

更新日期：31-07-2006

學校體育推廣計劃
簡易運動計劃 — 獨木舟訓練班
學校須知

1. 通知所有學員穿著適當的運動服裝及準時到達上課場地，向教練報到。
2. 將「學生須知」交給訓練班學員，並提醒他們聽從教練及工作人員的指導。
3. 負責老師須緊密監察參與學生數目及出席情況，切勿超出已確實的名額。
4. 負責老師/領隊於活動完畢後須將「學員及教練出席表」即時給予教練簽署以便其申報服務費用，學校可自行影印上述文件用作存檔。
5. 體育器材安排：
體育器材由康樂及文化事務署或獨木舟會提供，並需於完班後回收：
 1. 艇
 2. 救生衣
6. 學校必須按照所編定的日期進行活動，如有更改須盡快以書面傳真（傳真號碼：2684 9076）通知本署並列明活動申請編號及需更改原因。
7. 惡劣天氣/特別事故安排：
 - 7.1 學校因應教育統籌局的指示不用上課，當日活動即告取消。
 - 7.2 戶外：如天文台於開班前兩小時發出紅色或黑色暴雨警告信號，或懸掛三號或以上風球，當日活動即告取消。
 - 7.3 學校亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動。
 - 7.4 如活動取消，學校可與負責教練協商補課安排，並須盡快以書面傳真（傳真號碼：2684 9076）通知本署補課日期，並列明活動申請編號，本署會盡量協助補課安排。
8. 如學校並非按照上述安排而自行放棄進行有關活動，本署有權不作補課。而學校亦應及早通知本署及教練有關活動經已取消。
9. 學校於訓練班完畢後一星期內，將學員及教練出席表及教練評核紀錄表（如適用）傳真回本署（傳真號碼：2684 9076），以便本署用作統計。如學校因應行政需要自行編製學員及教練出席表，必須包括本署提供的「學員及教練出席表」內所有有關資料，如申請編號、活動資料、所有教練姓名及簽名、章別測試結果（如適用）、學生性別及班別、老師備註等。
10. 章別獎勵計劃
 - 10.1 有關訓練課程內容是根據「章別獎勵計劃」評級標準編訂，請老師與教練洽商，為參加者安排於課程完結時進行技術測試，經評核後成績達指定水平者，可自費向總會申請有關證書及章別。
 - 10.2 老師可自行統籌向總會申請證書及章別，請保留一份「教練評核紀錄表」副本，另將該表正本連同所需費用交回總會，總會職員將會安排發出有關證書及章別，屆時會通知學校派員到總會領取，由老師再分發予學員。詳情可致電向總會職員查詢。（總會電話：2504 8186）
 - 10.3 老師於評核後一星期內連同學員及教練出席表及教練評核紀錄表傳真至本署（傳真號碼：2684 9076），以便本署作統計之用。
11. 如因特別事故未能準時到達上課場地，負責老師或參加者必須立即致電通知教練或上課場地：

康文署轄下水上活動中心：	香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地：
- 創興：2792 6810	- 香港獨木舟總會沙田訓練中心：2646 2642
- 大美篤：2665 3591	- 海豚獨木舟會：2714 1467 / 6122 4115
- 黃石：2328 2311	- 我的獨木舟會：9201 4906 / 9151 1128
- 聖士提反灣：2813 5407	- 屯門獨木舟會：2430 0330 / 9654 5598
- 赤柱正灘：2813 9117	- 激流會：9098 3238 / 9848 9796

**以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。

學校體育推廣計劃
簡易運動計劃 – 獨木舟訓練班
學生須知

1. 參加者必須準時到達上課場地向教練報到。如因特別事故未能準時到達上課場地，負責老師或參加者必須立即致電通知教練或上課場地。上課場地查詢電話：
康文署轄下水上活動中心： 香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地：
- 創興：2792 6810 - 香港獨木舟總會沙田訓練中心：2646 2642
- 大美篤：2665 3591 - 海豚獨木舟會：2714 1467 / 6122 4115
- 黃石：2328 2311 - 我的獨木舟會：9201 4906 / 9151 1128
- 聖士提反灣：2813 5407 - 屯門獨木舟會：2430 0330 / 9654 5598
- 赤柱正灘：2813 9117 - 激流會：9098 3238 / 9848 9796
2. 參加者須帶備身分證明文件及收據出席活動，以便場地職員/教練核對。
3. 參加者如未能如期出席活動，所繳費用，不會退還。
4. 參加者必須聽從教練及工作人員指導進行活動，所有參加者必須在上課場地指定的水域內進行活動。
5. 參加者如在課程進行時感到不適，必須立即停止活動及通知教練。
6. 參加者必須帶備適當裝備：
 - 6.1 參加者須帶備泳衣、泳褲、眼鏡帶、運動衣服、風褸及太陽帽。下水時，必須穿著有袖外衣、包趾和包跟膠鞋(不可穿著拖鞋及涼鞋，因不能護腳)及中心提供的救生衣或助浮衣物。
 - 6.2 需自備洗滌用品及後備衣物。
 - 6.3 部份上課場地備有物資免費提供使用(例如：膠衣 (Wet suit))，惟須按照場地使用守則及使用後放回原處。
 - 6.4 如參加者的裝備不適當，將會被拒絕進行水上活動
7. 惡劣天氣/特別事故安排：
 - 7.1 學校因應教育統籌局的指示不用上課，當日活動即告取消。
 - 7.2 戶外：如天文台於開班前兩小時發出紅色或黑色暴雨警告信號，或懸掛三號或以上風球，當日活動即告取消。
 - 7.3 參加者亦須考慮實際天氣及交通情況判斷是否進行活動。
 - 7.4 參加者可向老師查詢補課事宜。
8. 章別獎勵計劃：

有關訓練課程內容是根據「章別獎勵計劃」評級標準編訂，教練將會為參加者於課程完結時進行技術測試，經評核後成績達指定水平者，可自費向總會申請有關證書及章別。
9. 參加者必須經常留意上課場地的旗號，因為活動可能因天氣轉壞或特別原因而隨時需要停止。旗號註釋：
 - 9.1 紅旗—表示進行水上活動將有危險，各項水上活動即時停止，參加者及教練須盡快返回中心。
 - 9.2 鯊魚旗—表示附近水域發現懷疑鯊魚物體，參加者需即時停止活動，而離岸的參加者則應坐在艇上，等候拯救人員接返中心。
 - 9.3 黃旗—表示天氣開始轉壞或離岸水域有危險，所有水上活動只可在近岸水域進行。
 - 9.4 N旗(即藍白格仔旗)—表示水上活動時間即將完結或下一節的水上活動時間仍未開始。

10. 參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦機構恕不負責。各上課場地設有自助儲物櫃，請留意以下安排：

黃石的儲物櫃：請自備十元硬幣

大美篤及創興的儲物櫃：請自備五元硬幣

聖士提反灣的儲物櫃：請自備鎖頭

赤柱正灘的儲物櫃：請到辦事處領取儲物櫃鎖匙，並在活動完結後交鎖匙回。

其他上課場地需向活動場地負責人借用儲物櫃。

11. 膳食

11.1 參加者需自備食物及飲品。

11.2 各項旅程或遠航的參加者，需自備防水袋或防水桶，存放食物及裝備。

11.3 各康文署轄下水上活動中心均設有飲料售賣機，請自備輔幣購買。

12. 交通 (如自行前往)

創興	<ul style="list-style-type: none"> - 於編訂時間及地點乘坐中心專車往返西貢鄧肇堅運動場及中心。 - 乘搭公共車輛在西貢北潭涌下車後，沿萬宜路步行約75分鐘便到達中心。 - 在西貢碼頭自行安排“街渡”往返中心。
大美篤	<ul style="list-style-type: none"> - 在大埔火車站乘75K或275R(只在星期日及公眾假期行駛)巴士到大美篤巴士總站下車(車程約30分鐘)，然後步行約5分鐘便到達中心。
黃石	<ul style="list-style-type: none"> - 乘搭92號巴士由鑽石山地鐵站往西貢或299號巴士由沙田新城市廣場往西貢，然後轉乘94號巴士由西貢往黃石碼頭(約半小時一班)。 - 假日及星期日加開巴士線96R，行走鑽石山地鐵站至黃石碼頭。 - 由於中心位於禁區內，駕車人士請把車輛停泊於北潭涌公眾停車場，然後轉乘上述巴士往黃石碼頭。
聖士提反灣	<ul style="list-style-type: none"> - 14號巴士...西灣河至赤柱炮台，於黃麻角徑下車，步行約3分鐘便到達中心(約半小時一班)。 - 6A號巴士...中環交易廣場至赤柱炮台，於黃麻角徑下車，步行約3分鐘便到達中心(約半小時一班)。 - 63/65巴士...北角碼頭至赤柱市場下車，步行約10分鐘便到達中心。 - 6/6X/260巴士...中環交易廣場至赤柱市場下車，步行約10分鐘便到達中心。
赤柱正灘	<ul style="list-style-type: none"> - 14號巴士...西灣河至赤柱炮台，在赤柱市集下車，步行約5分鐘便到達中心(約半小時一班)。 - 63/65號巴士...北角碼頭至赤柱，在赤柱市集下車，步行約5分鐘便到達中心。 - 6/6X/260號巴士...中環交易廣場至赤柱監獄，在赤柱市集下車，步行約5分鐘便到達中心。 - 973號巴士...尖沙咀(東)至赤柱，在赤柱市集下車，步行約5分鐘便到達中心。
獨木舟總會沙田訓練中心	<ul style="list-style-type: none"> - 中心位於沙田安景街51E地區。 - 284號巴士...沙田市中心往濱景花園或299號巴士由沙田市中心往西貢，於濱景花園下車，往碧濤花園方向步行約8分鐘便到達中心。 - 85K號巴士...沙田火車站至馬鞍山市中心或86K號巴士由沙田火車站至錦英苑，於濱景花園下車，往碧濤花園方向步行約8分鐘便到達中心。 - 公共車輛在濱景花園下車後，往碧濤花園方向步行約8分鐘便到達中心。
海豚獨木舟會	<ul style="list-style-type: none"> - 該會位於西貢大環村。 - 299號巴士...沙田市中心往西貢，於大環村下車便到達中心。
我的獨木舟會	<ul style="list-style-type: none"> - 該會位於沙田馬鞍山烏溪沙渡頭灣村1A。 - 乘搭馬鐵至烏溪沙火車站，步行約10分鐘便到達中心。
屯門獨木舟會	<ul style="list-style-type: none"> - 該會位於青山公路18 3/4咪舊咖啡灣泳灘3號泳屋 - 乘搭52X, 53, 61M, 962, 962B, K51號巴士至咖啡灣步行約8分鐘便到達中心。
激流會	<ul style="list-style-type: none"> - 該會位於香港土地灣沙灘 - 乘搭9號(中環交易廣場開出)巴士或309號(筲箕灣巴士總站開出)巴士至石澳道土地灣巴士站(港島徑第八段)下車，沿石級而下至海灘，往右步行約1分鐘便到達中心。

**以上資料如有修改，將以康樂及文化事務署最後決定為準。