

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	足毬		✓	*✓	*✓	-	✓	-	*✓	-	-
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	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
	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		
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	不適用	詳情請參閱 131 頁
	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		
運動講座	1. 運動的價值	香港中文大學 體育運動 科學系學生	詳情請參閱 132 頁
	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	香港浸會大學 運動及健康 科學系學生	
	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		