

中國香港賽艇協會 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

RowKids 賽艇計劃 - 聯校水上賽艇訓練計劃

2021/2022 年度章程

宗旨	為有潛質及有志在水上賽艇運動發展的學員，提供持續及有系統的訓練，提升他們的水上賽艇技術水平。
參加資格	(a)參加者必須能夠穿著衣服游畢 50 米；及 (b)經中國香港賽艇協會(賽協)教練推薦，證明技術達三星程度或以上的水平後，以個人名義參加。
活動對象	小學四至六年級學生
課程內容簡介	(a)賽艇伸展及熱身運動：學員將學習及完全掌握賽艇專用伸展及熱身運動。 (b)室內賽艇機應用：讓學員以室內賽艇機改進賽艇技術，亦會參與室內賽艇的分齡比賽。 (c)水上賽艇技術：學員學習使用進階的器材(比賽專用艇)，改良以至完全掌握賽艇基本技術，亦會參與水上賽艇的分齡比賽。 (d)小組團體活動：學習過程以小組形式進行。 (e)課程完結前，教練會為學員進行技術測試，通過測試的學員將有機會獲總會選拔接受進一步培訓。
訓練場地	沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心
費用	每位 625 元
活動時數	每課程 32 小時 (可按活動安排而分為 16 節， 每節 2 小時， 建議學生於連續兩個月內完成)
名額	每班 6 名
	同一學年，每名學員最多獲安排 2 次訓練課程。
建議活動日期及時間	星期一至五 下午 4 時至 6 時 或 星期六、日 上午 9 時至下午 6 時
	訓練時段將由賽協安排

報名表格	<p>參加者可向學校索取或在以下網頁下載：</p> <p>康樂及文化事務署網頁：  <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8</a></p> <p>中國香港賽艇協會網頁：  <a href="http://www.rowing.org.hk/hk/youth-development-programme/">http://www.rowing.org.hk/hk/youth-development-programme/</a></p>
報名須知	<p>(a)申請人以<u>個人名義</u>報名；報名表須由學校蓋上校印。</p> <p>(b)水上賽艇訓練課程將在賽協轄下的沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心進行，練習的日期及時間將由賽協安排或由賽協與學生協調。如對活動日期有任何查詢，請先向賽協職員聯絡(電話: 2696 2337 或 3841 7351)。</p> <p>(c)學生在提交申請時，須就每份申請連同教練推薦書(報名表下半部分)及夾附一張相關款額的支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」)，在活動開始前一個半月寄回沙田安景街27號賽馬會石門賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處收。</p> <p>(d)如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。</p> <p>(e)在教育局宣佈停課或以下惡劣天氣情況下，活動即告取消：  (1)活動舉行前兩小時，天文台發出強烈季候風、1號或以上熱帶氣旋警告、黃色或以上暴雨警告信號；或  (2)如環境保護署公布一般監察站錄得空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，受影響地區的室外活動需即時停止。</p> <p>(f)所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，賽協將盡量安排補課。</p>
因應新型冠狀病毒病最新情況的注意事項	<p>(a)參加者須遵守根據《預防及控制疾病條例》訂立的《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》(第599F章)、《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》(第599G章)及《預防及控制疾病(佩戴口罩)規例》(第599I章)等規例的最新規定。</p> <p>(b)參加者進入體育處所前，須以手機掃描「安心出行」二維碼，又或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。</p> <p>(c)參加者應盡量自攜運動用品及器材，以減少共用物品。</p> <p>(d)參加者應自備飲用水和個人衛生用品。</p> <p>(e)參加者上課前必須妥善清潔雙手，並先向教練／工作人員申報體溫正常且不屬正接受政府指定的強制檢疫人士。凡未能完成健康申報者，不得參加課程。</p> <p>(f)參加者、教練及工作人員參與活動時，應盡量保持適當的社交距離。</p> <p>(g)非參加者不得在場地範圍內逗留。</p> <p>(h)參加者宜保持良好個人衛生，並留意自己的身體狀況；如發覺有2019冠狀病毒病的常見病徵，例如發燒、乏力、乾咳、呼吸困難，或其他</p>

	<p>病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。</p> <p>(i) 如教練／工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或參加者出現上述(h)項所述的病徵，例如發燒或呼吸道感染徵狀，會立刻勸諭參加者停止參與活動。參加者應盡快求醫診治。</p> <p>(j) 參加者須根據政府預防及控制疾病的最新規例佩戴口罩。</p> <p>(k) 疫情期間，參加者佩戴口罩運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並適時放緩或停下來休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩，參加者宜適時更換自備的口罩，以策安全。</p> <p>(l) 因應2019冠狀病毒病的發展及相關規例，中國香港賽艇協會有權經審視當時情況後修改課程內容。請參加者留意最新安排。</p>
備註	學員應穿上運動服和運動鞋參加訓練課程。
查詢電話	<p>2601 7609 或 2601 7648 (康樂及文化事務署)</p> <p>2696 2337 或 3841 7351 (中國香港賽艇協會)</p>

## 學校體育推廣計劃

康文署專用

### RowKids 賽艇計劃 - 聯校水上賽艇訓練計劃

#### 報名表格

(填妥此報名表後，請連同(1)教練推薦書(本函下半部分)及(2)報名費用之劃線支票於活動開班前1個半月交回中國香港賽艇協會辦事處)

#### 申請人資料

姓名(中文)： \_\_\_\_\_ 性別： \* 男 / 女  
出生年份： \_\_\_\_\_ 報名費資料： 金額 \$ \_\_\_\_\_ 支票號碼： \_\_\_\_\_  
聯絡電話/手提電話： \_\_\_\_\_ 傳真號碼/電郵地址： \_\_\_\_\_  
(如本人於活動時遇上緊急事故，請致電 \_\_\_\_\_ 聯絡人： \_\_\_\_\_ )  
所持星章程度： \_\_\_\_\_ 星 考試日期： \_\_\_\_\_

#### 家長同意書 (須由申請人家長或監護人填寫)

本人謹此聲明，上述資料全部屬實，本人同意 \_\_\_\_\_ (申請人姓名)參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好；未患有任何不適宜參加上述活動的疾病；且能夠穿着衣服游畢 50 米。

家長/監護人簽署： \_\_\_\_\_ 家長/監護人姓名： \_\_\_\_\_  
家長/監護人聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

#### 就讀學校資料

校名： \_\_\_\_\_  
聯絡老師姓名： \_\_\_\_\_  
聯絡老師電話： \_\_\_\_\_ 學校印章： \_\_\_\_\_  
(校方知悉學生已獲家長同意參加此活動。)

#### 教練推薦

茲證明上述學員經技術測試後，評定具備賽艇 \_\_\_\_\_ 星程度及發展潛能，故推薦此學員參加RowKids賽艇計劃 - 聯校水上賽艇訓練計劃。

教練簽署： \_\_\_\_\_ 教練姓名： \_\_\_\_\_  
聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

\* 請刪去不適用者

#### 注意事項：

- 若學員得到教練的推薦並證實技術符合要求，可連同報名表及繳交報名費用的支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」，背面寫上參加者姓名)寄回沙田安景街27號賽馬會石門賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處收。信封面請註明「RowKids賽艇計劃-聯校水上賽艇訓練計劃」。如申請不被接納，賽協將退回支票予申請人。
- 賽協職員將聯絡參加者通知有關訓練的安排。
- 你提供的資料，只作中國香港賽艇協會及康樂及文化事務署舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與康樂及文化事務署職員聯絡，查詢電話: 2601 7609 或 2601 7648。

由賽協填寫：訓練班編號 \_\_\_\_\_ 經辦人簽名(正楷)： \_\_\_\_\_