

中國香港棒球總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃－棒球

五人制棒球

(活動章程)

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃	
			非校隊訓練	校隊訓練
活動對象	小學及中學生	小學生	小學及中學生	
內容簡介	<ul style="list-style-type: none">– 介紹五人制棒球 (Baseball5) 玩法– 示範基本技巧及概念– 安排學生參加遊戲及小組活動，體驗五人制棒球 (Baseball5) 的樂趣。	五人制棒球 (Baseball5) 有別於傳統棒球，特點是玩法簡易和方便，不論在室內或室外，只需要一塊平地、一顆空心軟膠球即可進行。 訓練包括： <ul style="list-style-type: none">– 五人制棒球 (Baseball5) 比賽規則– 跑壘– 傳接球	訓練內容涵蓋五人制棒球 (Baseball5) 的基本知識，包括： <ul style="list-style-type: none">– 基本技術及理論– 比賽規則– 攻防概念– 擊球– 跑壘– 傳接球	訓練內容涵蓋五人制棒球 (Baseball5) 的基本知識，包括： <ul style="list-style-type: none">– 進階技術及理論– 比賽規則– 戰術運用– 擊球– 觸擊– 跑壘- 傳接球
場地需求	禮堂、有蓋操場或籃球場		面積不少於一個籃球場的戶外場地	
費用	每節 760 元	每個課程 2,350 元	每個課程 3,400 元	每個課程 3,780 元
由學校提供的器材	擴音器連咪	學校可自行購備 Baseball5 若學校未能為學生安排所需器材，學校可向總會商討借用有關器材。	學校可自行購備 Baseball5	學校必須自行購備 Baseball5
其他體育器材	棒球器材（由總會提供）	不適用		
活動時數	每節 2 小時	每個課程 5 堂， 每堂 2 小時 （共 10 小時）	每個課程 8 堂，每堂 2 小時 （共 16 小時）	
每節/課程預算參加人數	40 人	30 人		
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 6 時 星期六 上午 8 時至下午 1 時			
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 （見活動須知 4）	章別獎勵計劃 （見活動須知 4）	
報名表格	運動示範報名表 （第 139 頁）	簡易運動計劃 報名表 （第 150 頁）	外展教練計劃報名表 （第 153 頁）	

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃	
			非校隊訓練	校隊訓練
報名方法	1. 請於報名截止日期前（見活動簡介第 5 頁「申請辦法」），把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。			
	2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。			
活動須知	1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。			
	2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。			
	3. 曾於 2024 年 9 月至 2025 年 12 月內參加簡易運動計劃棒球訓練的學校，可參加本計劃於 2026 年舉辦的「簡易運動大賽－五人制棒球」，詳情將稍後公布。			
	4. 凡參與簡易運動計劃或外展教練計劃的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅級別的考核標準進行技術評核，成功達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html 。			
	5. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用（運動示範 210 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。			
	6. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。			
	7. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。			
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html			