

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	運動體驗計劃	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"> <li>- 介紹五人制棒球 (Baseball5) 玩法</li> <li>- 示範基本技巧及概念</li> <li>- 安排學生參加遊戲及小組活動，體驗五人制棒球 (Baseball5) 的樂趣。</li> </ul>	<p>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。</p> <p>訓練包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 五人制棒球 (Baseball5) 比賽規則</li> <li>- 跑壘</li> <li>- 傳接球</li> </ul>	<p>訓練內容涵蓋五人制棒球 (Baseball5) 的基本知識，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 基本技術及理論</li> <li>- 比賽規則</li> <li>- 攻防概念</li> <li>- 擊球</li> <li>- 跑壘</li> <li>- 傳接球</li> </ul>	<p>訓練內容涵蓋五人制棒球 (Baseball5) 的基本知識，包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 進階技術及理論</li> <li>- 比賽規則</li> <li>- 戰術運用</li> <li>- 擊球</li> <li>- 觸擊</li> <li>- 跑壘</li> <li>- 傳接球</li> </ul>
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	學校可自行購備 Baseball5	學校必須自行購備 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。		
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)		
報名表格	運動示範報名表 (第 141 頁)	運動體驗計劃報名表 (第 152 頁)	外展教練計劃報名表 (第 155 頁)	

活動類別 活動摘要	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃	
			非校隊訓練	校隊訓練
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>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：<a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a>。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。</li> <li>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。</li> </ol>			
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 曾於 2025 年 9 月至 2026 年 12 月內參加運動體驗計劃（前稱「簡易運動計劃」）五人制棒球訓練的學校，可參加本計劃於 2027 年舉辦的「運動體驗計劃－五人制棒球比賽」，詳情將稍後公布。</li> <li>4. 凡參與運動體驗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，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</li> <li>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；運動體驗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。</li> <li>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。</li> <li>7. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</li> </ol>			
查詢電話/網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>			