

學校體育推廣計劃
2026 簡易運動大賽 — WA 兒童田徑
《 章程 》

1. 目的：讓曾參與「學校體育推廣計劃」簡易田徑訓練課程的學生提供交流機會，藉此增加他們對田徑運動的興趣，提高的技術水平和累積比賽經驗。

2. 參加資格：曾於 2024 年 9 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日 參與「簡易田徑訓練課程」的小學。

3. 比賽日期、時間及地點：

| 比賽日期 | 時間 | 地點 |
|----------------------|-----------------------------|-------|
| 2026 年 3 月 14 日(星期六) | 上午 8 時 30 分至 下午 5 時 30 分 | 灣仔運動場 |

4. 組別及名額：

| 組別 | 截至 2025 年的年齡 | 出生年份 | 名額 |
|----|--------------|----------------|------|
| 甲組 | 8 歲至 9 歲 | 2016 年至 2017 年 | 30 隊 |
| 乙組 | 6 歲至 7 歲 | 2018 年至 2019 年 | 15 隊 |

a. 以隊際形式比賽，每隊 8 至 10 人，男、女子可混合作賽，並必須符合上述第 2 項條件。

b. 為有效運用資源，大會可按各組別的報名情況調整名額。各組別名額將於名額抽籤當日作出最後決定，參賽學校／參加者不得異議。

5. 比賽項目：共有 8 個單項，分別為 A 級方程式、擲標槍、來回節奏跑、立定跳遠、十字跳、速度跨欄、前拋藥球及原地擲膠圈，各項目基本上為「簡易田徑訓練課程」內教授的項目。

6. 報名須知：

a. 比賽只限於 2024 年 9 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日 期間曾參加「簡易運動田徑訓練課程」的學校報名參賽。**每間學校於每個組別最多可派兩隊參賽。**請在報名表上填寫隊伍優先次序（即「第 1 隊」、「第 2 隊」）。如報名學校數目超出名額，將進行抽籤，並按學校所報之優先次序分配。首輪抽籤後若尚餘名額，方考慮優先次序較後的隊伍。

b. 請將填妥的報名表格以電郵、郵寄或傳真方式交回康樂及文化事務署(康文署)學校體育推廣小組。

電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk

郵寄地址：沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓

傳真號碼：2684 9076

c. 每名參加者只可代表一隊參賽，並須於比賽期間仍就讀於該隊所屬之學校。本賽事恕不接受跨組參賽。

d. 活動費用一經繳交，參賽人選不得更改。

e. 取錄名單及繳費安排將於稍後以傳真通知。

7. 費用：每隊 390 元

8. 投 表 日 期 : 2025 年 11 月 24 日至 12 月 12 日 (以郵戳或電郵日期為準)
9. 名 額 抽 籤 : 名額抽籤將於 2025 年 12 月 19 日 (星期五) 下午 3 時 30 分在康樂及文化事務署總部 1 樓進行, 歡迎學校派員出席。獲分配名額的學校將獲專函通知, 落選者恕不另行通知。名額抽籤結果將於 2026 年 1 月 2 日在以下網頁公布: http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/competition_info/competition_info.html
- 如學校於名額抽籤當日兩個工作天前 (即 2025 年 12 月 17 日) 仍未收到「確認收件通知回條」, 請即致電 2601 7952 與本署職員確認收件狀況, 否則大會將無法處理有關申請。
10. 正選繳費日期 : 由 2026 年 1 月 12 日(星期一) 至 1 月 23 日(星期五)
11. 候補繳費日期 : 由 2026 年 2 月 5 日(星期四) 至 2 月 11 日(星期三)
12. 交 通 : 學校需自行安排交通往返比賽場地, 大會不設泊車安排。
13. 賽 制 : a. 每隊必須參加所有單項比賽項目, 詳情請參閱附件 (一) 2026 簡易運動大賽 - WA 兒童田徑比賽規則及計分方法。
- b. A 級方程式每隊參賽人數為 6 人, 其餘項目參賽人數為 4 人, 每位隊員只可參加每個項目一次。
- c. 除本章程列明規定外, 其餘採用中國香港田徑總會現行比賽規則。
- d. 大會有權按實際情況更改賽制。
14. 報 到 : a. 大會將致函通知學校有關比賽日的報到時間, 或可於 2026 年 3 月 3 日後於以下網頁獲取資料:
- http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/competition_info/competition_info.html
- b. 參加者須於指定的報到時間內向大會報到, 經召集後 5 分鐘內仍未能出賽者, 作自動棄權論。
- c. 參加者須於比賽前出示附有清晰相片的身分證明文件, 如學校手冊、學生證件等, 以確實其參賽身分。
- d. 賽程以即場宣布為準。
15. 惡劣天氣安排 : a. 如遇下列情況, 比賽當日所有賽事即告取消, 相應安排將另行通知。
- 三號或以上熱帶氣旋警告信號, 或黃色/紅色/黑色暴雨警告信號於比賽當日第一輪賽事報到前 2 小時正在生效; 或
 - 環境保護署公布在當區一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別); 或
 - 教育局宣布停課。
- b. 比賽進行期間, 如當區一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別), 所有進行中的比賽須即時停止。
16. 附 則 : a. 各參賽者必須穿著合適的運動服裝及不脫色膠底運動鞋出賽, 嚴禁穿著釘鞋。
- b. 任何隊伍之負責老師、領隊或隊員如有嚴重犯規、違反大會規則或不君子行為, 裁判有權取消該隊的參賽資格。
- c. 只准必要人員進入比賽場區, 包括參加者、裁判、救傷隊員、賽會工作人員和特許人員。非參加者不得在比賽場區範圍逗留。

- d. 請學校提醒學生自備食物、飲品、防曬用品及雨具。
- e. 大會有權在賽事期間進行拍攝／錄影／錄音／直播，並在互聯網、康文署轄下場地、主辦機構的專題網頁、刊物和其他宣傳渠道使用所攝錄之資料，以作宣傳或記錄。

17. 獎項：
- a. 各參賽隊員將可分別獲本署及中國香港田徑總會發出的紀念狀乙張。
 - b. 每單項比賽設冠、亞、季及殿軍獎項，而每隊得獎隊伍將獲頒獎牌四枚，A 級方程式則設獎牌六枚。
 - c. 每組別各設團體冠、亞、季及殿軍獎項。此外，甲組設團體優異獎 8 名及乙組設團體優異獎 4 名。團體獎項以各隊參加單項所得分數的總和計算，最高分的隊伍可獲得冠軍，餘此類推。如有參賽隊伍之總成績得分相同，則以該隊之所獲單項冠軍數目較多者為優勝；如冠軍數目相同，則以所獲單項亞軍數目較多者為優勝，餘此類推。若冠、亞、季、殿數目都相同時則名次並列，其獎項將稍後補發。
 - d. 如參賽隊伍缺席或未能完成所有賽事，大會有權取消其獲獎資格。有關隊伍不會獲頒任何獎座、獎牌或獎狀。

18. 上訴：比賽不設上訴，所有賽果以裁判最後判決為準。

19. 查詢地址：沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組
及電話（電話：2601 7952）

如本章程有未盡善處，大會有權隨時修改，無須另行通知。

2026 簡易運動大賽 — WA 兒童田徑 (規則及計分法)

附件(一)

單項比賽規則及成績計算方法

| 項 目 | 比 賽 規 則 | 每隊人數 | 參 賽 形 式 | 成 績 計 算 |
|--------|--|------|---|---------------------|
| A 級方程式 | 以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，第一站先跑過梯型標誌，第二站跨越 5 個矮欄，第三站繞過每一枝標記杆，頭尾距離約 60 米，計算整隊完成時間。 | 6 人 | 以接力形式完成比賽， 犯規：錯過梯型標誌間格，每格需加時 0.5 秒 沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒 沒繞過標記杆，每支需加時 3 秒 *碰跌矮欄或標記桿不計算犯規* | 計算整隊完成的時間 |
| 擲標槍 | 以 3 步投擲步，在投擲弧內，用力擲出膠標槍。槍頭必須先觸地面方為合格成績。 | 4 人 | 每名參加者試擲 3 次 | 4 名參加者最佳成績的總和 |
| 來回節奏跑 | 以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，參加者往返跑時，雙腳必須不間斷地接觸梯型標誌間格內，計算整隊完成時間。 | 4 人 | 以接力形式完成比賽， 犯規：錯過梯型標誌間格，每格則需加時 0.5 秒 | 計算整隊完成的時間 |
| 立定跳遠 | 以接力形式進行，雙腳平排立定，屈膝擺臂向前跳，第 2 位參加者緊接第 1 位參加者著地的地點開始跳，如此類推，最後計算 4 名參加者完成的總距離。 | 4 人 | 以接力形式完成比賽， 每隊有 2 次的起跳機會 | 計算整隊的最佳成績 |
| 十字跳 | 參加者站在井字中間(0)，以雙腳跳的方式，按順序跳向，前面(1)、中間(0)、左邊(2)、中間(0)、後面(3)、中間(0)、右邊(4)、中間(0)，並計算 30 秒時限內的完成次數。 | 4 人 | 按順序雙腳跳 犯規：未能按順序或雙腳跳的方式完成 未能於標誌格內完成 | 4 名參加者次數的總和 |
| 速度跨欄 | 以接力賽形式進行，以站姿作為起跑形式，聽口令後開始，來回往返跨欄接力跑，計算整隊完成時間。 | 4 人 | 以接力形式完成比賽 犯規：沒跨越矮欄，每個需加時 1 秒 | 計算整隊完成的時間 |
| 前拋藥球 | 手持藥球，屈膝下擺再向前上方投擲，丈量成績。 | 4 人 | 每名參加者試擲 3 次 | 4 名參加者最佳成績的總和 |
| 原地擲膠圈 | 將投擲區分開 3 部份，參加者站在距離 5 公尺之投擲線外，手執膠圈，以半旋轉擺動方式將膠圈拋向目標，擲中 1 號(左)得一分，2 號(右)得二分，3 號(中)得三分。左手參加者以反方向計分。 | 4 人 | 每名參加者投擲 3 次 | 4 名參加者 3 次投擲所得分數的總和 |

團體計分方法

- 根據下表，計算各單項所得分數的總和為總得分，最高得分為優勝。
- 如出現相同名次，分數將平均分配。(例：如有 2 隊獲得第 3 名，分數為(7+6=13, 13÷2, 每隊得 6.5 分))
- 如總得分相同，則比較該隊所獲冠軍數目，多者為優勝；如冠軍數目相同，則再比較所獲亞軍數目，餘此類推。若冠、亞、季、殿數目都相同時則並列該名次。

| 單項項目名次 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 名或以後 |
|--------|----|---|---|---|---|---|---|---|--------|
| 得分 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |