



動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
香港精英運動員協會及香港欖球總會	AA1	動感校園週年同樂日	小一至小六	/	/	9月28日	9:00-12:00	在活動當日，由多間機構設計了一系列簡易運動/示範，可在短時間內嘗試及接觸到不同的動感校園運動項目 地點: 香港欖球總會 - 京士柏運動場 (油麻地衛理道)
	AA2	動感校園週年同樂日	中一至中六	/	/		9:00-12:00	
Active School Dance	A1	活力操	小一至小六	20	1:40	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	目標為完成兩首主題曲，建議學校可先學習「我勁優秀」再進階學習「We are Active School」(歡迎全校參與活力操)
	A2	活力操(表演訓練)	小一至小六	20	1:40	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	以6堂為一組基本訓練，完成學校將有機會被挑選參與2019 主題公園x Active School巡迴演出，以及動感校園大型公開表演項目或拍攝，完成訓練及演出學生可獲得證書+紀念品
	A3	Dance Camp(表演訓練)	中一至中六	20	1:40	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	以6堂為一組基本訓練，自選音樂及舞蹈風格，完成Dance camp訓練學生將有機會被挑選將作品拍攝成為MV，參與聯校展出及演出，積極參與學校更可加入2019 主題公園x Active School巡迴演出，動感校園大型公開表演項目及拍攝，完成訓練及演出學生可獲得證書+紀念品
Active School Yoga	B1	瑜伽(Fitmind)	中一至中六	20	1:40	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	以4堂為一組基本課程，積極參與學校有機會到香港大學醫學院交流，優先參觀香港青山藝術中心，以及參與動感校園社區活動，完成訓練可獲得證書(最少人數20上限為80，本會將提供瑜伽墊及運動輔助工具到學校上課，每節Fitmind 瑜伽75分鐘)
	B2	瑜伽(Fitmind)	老師	20	1:40	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	以4堂為基本課程，學校可獨立或聯合其他學校組織老師群組，最少8人上限為20人，地點可在校或與協會商討上課地點及時間 (本會將提供瑜伽墊及運動輔助工具，每節Fitmind瑜伽75分鐘，完成課程老師可獲得紀念品)
香港專業教育學院	C1	劍擊	小四至小六	4	2:10	逢星期二，四及五	15:00-16:30,16:30-18:00	活動時間需和教練配合
	C2	劍擊	中一至中三	4	2:10			
香港高等科技教育學院	D1	體能遊戲	小一至小六	2	1:10	逢星期四，五	09:00-10:30,10:30-12:00,12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30,16:30-18:00	
	D2	校隊元素訓練	小一至小六	2	1:10			
	D3	校隊元素訓練	中一至中六	2	1:10			
懲教愛群義工團	E1	排球	中一至中三	3	1:10	星期一至星期五	16:00-18:00	
	E2	乒乓球	小四至小六	4	1:10			
	E3	乒乓球	中一至中三	4	1:10			
	E4	籃球	小四至小六	4	1:10			
	E5	籃球	中一至中三	4	1:10			

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
中國香港體操總會	F1	健美體操	小一至小六	2	1:11	星期一至星期五	09:00-10:30,10:30-12:00	
	F2	健美體操	中一至中三	2	1:11			
中國香港單輪車協會	G1	單輪車	小二至小六	1	1:10	星期一至星期五	09:00-11:00,11:00-13:00	以四堂為一個課程(每一個月只能配對三間學校)
	G2	單輪車	中一至中六	1	1:10			
香港棒球總會	H1	運動示範	小四至小六	2	1:20	逢星期二，三及四	09:00-11:00,11:00-13:00,13:00-15:00,15:00-17:00	只有1節
	H2	運動示範	中一至中三	2	1:20			只有1節
	H3	簡易運動計劃	小四至小六	2	1:15			共5堂
	H4	簡易運動計劃	中一至中三	2	1:15			共5堂
	H5	初級班	小四至小六	2	1:15			共8堂
	H6	初級班	中一至中三	2	1:15			共8堂
	H7	高級班	小四至小六	2	1:15			共8堂
	H8	高級班	中一至中三	2	1:15			共8堂
中國香港合球總會	I1	合球基本訓練	小四至小六	1	1:24	星期一至星期五	09:00-11:00,1100-13:00	
	I2	合球基本訓練	中一至中六	1	1:24			
中國香港手球總會	J1	手球 - 運動示範	小四至小六	2	1:35	星期一至星期五	08:00-10:00, 10:00-12:00, 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00	
	J2	手球 - 運動示範	中一至中六	2	1:35			
	J3	手球 - 簡易運動訓練	小四至小六	1	1:20			
	J4	手球 - 簡易運動訓練	中一至中六	1	1:20			
	J5	手球 - 訓練(非校隊)	小四至小六	1	1:20			
	J6	手球 - 訓練(非校隊)	中一至中六	1	1:20			
	J7	手球 - 訓練(校隊)	小四至小六	1	1:20			
	J8	手球 - 訓練(校隊)	中一至中六	1	1:20		15:30-17:30	
中國香港跳繩總會	K1	花式跳繩	小一至小三	2	1:15	星期一至星期五	08:00-9:30, 9:30-11:00, 11:00-12:30	
	K2	花式跳繩	小四至小六	2	1:15			
	K3	花式跳繩	中一至中三	2	1:15			
香港欖球總會	L1	欖球基本訓練(英語)	小四至小六	2	1:15	星期一至星期五	09:00-10:00,10:00-11:00, 11:00-12:00,12:00-13:00, 13:00-14:00,14:00-15:00, 15:00-16:00,16:00-17:00, 17:00-18:00	小學和中學最多配對10間學校
	L2	欖球基本訓練(英語)	中一至中三	2	1:15			

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
屈臣氏田徑會	M1	兒童競技	小一至小六	3	1:15	星期一至星期五	09:00-11:00,11:00-13:00, 13:00-15:00,15:00-17:00	
	M2	競走	小一至小六	3	1:15			
	M3	競走	中一至中六	3	1:15			
傑青武術暨音樂藝術中心	N1	武術	小一至小六	3	1:20	星期一至星期五	09:00-10:00, 10:00-11:00, 11:00-12:00, 12:00-13:00	
	N2	武術	中一至中六	3	1:20			
	N3	詠春	小一至小六	3	1:20			
	N4	詠春	中一至中六	3	1:20			
	N5	太極	小一至小六	3	1:20			
	N6	太極	中一至中六	3	1:20			
	N7	洪拳	小一至小六	3	1:20			
	N8	洪拳	中一至中六	3	1:20			
	N9	開心武術操	小一至小六	3	1:20			
	N10	開心武術操	中一至中六	3	1:20			
	N11	雙截棍	小一至小六	3	1:20			
	N12	雙截棍	中一至中六	3	1:20			
	N13	開心體能	小一至小六	3	1:20			
	N14	開心體能	中一至中六	3	1:20			
體育先鋒	O1	體操	小一至小六	5	1:12	星期一至五	09:00-10:30, 10:30-12:00	
	O2	體操	中一至中三	5	1:12			
香港車路士足球學校	P1	車路士足球	小四至小六	2	1:10	逢星期二及星期四	10:00-11:00, 11:00-12:00	
張寶春教練	Q1	足球	小一至小六	2	1:15	星期一至五	09:00-11:00,11:00-13:00, 13:00-15:00,15:00-17:00	
	Q2	足球	中一至中六	2	1:15			
香港健球總會	R1	健球-體驗班	小四至小六	4	1:12	星期一至五	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30,16:30-18:00	只有1節課
	R2	健球-體驗班	中一至中六	4	1:16			只有1節課
	R3	健球-初級班	小四至小六	4	1:12		15:30-17:30	共4節課
	R4	健球-初級班	中一至中六	4	1:16			共4節課
	R5	健球-校隊訓練	小四至小六	4	1:12			共15節課
	R6	健球-校隊訓練	中一至中六	4	1:16			共15節課

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
香港浸會大學	S1	地板曲棍球	小三至小六	10	1:10	1/4, 8/4, 15/4, 29/4(逢星期一)	9:00-1130, 14:30-17:00	
	S2	地板曲棍球	中一至中六	10	1:10			
	S3	競技運動體適能遊戲	小一至小六	10	1:10	1/4, 8/4, 15/4, 29/4(逢星期一)	9:00-1130, 14:30-17:00	
	S4	花式柔力球	小一至小六	10	1:10	4/3, 11/3, 18/3, 25/3(逢星期一)	9:00-11:30	
香港教育大學	T1	躲避盤	小四至小六	2	1:10	星期一至五	10:00-11:00,11:00-12:00, 12:00-13:00,13:00-14:00	
	T2	田徑	小四至小六	2	1:10	星期一至五		
警察體育委員會	U1	空手道	小四至小六	2	1:15	星期二至五	09:00-10:00 , 10:00-11:00:11:00-12:00	
	U2	籃球	小一至小六	2	1:15	星期一至五	15:00-16:00,16:00-17:00	校方自備:籃球x6
	U3	射箭	小五至小六	2	1:10	逢星期三	14:00-15:30,15:30-17:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	U4	射箭	中一至中六	2	1:10		14:00-15:30,15:30-17:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	U5	田徑	小四至小六	2	1:15	星期一至五	15:00-17:00	
	U6	田徑	中一至中六	2	1:15	星期一至五	15:00-17:00	
	U7	羽毛球	小三至小六	2	1:10	星期一至五	15:00-17:00	校方自備: 羽毛球8筒(每筒16個)
	U8	排球	小三至小六	2	1:12	星期一至五	14:00-16:00,16:00-18:00	校方自備:排球 x 15
	U9	排球	中一至中六	2	1:12	星期一至五	14:00-16:00,16:00-18:00	校方自備:排球 x 15
	U10	曲棍球	中一至中三	2	1:10	逢星期四, 五	13:00-15:00	校方自備: 曲棍球器材 (棍、球)
	U11	柔道	小三至小六	2	1:15	逢星期六, 日	15:00-17:00	校方自備:柔道軟墊

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
警察體育委員會	U12	高空繩網基礎證書課程	中一至中六	10	1:3	逢星期六	09:00-17:00(全日)	自行往返訓練地點:香港中華基督教青年會新界會所 証書費用:每張\$40
	U13	徒手潛水訓練	小五至小六	4	1:10	5月至6月份(星期一至五)	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	校方自備:蛙鞋, 呼吸管 (學校需要有泳池) 學員必需年滿10歲以上, 並能以任何泳式游畢 50米才能參加
	U14	徒手潛水訓練	中一至中六	4	1:10		13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	校方自備:蛙鞋, 呼吸管 (學校需要有泳池) 學員必需年滿10歲以上, 並能以任何泳式游畢 50米才能參加
	U15	桌球	中一至中六	2	1:08	逢星期六	15:00-17:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	U16	一級運動攀登證書課程	中一至中六	5	1:04	星期一至五 (3小時理論課 + 8小時實習課)	09:00-17:00(全日)	自行往返訓練地點:康文署室外攀石場 証書費用:每張\$40
	U17	獨木舟一星證書課程	中一至中六	2	1:08	星期一至五	09:00-17:00(全日)	自行往返訓練地點:警察歷險會大尾督水上活動中心 証書費用:每張\$40
	U18	室內划艇	小五至小六	2	1:08	星期一至五 (室內講解 + 實習)	15:30-17:00	訓練地點:所屬學校或 自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子) 校方自備: 划艇機
	U19	室內划艇	中一至中六	2	1:08		15:30-17:00	
	U20	中國武術	小四至小六	2	1:15	星期一至日	15:30-17:00	
	U21	中國武術	中一至中六	2	1:15	星期一至日	15:30-17:00	
	U22	拔河	小四至小六	3	1:10	星期一至五	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	訓練地點:所屬學校或 自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子) 校方自備: 拔河繩
	U23	拔河	中一至中六	3	1:10	星期一至五	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	訓練地點:所屬學校或 自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子) 校方自備: 拔河繩
Yourbikecoach	V1	單車訓練	小三至小六	2	1:10	星期一至五	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30, 16:30-18:00	
	V2	單車訓練	中一至中六	2	1:10			

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
梁國成教練	W1	籃球體驗	小二至小六生	2	1:10	星期一至五	08:00-9:30,9:30-11:00, 11:00-12:30,12:30-14:00, 14:00-15:30, 15:30-17:00	
	W2	籃球體驗	中一至中六	2	1:10			
	W3	籃球訓練(非校隊)	小二至小六生	2	1:10			
	W4	籃球訓練(非校隊)	中一至中六	2	1:10			
	W5	籃球(校隊)	小二至小六生	2	1:10		08:00-10:00, 10:00-12:00, 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00	活動組織可提供球證，場地，數據統計
	W6	籃球(校隊)	中一至中六	2	1:10			
	W7	籃球比賽	小二至小六生	2	1:10			
	W8	籃球比賽	中一至中六	2	1:10			
何偉樑教練	X1	踢拳體驗班	小一至小六	2	1:20	星期一至六	08:00-10:00, 10:00-12:00, 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00	共4節課
	X2	踢拳體驗班	中一至中六	2	1:20			共4節課
	X3	踢拳進階班	小一至小六	2	1:20			共10節課
	X4	踢拳進階班	中一至中六	2	1:20			共10節課
	X5	踢拳深造班	小一至小六	2	1:20			共12節課
	X6	踢拳深造班	中一至中六	2	1:20			共12節課
	X7	瑜伽體驗班(Yoga)	小一至小六	2	1:20	星期一至六	08:00-10:00, 10:00-12:00, 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00	共4節課
	X8	瑜伽體驗班(Yoga)	中一至中六	2	1:20			共4節課
	X9	瑜伽進階班(Yoga)	小一至小六	2	1:20			共10節課
	X10	瑜伽進階班(Yoga)	中一至中六	2	1:20			共10節課
	X11	瑜伽深造班(Yoga)	小一至小六	2	1:20			校方可用體操軟墊代替瑜伽墊，長形運動毛巾或學生的運動外套代替瑜珈繩(共12節課)
	X12	瑜伽深造班(Yoga)	中一至中六	2	1:20			
香港運動獵人有限公司	Y1	Nerf Hunt	小三至小六	3	1:10	星期一至星期五	09:00-10:00,10:00-11:00, 11:00-12:00,12:00-13:00, 13:00-14:00,14:00-15:00, 15:00-16:00,16:00-17:00, 17:00-18:00	以射擊運動配合Nerf系列產品,為參加者帶來刺激及安全的運動體驗,有多款作戰模式,講求策略及團隊合作,既有Wargame之刺激感,同時十分安全
	Y2	Nerf Hunt	中一至中三	3	1:10			躲避盤乃是混合閃避球DODGEball玩法的概念和軟飛盤
	Y3	躲避盤	小一至小六	3	1:10			FrisBEE的設計,躲避盤由尼龍,泡棉製造,十分安全,此運動容易上手,身體接觸少,適合男女混合比賽,而且節奏快速及緊湊
	Y4	躲避盤	中一至中六	3	1:10			旋風球源自台灣,在於其多變的球路,旋風球拍加上表面呈哈密瓜紋狀的旋風球讓玩家可以透過改變發球的方向和力度產生多種的變化,非常有趣,講求手眼協調,集中力和反應
	Y5	旋風球	小四至小六	3	1:10			
	Y6	旋風球	中一至中六	3	1:10			
香港圓網球總會	Z1	圓網球-體驗班	小四至小六	4	1:12	星期一至五	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30,16:30-18:00	只有1節課
	Z2	圓網球-體驗班	中一至中六	4	1:16			只有1節課
	Z3	圓網球-初級班	小四至小六	4	1:12		15:30-17:30	共4節課
	Z4	圓網球-初級班	中一至中六	4	1:16			共4節課
	Z5	圓網球-校隊訓練	小四至小六	4	1:12			共15節課
	Z6	圓網球-校隊訓練	中一至中六	4	1:16			共15節課

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
香港棍網球總會	ZA1	棍網球示範班	中一至中六(男女混合組)	5	1:30	星期一至五	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30	只有1節課
	ZA2	棍網球基本班	中一至中六(男子組)	5	1:30			共4節課
	ZA3	棍網球基本班	中一至中六(女子組)	5	1:30			共4節課
	ZA4	棍網球校隊訓練	中一至中三(男子組)	3	1:15		09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30,16:30-18:00	共8節課
	ZA5	棍網球校隊訓練	中一至中三(女子組)	3	1:15			共8節課
	ZA6	棍網球校隊訓練	中四至中六(男子組)	3	1:15			共8節課
	ZA7	棍網球校隊訓練	中四至中六(女子組)	3	1:15			共8節課
Systema Hong Kong Limited	ZB1	俄羅斯武術(英語)	中四至中六(要15歲或以上)	2	1:22	星期一至五	10:00-11:30,11:30-13:00, 13:00-14:30,14:30-16:00, 16:00-17:30	課程以有系統訓練為元素，幫助學生挑戰極限，提高正向意識，改善心理質素，情緒智商及體能
香港地壺球協會	ZC1	地壺球體驗	小一至小六	20	1:24	星期一至六	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30,16:30-18:00	活動以互動參與形式進行，能讓不喜歡運動的學生也動起來，隨學隨玩，學習到共融運動精神，體育精神及冰壺計分
	ZC2	地壺球體驗	中一至中六	20	1:24			建議6小時完成賽員訓練，讓學生能註冊為賽員參加比賽，訓練技術，策略，規例，禮儀，計分，合作，體育精神
	ZC3	地壺球賽員訓練班	小一至小六	2	1:12			
	ZC4	地壺球賽員訓練班	中一至中六	2	1:12			
	ZC5	地壺球指導員班	中四至中六(要16歲或以上)	2	1:12	逢星期六，日	09:00-11:00,11:00-13:00, 13:00-15:00,15:00-17:00	建議3堂完成指導員班及做實習，讓學生成為地壺球示範員及賽員，既可服務亦可參加比賽，訓練與賽員班同,並加上如何帶領地壺球體驗活動及實習
香港足毬總會	ZD1	足毬示範及同樂	小一至小六	6	1:20	星期一至日	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00, 15:00-16:30,16:30-18:00	校方自備：羽毛球網(只有1節課)
	ZD2	足毬示範及同樂	中一至中六	6	1:20	星期一至日		校方自備：羽毛球網(只有1節課)
	ZD3	足毬初級訓練班	小一至小六	6	1:20	星期一至日		校方自備：羽毛球網(共4節課)
	ZD4	足毬初級訓練班	中一至中六	6	1:20	星期一至日		校方自備：羽毛球網(共4節課)
	ZD5	足毬校隊訓練班	小一至小六	6	1:20	星期一至日		校方自備：羽毛球網(共8節課) 報名前建議先參與示範及同樂活動或足毬訓練班
	ZD6	足毬校隊訓練班	中一至中六	6	1:20	星期一至日		
香港體育學院	ZE1	參觀香港體育學院	小四至小六	2	1:30	星期一至五	9:30-11:00,11:00-12:30,15:00-16:30	
	ZE2	參觀香港體育學院	中一至中六	2	1:30	星期一至五		
	ZE3	精英運動員到訪	小四至小六	1	1:200	星期一至五		
	ZE4	精英運動員到訪	中一至中六	1	1:200	星期一至五		
香港全球總會	ZF1	全球體驗班	小五至小六	10	1:20	星期一至日	09:00-10:30,10:30-12:00, 12:00-13:30,13:30-15:00,15:00-16:30	全球是一項五對五作賽的球類運動，玩法可盤球、踢球及投球，球員必須繞到敵方龍門後方進行攻門，使球完全通過整個特製龍門為得一分，而比賽中是沒有固定的守門員，隊中的每個球員都可以隨時成為守門員，並且可以有多名守門員保護龍門
	ZF2	全球體驗班	中一至中六	10	1:20	星期一至日		
	ZF3	全球進階班	小五至小六	10	1:20	星期一至日		
	ZF4	全球進階班	中一至中六	10	1:20	星期一至日		
香港冰球訓練學校	ZG1	冰球體驗班	小一至小六	4	1:50	逢星期二，三，五	11:00-12:30, 12:30-14:00	只有一節課，活動包括影片教授，冰球裝備試穿，桌上冰球遊戲以及旱地冰球體驗
	ZG2	冰球體驗班	中一至中六	4	1:50			建議校方準備音響，電腦及投影播放設備 活動時間需與教練配合

動感校園 2018/19 (2019年3月4日至2019年6月28日) 活動 / 課程時間表

活動組織	No.	活動課程	對象	導師人數上限	師生比例: 學生人數上限	日期	建議時段	備註
香港旱地冰球總會	ZH1	旱地冰球示範班	小一至小六(男女混合組)	5	1:20	星期一至五	8:00-9:00,9:00-10:00, 10:00-11:00,11:00-12:00, 12:00-13:00,13:00-14:00, 14:00-15:00,15:00-16:00, 16:00-17:00	旱地冰球從冰球演變卻省卻了對場地及用具的龐大需求，一支桿一個球及在平坦的室內外球場進行。此運動不但注重安全，同時因節奏明快不失刺激
	ZH2	旱地冰球示範班	中一至中六(男女混合組)	5	1:20			
	ZH3	旱地冰球訓練班	小一至小六(男女混合組)	3	1:15			
	ZH4	旱地冰球訓練班	中一至中六(男女混合組)	3	1:15			
香港海關	ZI1	海關體驗日	中一至中六	10	1:07	7/4，19/5(星期日)	9:00-17:00(全日)	視乎天氣而定，活動包括以下其中四項:戰略模擬射擊訓練、攀石訓練、非撞式欖球訓練、體能及團隊訓練及龍舟訓練 每間學校10名學生名額，全日活動參與名額為60名