

活動索引

可供選擇的運動項目

項次	活動類別 體育項目	小學				中學				
		運動示範	簡易運動 計劃	外展教練 計劃	聯校專項 訓練計劃	運動示範	簡易運動 計劃	外展教練 計劃	聯校專項 訓練計劃	運動領袖 計劃
1	射箭	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-
2	田徑	✓	✓	-	*✓	✓	-	-	*✓	✓
3	羽毛球	@✓	*✓	*✓	-	@✓	-	*✓	-	✓
4	棒球	五人制棒球	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-
		六人棒球	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-
5	籃球	✓	*✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
6	桌球	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-
7	健美	✓	-	-	-	✓	-	*✓	-	-
8	拳擊	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-
9	獨木舟	-	*✓	-	-	-	*✓	#*✓	-	-
10	板球	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
11	單車	單車	✓	*✓	*✓	✓	✓	*✓	*✓	-
		小輪車 (BMX)	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-
		場地單車	✓	-	-	-	✓	-	#✓	✓
12	體育舞蹈	✓	*✓	✓	-	✓	*✓	✓	-	-
13	龍舟	✓	-	-	-	✓	-	#*✓	#*✓	✓
14	舞龍／ 舞獅	舞獅	✓	✓	-	-	✓	-	-	-
		舞龍	-	*✓	*✓	-	-	-	-	-
15	劍擊	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	✓
16	飛盤	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-
17	足球	-	-	✓	-	-	-	✓	-	✓
18	門球	✓	✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
19	高爾夫球	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-
20	體操	健美體操	✓	-	*✓	-	✓	-	*✓	-
		競技體操	-	-	*✓	-	-	-	*✓	-
		藝術體操	✓	-	*✓	#*✓	✓	-	*✓	-
		技巧體操	✓	-	*✓	-	✓	-	*✓	-
21	手球	手球	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-
		沙灘手球	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-
22	曲棍球	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-
23	柔道	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-

項 次	活動類別 體育項目	小學				中學				
		運動示範	簡易運動 計劃	外展教練 計劃	聯校專項 訓練計劃	運動示範	簡易運動 計劃	外展教練 計劃	聯校專項 訓練計劃	運動領袖 計劃
24	空手道	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-
25	小型賽車	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-
26	劍道	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-
27	合球	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
28	棍網球	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
29	草地滾球	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-
30	拯溺	✓	-	-	-	✓	-	*✓	-	-
31	攀山及 攀登	運動 攀登	✓	✓	#*✓	-	✓	-	#*✓	-
		山藝	✓	-	-	-	✓	-	✓	-
32	泰拳	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-
33	投球	✓	*✓	-	-	✓	-	*✓	-	-
34	野外定向	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
35	賽艇	✓	-	#✓	✓	✓	-	*✓	#✓	-
36	欖球	✓	*✓	-	-	✓	-	*✓	✓	-
37	帆船	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-
38	足健	✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
39	滑板	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-
40	壘球	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-
41	壁球	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-
42	乒乓球	-	-	#✓	-	-	-	#✓	-	✓
43	跆拳道	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-
44	網球	✓	*✓	*✓	*✓	✓	-	*✓	-	-
45	保齡球	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓
46	三項鐵人	✓	*✓	✓	-	✓	-	✓	-	-
47	排球	排球	-	✓	-	-	-	-	*✓	#✓
		沙灘排球	-	-	-	-	✓	-	✓	✓
48	舉重及健力	-	-	-	-	✓	-	✓	-	-
49	滑浪風帆	✓	-	-	#✓	✓	-	#✓	#✓	-
50	武術	✓	-	#*✓	-	✓	-	#*✓	-	-

註： *項目設章別獎勵計劃

#項目設進階訓練課程

@戶外羽毛球課程

活動索引
運動教育計劃活動項目

項目	選項	主講者	備註
體育場地參觀	1. 香港單車館 2. 屯門康樂體育中心 3. 康樂及文化事務署轄下水上活動中心： - 賽馬會黃石水上活動中心 - 聖士提反灣水上活動中心 - 赤柱正灘水上活動中心	不適用	參加學校須自行為學生安排交通工具往返活動場地。 詳情請參閱 129 頁
運動展覽	A 組： 運動與健康、 運動的功能、 運動與營養及 運動創傷 B 組： 運動與多元智能發展；及 運動與壓力管理 C 組： 運動與認識自我；及 運動與體重管理 D 組： 認識體適能 E 組： 介紹運動獎勵計劃 F 組： 運動與水分	不適用	詳情請參閱 131 頁
運動講座	1. 運動的價值 2. 運動與營養 3. 運動與健康 4. 運動創傷 5. 運動與科學 6. 運動與水分 7. 運動與壓力管理 8. 運動與多元智能發展 9. 運動與認識自我 10. 運動與體重管理 11. 運動與生活 12. 如何制定運動計劃	香港中文大學 體育運動 科學系學生 香港浸會大學 運動及健康 科學系學生	詳情請參閱 132 頁