

中國香港欖球總會 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—欖球**  
**(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		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動對象	小學生及 中學生	小學生	中學生		中學生 - 學校校隊 - 由總會教練推薦
內容簡介	非撞式欖球是總會選定作為發展學界欖球的基礎訓練，非撞式欖球玩法近似傳統英式欖球—全接觸欖球（Contact Rugby）。				以全接觸欖球（Contact Rugby）的正統訓練為基礎，進行持續及有系統的訓練，逐步提升學生的個人技巧及讓學生掌握及運用隊際戰術。
	介紹非撞式欖球及示範欖球運動技巧，透過遊戲及小組活動，讓學生認識欖球的比賽與訓練模式。	訓練內容以非撞式欖球為基礎。 內容包括： 運球跑動、傳球技術、防守、閃避法、攔截、小組組織及比賽規則。	非撞式欖球基礎技術、運球跑動、傳球技術、防守、閃避法、擒抱、鬥牛及比賽規則，並加強、基本戰術運用、攻防概念，以及個人、小組及位置等處理技巧。	內容主要以全接觸欖球（Contact Rugby）作為訓練基礎，加強比賽技巧的訓練元素、隊伍戰術運用及攻防概念，以及個人和小組技術發展。  （如學校未能安排草地場作為活動場地，教練將以非撞式欖球進行實習訓練。）	
中國香港欖球總會要求所有參加全接觸欖球（Contact Rugby）訓練及比賽的學生均“必須”配戴牙膠。					
場地需求	學校室外籃球場 或 有蓋操場 或 室內禮堂		由學校自行 安排草地場（較佳） 或 學校室外籃球場 或 有蓋操場 或 室內禮堂		由康文署預訂訓練場地，詳情請參閱個別章程。
費用	每節 440 元	每個課程 965 元	每個課程 1,340 元	每個課程 1,620 元	第一期： 每隊 3,250 元 第二期： 每隊 1,900 元
由學校提供的器材	不適用	4 號（小學）或 5 號（中學）欖球 4 至 6 個及飛碟或雪糕筒 24 個			不適用
其他體育器材	欖球及其他器材 （由總會提供）	不適用			欖球及其他器材 （由康文署提供）

活動類別 活動摘要	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動時數	每節 1.5 小時 (建議學校於 同日連續安排 多於一節的 示範)	每個課程 4 堂， 每堂 2 小時 (共 8 小時)	每個課程 5 堂，每堂 2 小時 (共 10 小時)		每年舉辦兩期課程 每堂 1.5 小時 第一期 15 堂 (共 22.5 小時) 第二期 8 堂 (共 12 小時)
每節/課程預算 參加人數	100 人	每班 20 人			每隊 25 人， 名額共 8 隊
建議活動日期/ 時間	星期一至五 上午 9 時至中午 12 時及下午 2 時至 6 時 及 星期六 上午 9 時至中午 12 時				第一期為 十月至翌年三月 及 第二期為 四月至六月
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 (見活動須知 3)			不適用
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)		聯校欖球訓練班 報名表 (詳情請參閱 個別章程)
報名方法	<p>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:applicationsp@lcsd.gov.hk">applicationsp@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」。</p> <p>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。</p>				康文署稍後會向各學校以傳真方式發出個別章程及報名表，請留意康文署宣傳資料。
活動須知	<p>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</p> <p>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</p> <p>3. 凡參與運動體驗計劃或外展教練計劃欖球訓練班的學校，可額外申請參加欖球章別獎勵計劃，教練會於課程完結前根據各章別的考核標準為學員進行技術評核，評級在 C 級或以上的學員，將獲康文署免費頒發章別及證書，以資鼓勵。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>。</p> <p>4. 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」) 欖球訓練的學校，可優先參加本計劃於 2027 年舉辦的「運動體驗計劃 – Touch 欖球比賽」，詳情將稍後公布。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</p>				
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>				