



第 69 屆體育節 - 展能運動會

全民運動
Sport for All

比賽章程

- 宗旨：旨在推廣「全民運動」，鼓勵更多中度及嚴重智障人士走進社區參與活動，培養勤做運動的習慣，保持身心健康。
- 日期：2026年4月24日（星期五）
- 時間：上午10時至下午4時
- 地點：九龍公園體育館（尖沙咀柯士甸道22號）
- 活動內容：詳見附件1- 展能運動會比賽項目簡介
- 名額：嚴重組人數不設上限，中度組名額為 20 人。
- 參賽資格：
1. 運動員/參與者必須由醫療機構、醫生或心理學家測驗、分析或診斷，證實為智障人士；及
 2. 年滿八歲；及
 3. 為本會 2026-2027 年度註冊運動員或登記參與者。有關註冊/登記事宜，請致電 2161 9518 與本會職員胡尚秀小姐查詢。
- 獎勵：
1. 各場次設有冠、亞、季軍獎牌及第四至八名絲帶；
 2. 凡未能完成賽事或因犯規而被取消資格者，可獲頒「參賽者」絲帶。
- 報名辦法：
1. 2026年1月28日(星期三)開始接受報名；
 2. 機構須透過電郵機構同意書(附件2)及報名表(附件4)為運動員及參與者進行報名；
 3. 機構同意書可以傳真(2601 2509)或郵寄本會示覆。
- 協助大會工作人員：
- 參賽機構必須委派一名導師/職員(學員代表恕不接受)協助4月24日之大會工作，有關之導師/職員不可兼任帶隊工作。另外，所有工作人員必須於賽事結束後，方可離場，否則本會有權不接納其所屬機構日後參與本會活動之申請。有關工作詳情稍後另函通知。請各機構儘量派出對體育活動有認識或具經驗之職員作大會工作人員。
- 截止日期：2026年3月23日(星期一)，逾期恕不受理。
- 服裝：參賽者必須穿著合適運動服裝及鞋底不脫色之運動鞋進行比賽。
- 交通安排：自行安排
- 午餐：自行安排
- 其他事項：
1. 如比賽當日上午七時天文台發出三號或以上之熱帶氣旋警告信號、或紅色/黑色暴雨警告生效，賽事將取消，本會將不作另行通告；
 2. 本章程若有未臻之處，大會保留修改權利。
- 查詢：2161 9506 張漢傑先生
- 附件：
1. 展能運動會比賽項目簡介
 2. 機構同意書
 3. 場地位置圖
 4. 報名表



主辦機構



協辦機構



資助機構



展能運動會比賽項目簡介

全民運動
Sport for All

比賽項目：六個含有不同運動元素的比賽項目，包括：

1. 壘球投射
2. 輕舉羽動
3. 趣味高爾夫
4. 超級大保齡
5. 控力長傳球
6. 乒乓小子

賽制及分組：1. 比賽按性別、年齡級別及能力(中度(非輔助/輔助)/嚴重(非輔助/輔助)分組；
2. 每組最少3人，最多8人。若某組別不足3人，本會將安排參賽者越級、越組或將不同性別的參賽者編於同組比賽；
3. 非輔助組是指中度及嚴重組參賽者能獨立完成比賽項目，而不需要輔助器材或陪同者協助。輔助組是指中度及嚴重組參賽者需要輔助器材或陪同者協助，包括指口頭指導或輔助身體完成整個動作。

成績計算方法：參賽者於指定時間內(45分鐘)完成其中四個比賽項目。如未能於指定時間內完成四個項目，總分數將以全組參賽者已完成之項目計算，而總名次則以參賽者的總得分排列。如總得分相同者將獲同一名次。比賽項目排名轉化為分數的計算方法如下：

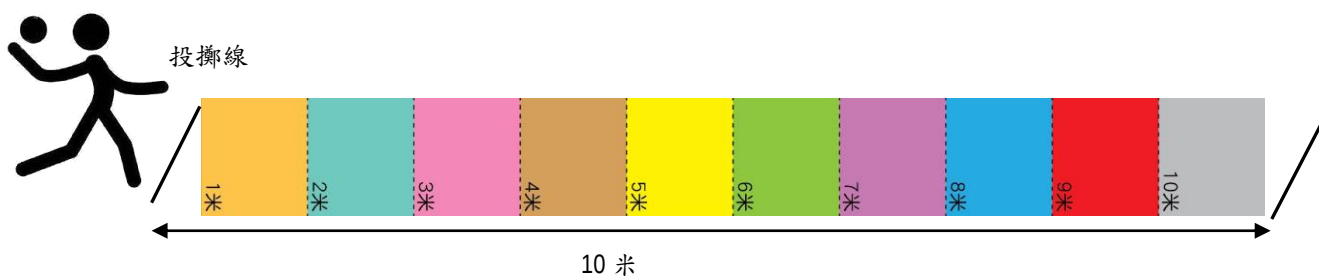
項目名次	1	2	3	4	5	6	7	8
分數	50	40	30	25	20	15	10	5

1) 壘球投射

參賽者須在投擲線後用手投擲壘球到前方位置，最遠投擲距離為 10 米，會以壘球的第一次著地位置計算成績。每名參賽者有三次投擲的機會，限時 1 分 30 秒。成績會以三次中最遠的一次所投擲的距離計算，如參賽者能投擲超過 10 米，名次會列作第一名。

【滿分：10 分】

- 注意事項：
1. 參賽者投擲時不能超越投擲線，否則該次成績作廢；
 2. 若參賽者未能於指定時間內完成三次投擲，則以已完成投擲之最遠距離計算成績；
 3. 輔助組的參賽者，可由一名機構負責導師陪同協助完成比賽。

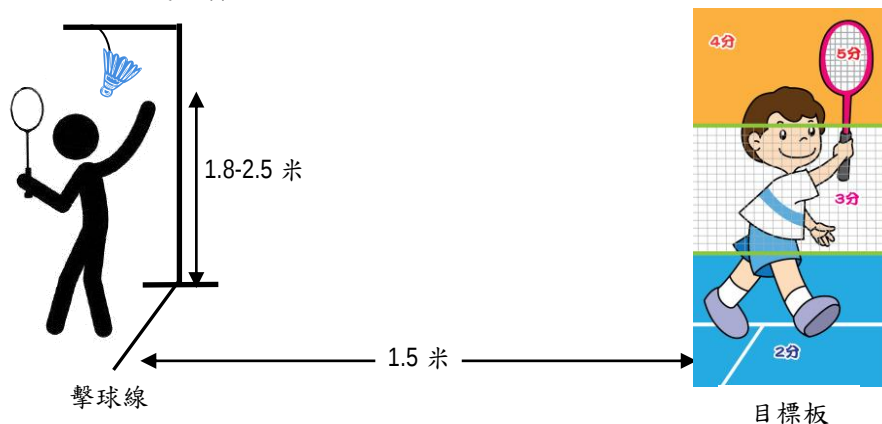


2) 輕舉羽動

參賽者須手握羽毛球拍把懸掛的羽毛球擊向前方 1.5 米外的目標板，羽毛球離地面為由 1.8 米至 2.5 米(按運動員身高調節)。每次擊中羽毛球可得 1 分，若羽毛球擊中目標板，則額外獲得所擊中區域的分數。每名參賽者有三次擊球的機會，限時 1 分 30 秒。分數將根據三次得分之總和計算，以總分排列名次。

【滿分：18 分】

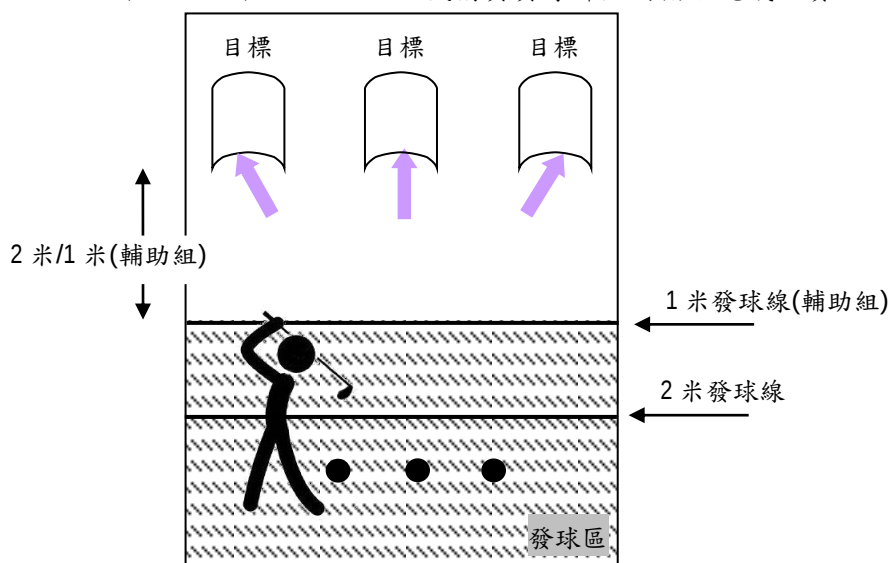
- 注意事項：
1. 參賽者擊球時不能越過擊球線，否則該次成績作廢；
 2. 若參賽者未能於限時內完成三次擊球，則以所得的分數計算成績；
 3. 輔助組的參賽者，羽毛球與地面距離可因應參賽者身高作出調節，可由一名機構負責導師陪同協助完成比賽。



3) 趣味高爾夫

參賽者須在發球區內以球桿將高爾夫球(海綿高爾夫球)推向 1 米或 2 米外的目標洞。每次推桿成功推球滾動得 1 分，球入洞可得 5 分。每名參賽者有三次推桿的機會，限時 1 分 30 秒，名次會以三次推桿得分之總和計算。【滿分：18 分】

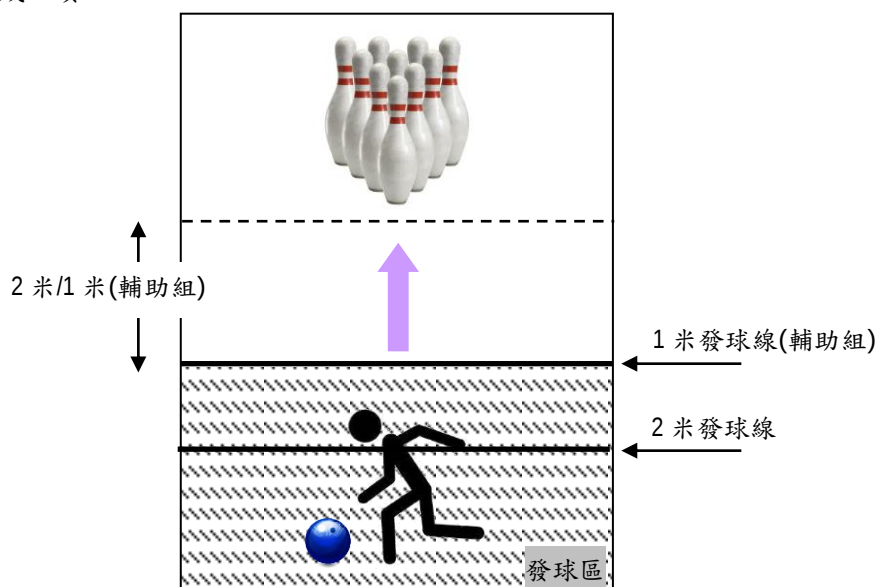
- 注意事項：
1. 參賽者推球時不能超越發球線，否則該次成績作廢；
 2. 若參賽者未能於限時內完成三次推桿，則以當時所得的分數計算成績；
 3. 輔助組的參賽者，洞口距離縮短至 1 米，並可由一名機構負責導師陪同協助完成比賽。



4) 超級大保齡

參賽者須在發球區內瞄準前方的保齡球樽，用手將大保齡球(吹氣健身球)推向 1 米或 2 米外的保齡球樽。每個被擊倒之保齡球樽可得 1 分，成功全中(擊倒所有保齡球樽)可額外獲得 10 分，每名參賽者有三次推球的機會，限時 1 分 30 秒。名次以三次推球得分之總和計算。【滿分：60 分】

- 注意事項：
1. 參賽者推球時不能超越發球線，否則該次成績作廢；
 2. 若參賽者未能於指定時間內完成三次推球，則以所得的分數計算成績；
 3. 輔助組的參賽者，保齡球樽與發球線的距離縮短至 1 米，並可由一名機構負責導師陪同協助完成比賽。

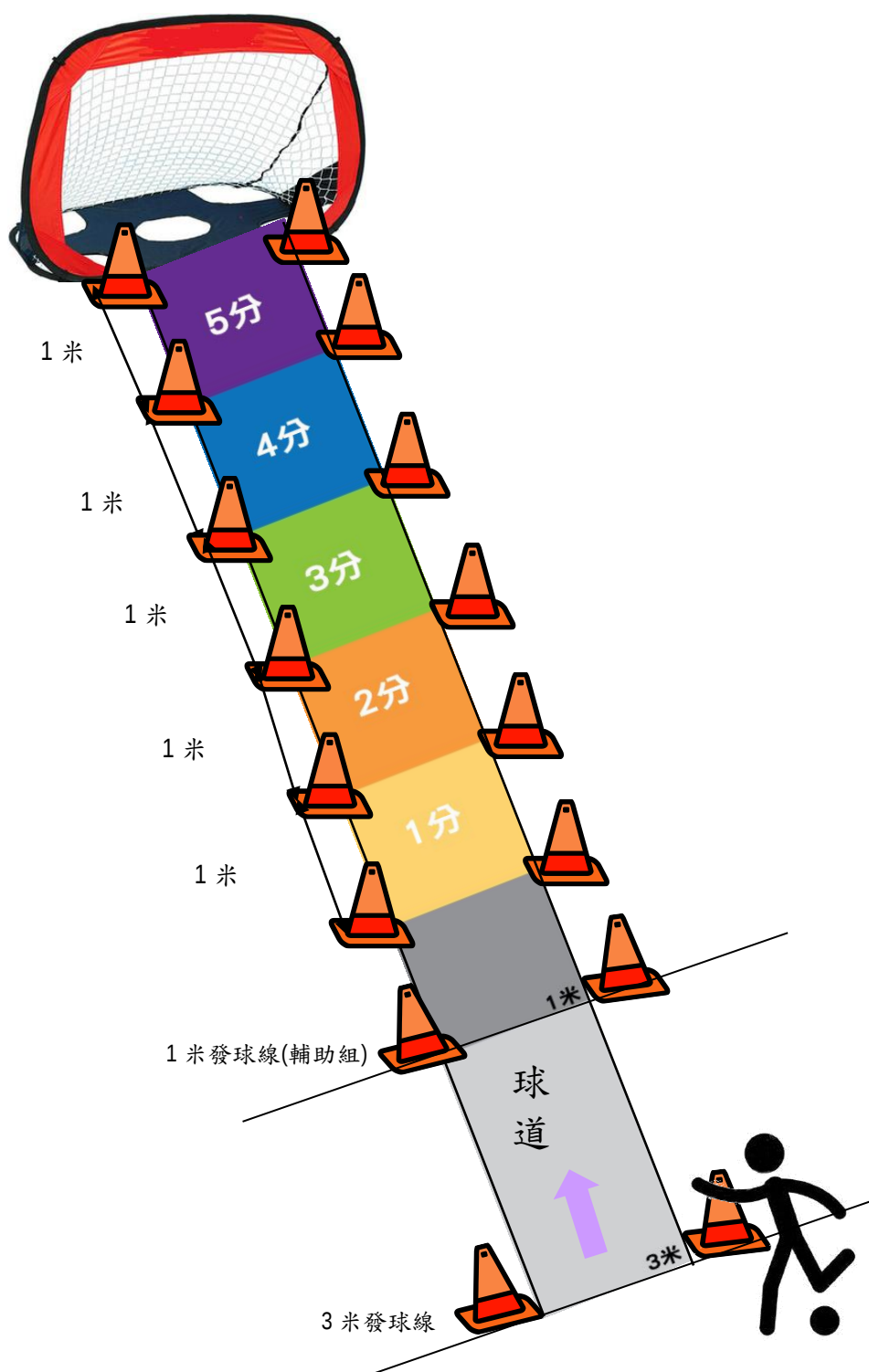


5) 控力長傳球

參賽者須在發球線後把足球踢向 1 米或 3 米外的球門，如果成功入球可得 10 分。若足球中途偏離球道或於球門前停止滾動，可獲得足球偏離球道時或停頓時的區域分數。每名參賽者有三次踢球機會，限時 1 分 30 秒。名次以三次踢球得分之總和計算。

【滿分：30 分】

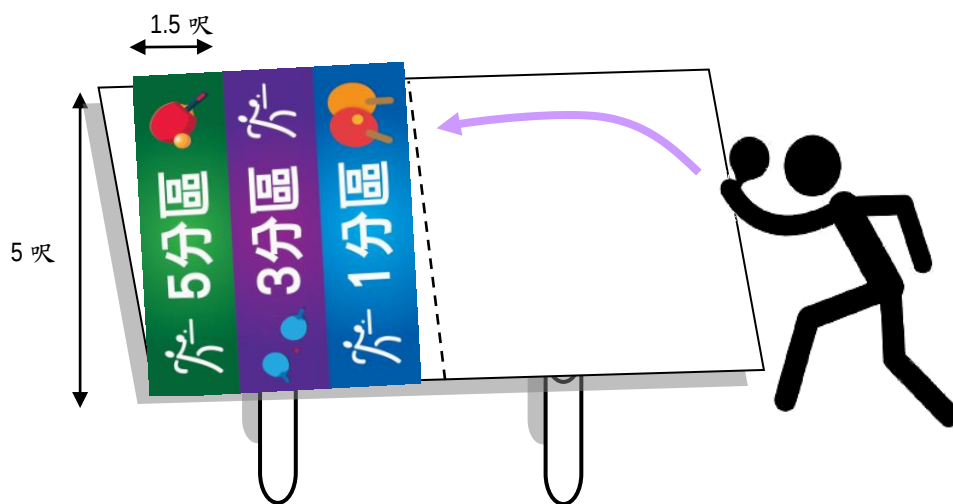
- 注意事項：
1. 參賽者踢球時不能超越發球線，否則該次成績作廢；
 2. 若參賽者未能於限時內完成三次傳球，則以當時所得的分數計算成績；
 3. 15 歲或以下組參賽者 以 4 號足球，其他組別以 5 號足球；
 4. 輔助組的參賽者可以手把球傳出，而發球線與得分區的距離將縮短為 1 米。



6) 乒乓小子

參賽者手握乒乓球拍將球擊到球桌上(不設球網)前方的得分區內。成功擊球到得分區內(以球第一落點計算成績)可獲得該區分數，每名參賽者有三次擊球機會，限時1分30秒。名次以三次得分之總和計算。 【滿分：15分】

- 注意事項：
1. 若參賽者未能於限時內完成三次擊球，則以當時所得的分數計算成績；
 2. 輔助組的參賽者可以手作球拍擲球形式送球。



每個得分區：1.5 呎 x 5 呎

- 完 -



第69屆體育節 - 展能運動會

機構同意書

全民運動
Sport for All

機構名稱：_____

機構代號：_____

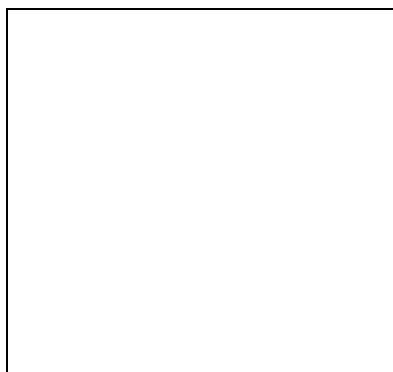
本機構同意報名表上所列之學員參加上述活動，並聲明所有學員健康良好，並無任何疾病以致不宜參加上述活動。本機構已徵得家長同意承擔學員自身的意外風險及責任（因個別有關方面失責引起之意外事故除外）；並且無權因學員參與上述活動所發生或引致之自身意外、疾病、死亡或任何形式的損失而向中國香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會索償或追討責任。

本機構同意中國香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在推廣、宣傳(如年報或單張等)或舉行籌款活動時使用敝學員之真像，聲音及說話於傳播媒介中。此外，本機構亦清楚明白中國香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會已承諾將有關資料保密，但在有需要的情況下，可將有關資料提供給中間承辦商或與此活動運作有關之第三者服務供應人或其他已承諾之保密者。

最後，本機構 授權中國香港智障人士體育協會及香港特殊奧運會在學員遇到意外或身體不適時作全權處理。

此致

中國香港智障人士體育協會 及
香港特殊奧運會



機構蓋章

機構負責人簽署：

機構負責人姓名：

負責導師姓名：

聯絡電話(日間)：

(晚間)：

負責導師電郵：

日期：

註：本表格所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。



主辦機構



協辦機構



資助機構



第 69 屆體育節 - 展能運動會

全民運動
Sport for All

場地位置圖



地址：九龍公園體育館 (尖沙咀柯士甸道 22 號)