

學校體育推廣計劃—賽艇  
《活動章程》

活動類別	運動示範		外展教練計劃 —非校隊訓練	聯校專項訓練計劃	
	校內	賽艇中心 (一星課程)	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (二及三星課程)	水上賽艇訓練 (四及五星課程)
活動摘要					
活動對象	中學生			中學生 必須完成 「一星課程」	中學生 - 技術最少達 三星程度 - 必須經教練推薦
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 播放短片介紹賽艇活動</li> <li>- 室內賽艇技術示範</li> <li>- 學生參與同樂</li> <li>- 進行室內賽艇及體能測試</li> </ul>	<p>以總會的「一星課程」為訓練大綱，內容包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹賽艇中心設施及器材。</li> <li>- 學習划艇運動的安全守則及特定的伸展熱身運動。</li> <li>- 用模擬水上雙槳艇器掌握水上划艇技術。</li> <li>- 以平板賽艇（初學艇）作訓練器材，教授艇隻離岸、前行、轉彎、停艇、逆划、原地轉及泊岸等技術。</li> </ul>	<p>以室內賽艇機為學生進行 8 小時系統性的訓練，內容包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 教導划艇基本姿勢及技術。</li> <li>- 進行體能訓練。</li> <li>- 教授團體接力比賽技術。</li> </ul>	<p>以總會的「二及三星課程」為訓練大綱，內容包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 以康樂艇、窄身艇及海岸賽艇作訓練器材，教授艇隻離岸、前行、轉彎、停艇、逆划、原地轉及泊岸等技術。</li> <li>- 以海岸雙人艇進行短距離水上旅程。</li> </ul> <p>課程完結前，教練將為學生進行評核，若學生技術合乎要求，將獲總會頒發「三星課程」證書，及可經教練推薦參與聯校專項訓練計劃。</p>	<p>具潛質的學生獲總會教練推薦後，參與持續及有系統的訓練，提升技術水平。</p> <p>課程完結前，教練會為學生進行技術測試，通過測試的學生將有機會獲總會選拔接受進一步培訓。</p>
場地需求	禮堂或有蓋操場	沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心	由學校安排有蓋操場或活動室	沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心	

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃 —非校隊訓練	聯校專項訓練計劃	
	校內	賽艇中心 (一星課程)	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (二及三星課程)	水上賽艇訓練 (四及五星課程)
費用	每節 (共 4 小時) 1,660 元 (連接首節 延續每節 980 元)	每節 1,060 元	每個課程 1,536 元	每人 320 元	每人 310 元
由學校提供的器材	無線咪、光碟播放機、播音器材、電腦、屏幕及投影機	不適用	2 至 4 部室內賽艇機 [若學校未能安排所需器材，學校可向康文署商討借用有關器材。]	不適用	
活動時數	每節 4 小時 (每節示範分 4 小節進行，每小節 1 小時，總時數不可超過 16 小時。)	每節 4 小時	每個課程 4 堂， 每堂 2 小時 (共 8 小時)	每個課程 20 小時 (可按活動安排而分為 5 節，每節 4 小時，建議學生於連續五周內完成訓練。)	每個課程 15 小時 (可按活動安排而分為 6 節，每節 2.5 小時，建議學生於連續六周內完成訓練。)
每節/課程預算參加人數	240 人 (每小節 60 人)	12 人	16 人	以 8 人為一組 (同一學年，每名學生最多獲安排 2 次訓練。)	
建議活動日期/時間	星期一至五 上午 9 時至下午 4 時	星期一至六 上午 9 時至下午 1 時	星期一至五 下午 4 時至晚上 7 時 星期六及日 上午 9 時至下午 5 時	星期一至五 下午 4 時至 6 時 30 分 星期六及日 上午 9 時至下午 6 時	
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見活動須知 6)	不適用	

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃 —非校隊訓練	聯校專項訓練計劃	
	校內	賽艇中心 (一星課程)	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (二及三星課程)	水上賽艇訓練 (四及五星課程)
報名表格	運動示範—射箭/賽艇/ RowKids 賽艇計劃/帆船 報名表 (第 141 至 142 頁) (如學校申請校內示範, 請 將已填妥的報名表和學校上 課時間表一同遞交) (如學校申請賽艇中心示 範, 請將已填妥的報名表和 參加學生名單一同遞交)		外展教練計劃— 賽艇/ RowKids 賽艇 計劃 報名表 (第 154 頁)	聯校賽艇訓練計劃 報名表 (詳情請參閱個別章程)	
報名方法	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」。			康文署稍後會向各學校發出個別章程及報名表, 請留意康文署宣傳資料。	
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. 所有參加水上賽艇訓練的學員必須能夠穿著衣服游畢 50 米。</li> <li>3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>4. 由於水上賽艇訓練課程只可在總會轄下的沙田賽艇中心進行, 因此練習時間由總會與學校協調。</li> <li>5. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>6. 凡參與外展教練計劃室內賽艇訓練班的學員, 將每次練習所完成之距離米數記錄於指定表格上, 由老師或教練核實, 當達到指定累積距離並經學校或教練確認後, 將獲總會免費頒發金、銀或銅章章別及證書。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>7. 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 194 元; 外展教練計劃訓練班 388 元), 餘額由總會直接退還學校。</li> <li>8. 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>9. 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>				