



學校適用

最後修訂日期
2022.06.20

港協暨奧委會奧夢成真有限公司
賽馬會「奧翔」計劃 2021-2024

奧翔之旅 Olympic Journey
2022-23 (第二年計劃)

計劃簡介



- 「運動改變生命，奧夢可變成真」，運動不但能強健體魄，更能改變一個人的生命。「奧夢成真」計劃一直關注青少年的體育運動發展及培養恆常運動習慣，希望透過鼓勵學生參與體育運動，讓其踏出建立運動習慣的第一步，以及從運動員身上學習奧林匹克精神。
- 全新的計劃『賽馬會「奧翔」計劃 – 奧翔之旅』為期三年（2021-2024），由香港賽馬會慈善信託基金捐助，受惠中學合共90間。計劃將融入更多關於奧林匹克精神的主題教育，使其恆常化及計劃年期與奧林匹克運動會同步，設計富奧林匹克精神的競技遊戲以教育中學生認識並學習奧林匹克精神，為社會發展起正面的影響。
- 計劃亦將繼續發掘有潛質的中學生加以培訓，為本地體壇做好先導形式的作用。同時給予對體育事業感興趣的學生提供適切的「運動相關職業導向」。

2022-2023年度申請及遴選程序

活動申請

- 2022年6-7月 學校提交申請表
- 2022年7月 計劃簡介會
提交補充資料及
活動意向

遴選及準則

- 2022年7月尾 內部遴選及評分
- 遴選準則：
 - 參與學校計劃的目的及支持度
 - 學校願意投入及協調計劃發展
 - 校內及學校周邊運動設施及配套
 - 學校體育發展資源
 - 學生家庭領取政府的資助比率
 - 學校跨境及少數族裔的學生比例

遴選結果

- 2022年8月 公佈遴選結果
專項運動配對

活動進行

- 根據學校意願編配及因應實際情況調整活動時間

計劃項目及流程

第一階段

- 計劃簡介及教練分享
- 安排於週會 / 陸運會
- 奧林匹克運動展覽

第二階段

- 十角圖體適能測試
- 奧林匹克競技遊戲
- 運動體驗

第三階段

- 運動相關職業導向
- HICT體能訓練及
體能挑戰賽體驗

第四階段 (學期尾)

- 校際體能挑戰賽
- 專項運動暑期訓練班

計劃首三個階段約涵蓋3-4個星期或循環週

*全年進行 (訓練時數設有上限)

- 專項運動訓練

* 全年：9月1日至翌年8月31日

奧林匹克教育主題

在「奧翔之旅」，每所學校會通過不同的項目體驗以奧林匹克教育主題為核心的活動。



教育主題

努力的樂趣

年輕人透過體能活動、運動、競賽與鍛鍊挑戰自我與他人，可有助發展與練習體能、待人處事與智能的技巧。

公平競爭

公平競爭是一項運動概念，以不同的方式應用於現今世界各地。學習於運動競賽中公平競爭，可以發展與強化社群與個人生活中公平競爭的行為。

實踐尊重

年輕人生活於多元文化世界，接納與尊重多元化並處事平和，進而促進和平與國際間的了解。

追求卓越

強調卓越有助年輕人做出正向、健康的決策，並於任何事物追求盡力做到最好。

身體、意志與心靈的平衡

學習不僅運用心智，也利用整個身體，而對體能的了解、透過動作的學習能輔助道德與智能的發展。這項概念是促使古柏坦復興奧運會的基礎。

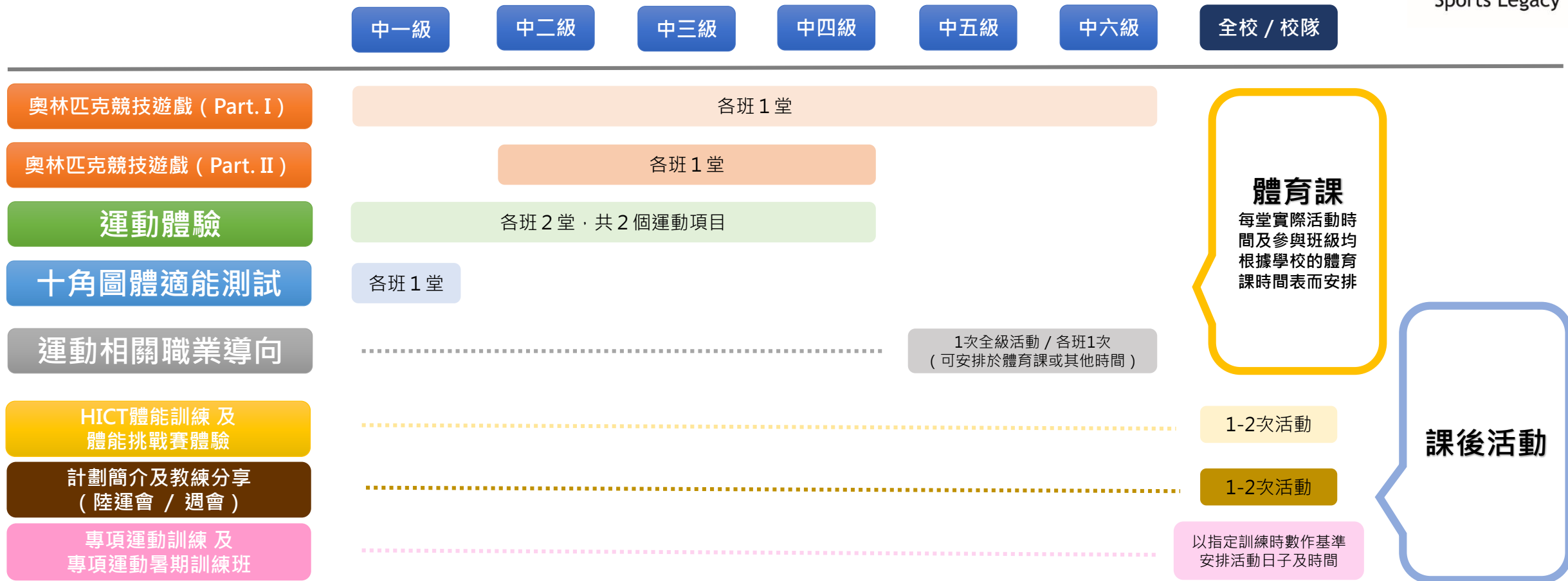
項目概覽



奧夢成真
Sports Legacy

	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級	中六級	全校 / 校隊
奧林匹克競技遊戲 (Part. I)							體育課 每堂實際活動時間及參與班級均根據學校的體育課時間表而安排
奧林匹克競技遊戲 (Part. II)							
運動體驗							
十角圖體適能測試							
運動相關職業導向							課後活動
HICT體能訓練 及 體能挑戰賽體驗							
計劃簡介及教練分享 (陸運會 / 週會)							
專項運動訓練 及 專項運動暑期訓練班							

項目概覽 (續)





奧夢成真
Sports Legacy

【項目 1：奧林匹克競技遊戲】

活動對象 – 中一至中六級學生

活動內容

在體育課內進行。

活動以遊戲形式帶出「奧林匹克教育主題」，並加入「團體建立」及「體適能」元素，讓學生在遊戲及訓練的同時建立中長期的目標，使他們在計劃進行中發展個人所長，及建立正向思考的基礎。

奧林匹克競技遊戲分為兩部份：

1. 首周：中一至中六級學生 ➦ 參與第一次課堂
2. 次周：中二至中四級學生 ➦ 參與第二次課堂

* 遊戲細節及體能要求將根據級別及實際情況作出調整



【項目 2：運動體驗】

活動對象 – 中一至中四級學生

活動內容

在體育課內進行。

學校可選擇  兩個運動項目 供學生體驗：

1. 有興趣發展之運動項目 及或
2. 已成功配對的專項運動項目 (如適用)

奧林匹克主題教育 - 「追求卓越」

學生可以在短期內認識並學會一項新運動，同時鼓勵學生參與暑期的進階課程。以帶出學生如對一項運動感興趣是需要不斷練習以強化自己的技術，並在該項目上有走的更遠的可能性。



【項目 3：十角圖體適能測試】

活動對象 - 中一級學生

活動內容

在體育課內進行。

參與學生將獲發「體適能小冊子」以紀錄個人專屬的體適能圖表，旨意了解自己的體能狀況及適合發展的運動項目。

奧林匹克主題教育 - 「努力的樂趣」

透過學生所得的十角圖測試得分，教練會與學生一同分析自身不足的部分。並會透過教導學生體適能挑戰賽動作時，鼓勵學生如果遇上不明白的時候可以發問，或請同學作示範。透過同學間的努力互助，帶出奧林匹克教育主題「努力的樂趣」。

由教練團隊於體育課內進行 ☞ **六個指定體適能測試：**

1. 平板支撐 (測試核心肌群肌耐力)
2. 閉目單腳站立 (測試平衡力)
3. 立定跳遠 (測試下肢爆發力)
4. T型敏捷跑 (測試敏捷性)
5. 1分鐘蹲撐立 (測試全身肌力)
6. 手握力 (測試前臂肌力)

由學校老師負責進行 ☞ **其餘四個指定體適能測試：**

7. 9分鐘耐力跑 (測試心肺耐力)
8. 俯卧撐 (測試上肢肌耐力)
9. 1分鐘仰臥起坐 (測試腹部肌力)
10. 坐地前伸 (測試柔軟度)

【項目 3：十角圖體適能測試】



#為保證2015年以來計劃獲得的中學生體適能水平數據的一致性不受影響，測試內容不變。並會保持紀錄後續參與計劃中學的學生體適能水平，以後可用於專業人士的分析之用。但會因應不同學校不同學生的體適能水平調整訓練內容，以幫助不同水平的學校都能夠有參加體適能挑戰賽的能力。

【項目 4：運動相關職業導向】

活動對象 – 中五及中六級學生

活動內容

可安排於 週會 ☞ 以級活動形式進行
或於 體育課 ☞ 以各班進行。

活動由教練團體負責，提供體育行業相關主要機構的資訊，以顧問形式給予建設性的意見，為學生提供不一樣的角度，進一步開拓他們對體育運動行業的認識。



【項目 5：體能訓練及體能挑戰賽】

[體能訓練]

活動對象 – 專項校隊 / 全校學生

活動內容

在課後活動時間進行，參與學生約20人。

活動分為兩部份：

1. HICT體能訓練
2. 體能挑戰賽 – 體驗版

學校可按需求安排合適的學生參與此活動，除了提升學生的體能水平外，亦能透過活動率先體驗「校際體能挑戰賽」所需的動作及要求，為比賽打好基礎。

[校際體能挑戰賽]

活動對象 – 受惠學校學生

活動內容

安排於每年下學期舉行。



體能挑戰賽是一種集合十個體能挑戰項目的運動競賽，參賽運動員需以最快速度，按既定動作次序完成每個體能動作（每個動作做十次），詳情請參閱比賽專頁。

🔗 十個項目包括：

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 開合跳 | 6. 仰臥起坐 |
| 2. 深蹲 | 7. 平板支撐至掌上壓 |
| 3. 仰臥直抬腿 | 8. 單腳跳 |
| 4. 左右交替舉手 | 9. 登山者 |
| 5. 弓箭步 | 10. 蹲撐立 |



【項目 6：計劃簡介及教練分享】

活動對象：全校學生

活動內容

在學校陸運會、週會或其他全級活動進行。

學校可選擇不同活動形式進行分享會：

陸運會

可安排運動員教練為典禮嘉賓，介紹計劃內容、分享其運動生涯及講解「奧林匹克運動體驗主題 - 實踐尊重」。

週會 / 全級活動

可安排運動員教練為活動講者，介紹計劃內容、分享其運動生涯及講解「奧林匹克運動體驗主題 - 實踐尊重」。





奧夢成真
Sports Legacy

【項目 7：專項運動訓練及暑期訓練班】

[專項運動訓練]

活動對象 – 全校學生

活動內容

活動為一個全年訓練計劃，學校將獲派一名專項運動教練，為學校有潛質的學生提供課後校隊訓練及參與學界比賽和公開賽。

學校可按意向提供項目的優先次序，詳情請稍後公佈。

* 項目配對將因應實際情況作出調整

[暑期訓練班]

活動對象 – 專項校隊、全校學生及其他學校學生

活動內容

活動對象可伸延至其他學校學生一同參與暑期訓練，擴闊學生的眼界。旨意加強學校 / 社區間的聯繫，促進學生交流和切磋運動技術，有助促進體育普及化。





奧夢成真
Sports Legacy

【其他】

[奧林匹克運動展覽 及 奧運相關擺設]

對象 – 受惠學校

為提高學生對奧林匹克運動會及香港運動員的認識，「奧林匹克運動展覽版」及奧運相關擺設（如奧運火炬、代表隊球衣）將放置於每間受惠學校校舍內供閱覽，為期約2-3個星期或循環週。

[問卷調查]

對象 – 各個活動受惠學生

為了解學生對運動的認識及轉變，及在訓練中的體驗和得著等範疇，我們將邀請各參與學生於每個活動課堂完結前接受網上問卷調查。

[年度檢討及校內訪問]

對象 – 受惠學校校長及或活動負責老師

為進一步了解受惠學校的需求及提升計劃的質素，我們將抽樣邀請受惠學校校長及或負責老師出席校內面談，面談及活動將由於指定顧問公司進行。



聯絡我們

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1樓1004室

辦公時間：
星期一至五
上午10時至下午1時 及
下午2時至6時

電話：(852) 2504 8169
傳真：(852) 2890 9599

電郵：sportslegacy@hkolympic.org

網址：
<http://www.sportslegacy.org.hk/>

Facebook專頁 
<https://www.facebook.com/SportsLegacyScheme/>

Instagram 
<https://www.instagram.com/sportslegacyscheme/>