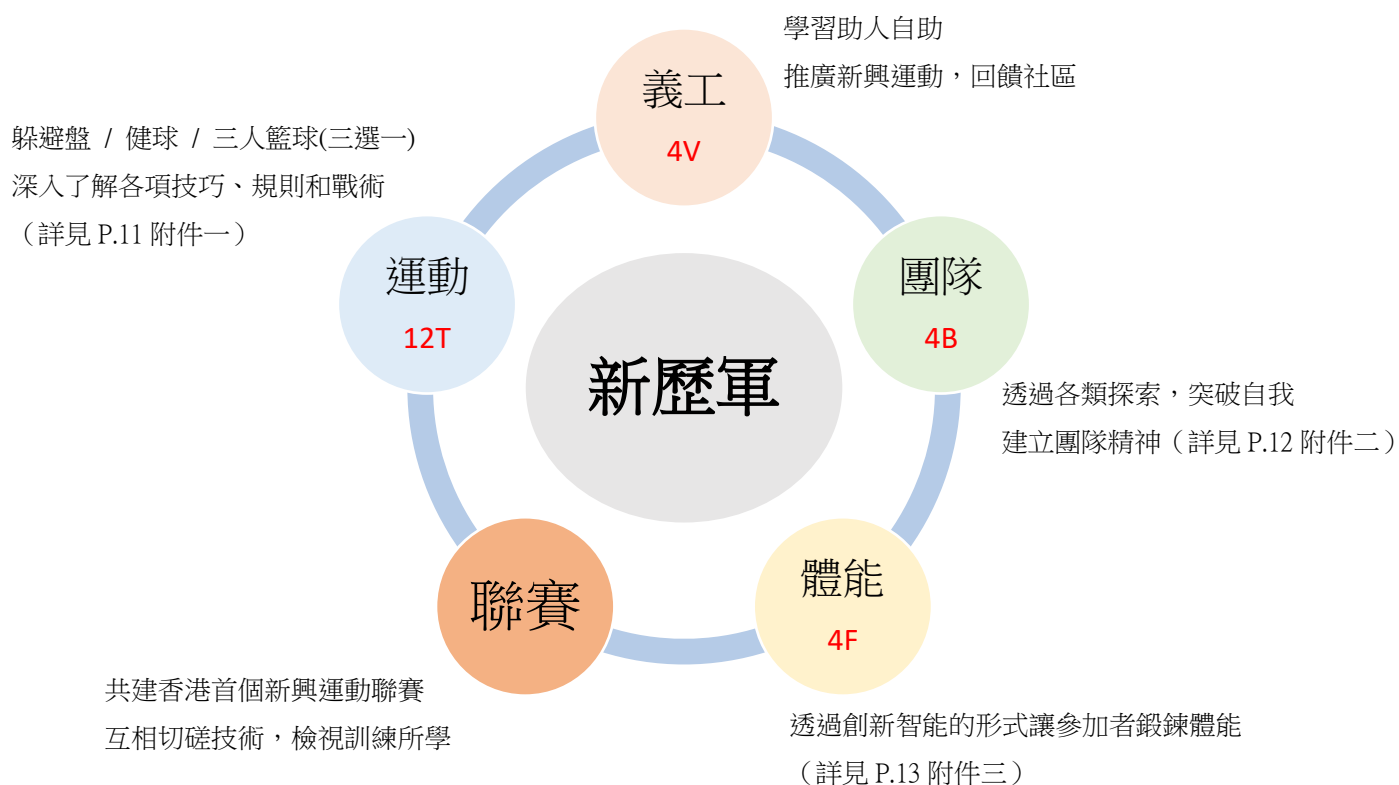
於活動舉行前兩小時，如天文台發出以下警告訊號，本中心所有活動將有以下安排：

警告訊號		中心內活動	中心外活動
 雷暴警告		照常舉行	照常舉行 (水上活動取消/延期)
 T1 一號風球	 黃色暴雨	照常舉行	照常舉行 (水上活動或野外活動取消/延期)
 L3 三號風球	 紅色暴雨	照常舉行	取消 / 延期
 S8 八號風球 或較高風球	 黑色暴雨	取消 / 延期	取消 / 延期

「新歷軍」隊制(區隊)訓練課程

建議訓練歷程表 (供參考填寫 P.8 「訓練歷程表」，實際安排將由活動主任與負責人商議)

節數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
新興運動 綜合訓練 (18 節)	運動訓練 (歷奇)	運動訓練		運動訓練	運動訓練	運動訓練		運動訓練	運動訓練 (體能)	運動訓練		運動訓練 (推廣)		運動訓練	運動訓練 (體能)	運動訓練	運動訓練	運動訓練 (歷奇)	運動訓練		運動訓練 (推廣)		運動訓練	運動訓練
課堂代碼	B	T		T	T	T		T	F	T		V		T	F	T	T	B	T		V		T	T
運動義工、 生涯探索及 體能檢測 (6 節)			體能 檢測				生涯 探索				運動 義工		生涯 探索							運動 義工		體能 檢測		
課堂代碼			F				B				V		B							V		F		
Y-LEAGUE 聯賽							聯賽																	



****部份課堂可配合網上資源教學 / 訓練營 / 機構主題活動方式進行，詳情可向活動主任查詢。**



賽馬會「動歷全城」創意體育計劃

「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃申請表

(2021-2022 年度於 8 月開始接受報名)

計劃介紹---P. 2, 3

訓練詳情---P. 4, 5

運動介紹---P. 11

活動介紹---P. 12

** 參與機構須於活動舉辦日**最少一個月前**遞交表格，以便安排。

** 遞交表格 P.6-10 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，我們將於七個工作天內回覆。

職員專用

日期：

編號：CT -

機構資料

機構名稱：			
機構地址：			
負責人(中文全名)：		職位：	
負責人手提電話：		電郵：	
機構電話：		機構傳真：	

本機構有意申請「新歷軍」隊制(區隊)訓練(請填寫 P.7-10 餘下資料)

考慮部份課堂配合以下方式作訓練：

- ☐ 網上資源教學
☐ 訓練營
☐ 機構主題活動

「新歷軍」隊制(區隊)訓練計劃

本機構有意參加「新歷軍」隊制(區隊)訓練，並同意以下內容：

- 24 節課堂，每堂 2 小時，場地由機構提供。
- 參與人數共 20 名(非精英運動員優先)。
- 每份表格只適用申請一個項目，若機構有意報名申請兩個不同的「新歷軍」隊制(區隊)訓練，請另外填寫。
- 三項新興運動名額有限，將按機構意願及實際情況，以先報先得的原則分配。
- 如填寫資料不完整，將有機會不獲考慮參與本計劃。

A. 新興運動訓練：請選擇以下新興運動訓練項目：

新興運動訓練（三選一）：(請 ☒)

		
☐ 躲避盤	☐ 健球	☐ 三人籃球
逢星期五、星期六（待定）	逢星期五、星期六（待定）	逢星期五、星期六（待定）
訓練時段： : - : (2 小時)	訓練時段： : - : (2 小時)	訓練時段： : - : (2 小時)

B. 年度體育聯賽「Y-LEAGUE」：

- 機構必須派出至少一隊參加聯賽，比賽詳情稍後公佈。
- 隊員在整個課堂的出席率，必須達到 80%，方能代表隊伍作賽。
- 完成 24 節課堂及聯賽後，機構將獲贈相關運動器材，作持續訓練。

備註：

1. 填妥本頁後，請繼續填寫 P.8「訓練歷程表」、P.9「隊員註冊資料表」及 P.10「團體參加聲明」。
2. 現階段若未能填妥 P.8「訓練歷程表」和 P.9「隊員註冊資料表」，亦可先遞交申請表，然後聯絡活動主任查詢，並於一星期內補交。

「新歷軍」隊制(區隊)訓練

☞ 訓練歷程表 ☜

請參考 P.5 建議訓練歷程表後填寫： (可於遞交申請表後一星期內補交，如有任何疑問可致電聯絡活動主任)

T. 新興運動訓練(12 節)

B. 個人成長與團隊建立(4 節)

V. 運動義工培訓與服務(4 節)

F. 體能檢測與鍛鍊(4 節)

*建議 V (4 節)於中期開始進行

*建議 F (4 節)分別於前、初、中及後期進行

	日期(年 / 月 / 日)	時間(2 小時)	請圈出該節 期望參與的內容	訓練地點 (場地)	活動備注
第 1 節			T / B / V / F		
第 2 節			T / B / V / F		
第 3 節			T / B / V / F		
第 4 節			T / B / V / F		
第 5 節			T / B / V / F		
第 6 節			T / B / V / F		
第 7 節			T / B / V / F		
第 8 節			T / B / V / F		
第 9 節			T / B / V / F		
第 10 節			T / B / V / F		
第 11 節			T / B / V / F		
第 12 節			T / B / V / F		
第 13 節			T / B / V / F		
第 14 節			T / B / V / F		
第 15 節			T / B / V / F		
第 16 節			T / B / V / F		
第 17 節			T / B / V / F		
第 18 節			T / B / V / F		
第 19 節			T / B / V / F		
第 20 節			T / B / V / F		
第 21 節			T / B / V / F		
第 22 節			T / B / V / F		
第 23 節			T / B / V / F		
第 24 節			T / B / V / F		

*如有需要，可自行複印此表格

「新歷軍」隊制(區隊)訓練

隊員註冊資料表

參加者資料：

請機構負責人協助全隊填寫（可於遞交申請表後一星期內補交，如有任何疑問可致電聯絡活動主任）

*請機構負責人優先派非精英運動員參與

*同一隊伍最多兩個年齡組別（由於年齡體格差異，U12 和 U19 不會安排在同一隊伍訓練）

*U12 年齡組別可獨立一隊參與計劃

*U12 (9-12 歲) *U16 (13-16 歲) *U19 (17-19 歲)

圈選年齡組別 U19 / U16 / U12 (由大至小順排)	參加者姓名 (正階中文全名)	參加者姓名 (正階英文全名)	性別	年齡	出生日期 (YYYY/MM/DD)	身份證號碼 英文字母及首 4 位數字 (Y1234)
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						
U19 / U16 / U12						

*如有需要，可自行複印此表格

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本會活動主任、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本計劃中「收集個人資料聲明」之準則。
- 本機構同意計劃在活動期間進行攝影或錄影及使用參加者的訓練相片或錄影片段作行政及活動推廣之用。
- 本機構同意計劃在活動期間進行測試以收集參加者的運動表現及利用相關數據作教育推廣或研究之用。
- 本機構明白及同意計劃處理及申請、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。
- 惡劣天氣安排：
如因惡劣天氣影響場地安排，而需要取消該次訓練，請盡早或活動前 2 小時通知活動主任，否則將繼續該節課堂。
- 疫情下的活動安排：
本機構明白相關防疫指引及措施，並樂意協調安排，以預防疫症在社區傳播。(詳見 P.14 特別附件)

姓名：|_____| 職銜：|_____|

簽署：|_____| 日期：|_____|



(機構印鑑)

(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	
比賽場地：	尺寸為 9 米乘 18 米，四周需有 3 米闊的緩衝區	
建議場地：	室內/室外排球場、籃球場	超鏈接: 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。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	
比賽場地：	20x20 米 (約 66x66 隻腳) (包括球場界線的寬度在內)	
建議場地：	室內/室外籃球場 (樓底較高)	超鏈接: https://youtu.be/uMPQyrqkN6g

(三) 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	
比賽場地：	尺寸規定為寬 15 公尺、長 11 公尺，場內應有合乎籃球比賽球場尺寸規定之各個區域，包括罰球線 5.80 公尺、兩分線 6.75 公尺、及籃下無撞人半圓區域。	
建議場地：	室內/室外籃球場	超鏈接: https://youtu.be/JL-DnmwrxOc

運動員生涯規劃及發展



介紹：	參觀 SPORTS EXPO 互動體驗館，以虛擬競技場、VR 虛擬實境遊戲、體感遊戲等最新創科技術，帶來不同體育項目的新體驗，發掘運動潛能。同場加設體育資料區，透過運動員專訪、香港體壇資料庫、運動員裝備展品等，讓參加者更深入了解香港體育發展及運動員的生涯發展。
場地：	旺角奶路臣街 17 號 THE FOREST 2 樓 212 號舖

高疊盤團隊建立



介紹：	高疊盤(Crate Climbing/Crate Stacking)非常流行於澳洲及歐美等地，是一個極具挑戰的運動，這項運動的目標是盡可能將汽水盤一個接一個疊高，成為一幢高塔，所有參與人士都需要穿著乎合安全標準的安全裝備，包括頭盔、全身式／坐式安全帶及輔助制動裝置，配合繩索支援系統進行整個運動，通常是一名攀爬者(Climber)、一名保護者(Belayer)、其餘人士擔當傳遞者(Helper)，絕對是團隊合作精神的一大考量。
場地：	九龍旺角奶路臣街 38 號 5 樓樂歷天地

運動心理講座



介紹：	運動心理學過去 100 年歷史，所關心的不單止運動員的場上表現，更關注一名運動參與者的身心健康發展。作為學界的運動員，學生每天面對不同的挑戰，就如在運動場上面對對手，除了在體能和技術上的發揮，考驗的是動機、信心、專注、強度與情緒方面的心理質素。ASPPA 運動心理培訓工作坊旨在為學界運動員開闢一扇新的窗戶，讓同學開始留意如何從心從腦去看運動與比賽，從而進一步看到人生
建議場地：	需有投影機及適當運動空間 e.g.活動室等等

「Jockey Club I-Sports Express」賽馬會動歷訓練車

介 紹	「Jockey Club I-Sports Express」賽馬會動歷訓練車提供專業的體能檢測設備進行數據分析，測試學生爆發力、協調性、核心穩定性，更讓學生了解自己的肌肉量、體脂率、基礎代謝率等。		
型 號	MITSUBISHI MG V9 TONNES, FEC91HR3SRHA		
車輛尺寸	車身長 27 呎，闊 7.54 呎，高 10.5 呎 (淨重 9 噸)  		
地 點	操場或校內停車場		
供 電	校方/團體可為賽馬會動歷訓練車提供 13A 電源 或賽馬會動歷訓練車自行使用柴油發電機（有機會產生空氣、噪音污染）		
專 業 器 材			
			
SMARTfit 反應燈	Wattbike Atom X 智能單車	TS Versaclimber 運動攀登機	
✧ 測試學生的反應速度 ✧ 訓練學生的手眼協調、敏捷度，挑戰自己反應的極限	✧ 即時顯示學生的表現數據如功率輸出、速度、心率 ✧ 分析學生左右腳的力量是否平均	✧ 訓練學生的爆發力、耐力、核心穩定性 ✧ 短時間激活全身主要肌肉群	
			
InBody 270 身體成份分析	戰繩	體適能遊戲	
✧ 分析學生的肌肉量、脂肪量、內臟脂肪、基礎代謝率 ✧ 全方位解析身體組成	✧ 全身性的肌肉鍛鍊、訓練核心肌群的力量 ✧ 增強有氧耐力、肌耐力、爆發力	✧ 測試學生的平衡、速度、準確度 ✧ 提升學生的協調能力、敏捷度	

香港遊樂場協會
賽馬會「動歷全城」創意體育計劃

活動防疫指引及措施

本計劃活動時將採取以下防疫指引及應對措施，以預防疫症在校園/社區傳播。

**防疫措施將按政府/機構的指引及實際情況而有所改動，相關安排請與活動主任聯絡協商。

I. 防疫指引

1. 確保參加者遵從校方/隊方防疫指引及使用其消毒設備。
2. 與校方/隊方協商安排於空氣流通的室內或戶外場地進行有關活動。
3. 本會將按實際需要在活動範圍內提供消毒設備供參加者使用(如適用)。
4. 所有參加者在參與活動前後必須消毒雙手。
5. 協同校方/隊方於每次活動前後及課節之間把所有器材作基本消毒。
6. 鼓勵參加者攜帶備用口罩以作適時替換。校方/隊方亦宜提供適量備用口罩。
7. 時刻提醒參加者在靜止時應保持最少 1 米距離。
8. 時刻注意參加者的身體狀況，適時處理及應對突發狀況。
9. 參與活動的職員/教練/隊員/參加者均須進行體溫檢測、消毒雙手、佩戴口罩及填寫本計劃的健康申報表。如校方/隊方已為參加者作相關健康申報安排，得到本計劃確認後則無需再作申報(校方按教育局防疫指引等安排當已確認為)。校方/隊方有責任確保參加者在良好的健康狀況及衛生環境下參與活動。

II. 運動體驗/隊制訓練的應對措施

1. 與校方/隊方商討及選擇合適的運動項目，改以靜態運動為主。
2. 所有參加者活動時佩戴口罩，並不鼓勵進行中等及高強度的體能活動或比賽。
3. 增加運動器材數目，盡量避免參加者共用運動器材。
4. 器材有明確標示，供參加者辨認所獲分配的器材(如適用)。
5. 適當地調整課程內容以單人練習為主，先讓學生認識運動的基本技術，後可按實際情況作適量團隊練習。

III. 運動攤位體驗的應對措施

1. 攤位活動內容屬靜態運動，故所有參加者必須佩戴口罩參與活動。
2. 參加者於活動排隊時的間距最少 1 米，地面上會增設分隔線以便人流管制。
3. 活動內容設計將調整為個人挑戰為主，避免參加者之間有過多緊密接觸。
4. 盡可能安排每個攤位放置獨立消毒設備，供參加者體驗活動前使用。
5. 增加攤位運動器材數目及分批標示，盡量避免參加者短時間內頻繁共用同一批運動器材。
6. 增加職員人數，以確保攤位活動場區整潔衛生及按需要加密清潔不同批次的器材。