



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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
Active 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	
Active Dance	A2	Hip Hop 101	中一至中六	20	1:40			
香港專業教育學院	B1	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
	B2	劍擊	中一至中三	4	2:10		15:00-16:30 ,16:30-18:00	
香港高等科技教育學院	C1	體能遊戲	小一至小六	2	1:10	逢星期二	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	
	C2	校隊元素訓練	小一至小六	2	1:10		13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	
	C3	校隊元素訓練	中一至中六	2	1:10		13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	
懲教愛群義工團	D1	排球	中一至中三	3	1:10	星期一至星期五	16:00-18:00	
	D2	乒乓球	小四至小六	4	1:10		16:00-18:00	
	D3	乒乓球	中一至中三	4	1:10		16:00-18:00	
中國香港體操總會	E1	健美體操	小一至小六	2	1:11	星期一至五	09:00-10:30,10:30-12:00	
	E2	健美體操	中一至中三	2	1:11		09:00-10:30,10:30-12:00	
中國香港獨輪車協會	F1	獨輪車	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)
	F2	獨輪車	中一至中六	1	1:10			
香港棒球總會	G1	運動示範	小四至小六	2	1:20	星期一至星期五	09:00-11:00,11:00-13:00,13:00-15:00,15:00-17:00	只有1節
	G2	運動示範	中一至中三	2	1:20			只有1節
	G3	簡易運動計劃	小四至小六	2	1:15			共5堂
	G4	簡易運動計劃	中一至中三	2	1:15			共5堂
	G5	初級班	小四至小六	2	1:15			共8堂
	G6	初級班	中一至中三	2	1:15			共8堂
	G7	高級班	小四至小六	2	1:15			共8堂
	G8	高級班	中一至中三	2	1:15			共8堂

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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
中國香港合球總會	H1	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	
	H2	合球基本訓練	中一至中六	1	1:24		09:00-11:00,1100-13:00	
中國香港手球總會	I1	手球 - 運動示範	小四至小六	2	1:35	星期一至星期五	0800-10:00, 10:00-12:00, 12:00-14:00, 14:00-16:00, 16:00-18:00	
	I2	手球 - 運動示範	中一至中六	2	1:35			
	I3	手球 - 簡易運動訓練	小四至小六	1	1:20			
	I4	手球 - 簡易運動訓練	中一至中六	1	1:20			
	I5	手球 - 訓練(非校隊)	小四至小六	1	1:20			
	I6	手球 - 訓練(非校隊)	中一至中六	1	1:20			
	I7	手球 - 訓練(校隊)	小四至小六	1	1:20		15:30-17:30	
	I8	手球 - 訓練(校隊)	中一至中六	1	1:20			
中國香港跳繩總會	J1	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	
	J2	花式跳繩	小四至小六	2	1:15			
	J3	花式跳繩	中一至中三	2	1:15			
香港欖球總會	K1	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	小學和中學只最多配對10間學校
	K2	欖球基本訓練(英語)	中一至中三	2	1:15			
屈臣氏田徑會	L1	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	
	L2	競走	小一至小六	3	1:15			
	L3	競走	中一至中六	3	1:15			
傑青武術暨音樂藝術中心	M1	武術	小一至小六	3	1:20	星期一至星期五	09:00-10:30, 10:30-12:00, 12:00-13:30	
	M2	武術	中一至中六	3	1:20			
	M3	詠春	小一至小六	3	1:20			
	M4	詠春	中一至中六	3	1:20			
	M5	太極	小一至小六	3	1:20			
	M6	太極	中一至中六	3	1:20			
	M7	洪拳	小一至小六	3	1:20			
	M8	洪拳	中一至中六	3	1:20			
	M9	開心武術操	小一至小六	3	1:20			
	M10	開心武術操	中一至中六	3	1:20			

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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
體育先鋒	N1	體操	小一至小六	5	1:12	星期一至五	09:00-10:30, 10:30-12:00	
	N2	體操	中一至中三	5	1:12			
香港車路士足球學校	O1	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	P1	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	
	P2	足球	中一至中六	2	1:15			
香港健球總會	Q1	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
	Q2	健球-體驗班	中一至中六	4	1:16			只有1節課
	Q3	健球-初級班	小四至小六	4	1:12		15:30-17:30	共4節課
	Q4	健球-初級班	中一至中六	4	1:16			共4節課
	Q5	健球-校隊訓練	小四至小六	4	1:12			共15節課
	Q6	健球-校隊訓練	中一至中六	4	1:16			共15節課
香港浸會大學	R1	地板曲棍球	中一至中六	10	1:10	逢星期一: 5/3,12/3,19/3,26/3	9:00-11:00	*適合智障人士
	R2	競技運動體適能遊戲	中一至中六	10	1:10			
	R3	競技運動體適能遊戲	小一至小六	10	1:10	逢星期五: 9/3,16/3,23/3	15:00-17:00	*適合智障人士
	R4	花式柔力球	中一至中六	10	1:10			
	R5	花式柔力球	小一至小六	10	1:10	逢星期一 9/4,16/4,23/4,30/4	9:00-11:00	*適合智障人士
	R6	競技運動體適能遊戲	中一至中六	10	1:10			
	R7	地板曲棍球	中一至中六	10	1:10	逢星期一: 9/4,16/4,23/4,30/4	15:00-17:00	*適合智障人士
	R8	競技運動體適能遊戲	小一至小六	10	1:10			
香港教育大學	S1	小型網球	小四至小六	2	1:06	逢星期三	10:00-11:00,11:00-12:00, 12:00-13:00,14:00-15:00	校方自備: 小型網球拍/網球/羽毛球網
	S2	籃球	小四至小六	2	1:10			校方自備: 籃球 x5
	S3	非撞式欖球	小四至小六	2	1:12	逢星期五	10:00-11:00,11:00-12:00, 12:00-13:00,14:00-15:00, 15:00-16:00,16:00-17:00,	校方自備: 欖球 x2
	S4	足球	小四至小六	2	1:15	星期一至星期五	14:00-16:00	校方自備: 足球, 色碟(只配對一間)
	S5	花式跳繩	小四至小六	2	1:15			校方自備: 拍子繩(只配對一間)

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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	T1	空手道	小一至小六	2	1:15	星期二至五	09:00-10:30, 10:30-12:00	
	T2	籃球	小一至小六	2	1:15	星期一至星期五	15:00-17:00	校方自備:籃球 x 10
	T3	籃球	中一至中六	2	1:15	星期一至星期五	15:00-17:00	校方自備:籃球 x 10
	T4	射箭	小一至中六	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)
	T5	射箭	中一至中六	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)
	T6	田徑	小一至小六	2	1:15	星期一至星期五	09:00-11:00	校方自備:田徑器材(欄架、起跑器)
	T7	田徑	中一至中六	2	1:15	星期一至星期五	09:00-11:00	校方自備:田徑器材(欄架、起跑器)
	T8	羽毛球	小一至小六	2	1:10	星期一至星期五	15:00-17:00	校方自備:羽毛球8筒(每筒16個)
	T9	羽毛球	中一至中六	2	1:10	星期一至星期五	15:00-17:00	校方自備:羽毛球8筒(每筒16個)
	T10	排球	小一至小六	2	1:12	星期一至星期五	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	校方自備:排球 x 15
	T11	排球	中一至中六	2	1:12	星期一至星期五	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	校方自備:排球 x 15
	T12	足球訓練日 (活動包括足球訓練、 趣味足球遊戲、 足球比賽)	中一至中六	10	1:10	逢星期六: 1.14-04-2018 2.21-4-2018	09:00-12:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T13	柔道	小一至小六	2	1:15	星期一至星期五	13:00-14:30,14:30-16:00,16:00-17:30	校方自備:柔道軟墊
	T14	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:八鄉少年警訊訓練營 證書費用:每張\$40
	T15	曲棍球	中二至中三	4	1:10	逢星期六: 1. 17-3-2018 2. 24-3-2018 3. 14-4-2018 4. 28-4-2018	10:00-12:00	校方自備:護脛,圍板 自行往返訓練地點:八鄉少年警訊訓練營

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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	T16	桌球	中一至中六	2	1:10	星期一至星期五	15:00-17:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T17	欖球	小一至小六	4	1:10	逢星期六	09:00-11:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T18	欖球	中一至中六	4	1:10	逢星期六	09:00-11:00	自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T19	一級運動攀登證書課程	中一至中六	5	1:04	逢星期六: (3 小時理論課 + 8小時實習課)	09:00-17:00	自行往返訓練地點:康文署室外攀石場或 警察體育遊樂會(太子) 証書費用:每張\$40
	T20	獨木舟一星証書課程	中一至中六	2	1:08	逢星期六	09:00-17:00	自行往返訓練地點:警察歷險會大尾督水上活動中心
	T21	野外定向	小一至小六	4	1:10	星期一至六	星期一至五:16:00-17:30 星期六:全日時間(每課1.5小時)	活動地點和機構配合
	T22	野外定向	中一至中六	4	1:10	星期一至六	星期一至五:16:00-17:30 星期六:全日時間(每課1.5小時)	活動地點和機構配合
	T23	單車	中一至中六	3	1:10	星期一至星期五	15:00-18:00	校方自備: 單車頭盔
	T24	室內划艇	小五至小六	2	1:10	星期一至星期五	15:30-17:00	校方自備:划艇機或 自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T25	室內划艇	中一至中六	2	1:10	星期一至星期五	15:30-17:00	校方自備:划艇機或 自行往返訓練地點:警察體育遊樂會(太子)
	T26	中國武術	中一至中六	5	1:04	逢星期六: 1. 7/4/2018 2. 14/4/2018 3. 21/4/2018 4. 28/4/2018 5. 5/5/2018 6. 12/5/2018	10:00-11:30	
	T27	初級拔河運動員証書課程	中一至中六	4	1:10	星期一至六: 理論及實習共4小時	09:00-13:00,13:00-17:00	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) 証書費用: 每張\$50
Yourbikecoach	U1	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	
	U2	單車訓練	中一至中六	2	1:10			
梁國成教練	V1	籃球體驗	小二至小六生	2	1:10	星期一至五	0800-9:30,9:30-11:00, 11:00-12:30,12:30-14:00, 1400-15:30,15:30-17:00	
	V2	籃球體驗	中一至中六	2	1:10			
	V3	籃球訓練(非校隊)	小二至小六生	2	1:10			
	V4	籃球訓練(非校隊)	中一至中六	2	1:10			
	V5	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
	V6	籃球(校隊)	中一至中六	2	1:10			
	V7	籃球比賽	小二至小六生	2	1:10			
	V8	籃球比賽	中一至中六	2	1:10			

動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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
*何偉標教練	W1	踢拳體驗班(Kickboxing)	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
	W2	踢拳體驗班(Kickboxing)	中一至中六	2	1:20			共4節課
	W3	踢拳進階班(Kickboxing)	小一至小六	2	1:20			共10節課
	W4	踢拳進階班(Kickboxing)	中一至中六	2	1:20			共10節課
	W5	踢拳深造班(Kickboxing)	小一至小六	2	1:20			共12節課
	W6	踢拳深造班(Kickboxing)	中一至中六	2	1:20			共12節課
	W7	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
	W8	瑜伽體驗班(Yoga)	中一至中六	2	1:20			共4節課
	W9	瑜伽進階班(Yoga)	小一至小六	2	1:20			共10節課
	W10	瑜伽進階班(Yoga)	中一至中六	2	1:20			共10節課
	W11	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)
	W12	瑜伽深造班(Yoga)	中一至中六	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)
*香港運動獵人有限公司	X1	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War-game之刺激感，同時十分安全。
	X2	Nerf Hunt	中一至中三	3	1:10			
	X3	躲避盤	小一至小六	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	躲避盤乃是混合閃避球(DODGEball)玩法的概念和軟飛盤(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。
	X4	躲避盤	中一至中六	3	1:10			
	X5	旋風球	小四至小六	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	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。
	X6	旋風球	中一至中六	3	1:10			

**動感校園 2017/18 (2018年3月5日至2018年6月29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
*香港圓網球總會	Y1	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
	Y2	圓網球-體驗班	中一至中六	4	1:16			只有1節課
	Y3	圓網球-初級班	小四至小六	4	1:12		15:30-17:30	共4節課
	Y4	圓網球-初級班	中一至中六	4	1:16			共4節課
	Y5	圓網球-校隊訓練	小四至小六	4	1:12			共15節課
	Y6	圓網球-校隊訓練	中一至中六	4	1:16			共15節課

**\*如需深入了解上述各項活動/課程內容，歡迎致電2688 0486向本會職員劉德全(Ken)聯絡及查詢。**