

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

聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)

2025/26 章程

宗旨	為熱愛水上賽艇運動並有潛質的學生，提供持續及有系統的訓練，提升其水上賽艇技術水平。
參加資格	(a) 能穿着衣服游畢 50 米；以及 (b) 經中國香港賽艇協會(賽協)教練推薦，證明技術達三星或以上水平。
對象	中學生
課程內容簡介	<p>(a) 賽艇伸展及熱身運動：學習並完全掌握賽艇專用的伸展及熱身運動；</p> <p>(b) 室內賽艇機應用：通過室內賽艇機改進賽艇技術；參與室內賽艇的分齡比賽；</p> <p>(c) 水上賽艇技術：學習使用進階器材(比賽專用艇)，以改進並完全掌握賽艇基本技術；參與水上賽艇的分齡比賽；以及</p> <p>(d) 小組團體活動。</p> <p>課程完結前，教練會為學員進行技術測試；通過測試者將有機會獲賽協選拔，接受進一步培訓。</p>
訓練場地	賽馬會沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心
費用	每位 430 元
課程時數	<p>共 20 小時</p> <p>(分 8 節，每節 2.5 小時)</p>
名額	<p>每班 8 名</p> <p>同一學年內，每名學生最多可參加 2 次課程。</p>
建議課程日期及時間	<p>星期一至五 下午 4 時至 6 時 30 分</p> <p>或</p> <p>星期六、日 上午 9 時至下午 6 時</p> <p>詳情請參閱隨附的課程時間表。建議學員於連續八週內完成課程。若未有合適時段，賽協可另作安排。</p>

報名表格	<p>可向學校索取或從以下網頁下載：</p> <p>康樂及文化事務署網頁： http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8</p> <p>中國香港賽艇協會網頁： https://rowing.org.hk/notice-course/school-sports-promotion-program/</p>
報名須知	<p>(a)申請人以<u>個人名義</u>報名；報名表須蓋上校印。</p> <p>(b)課程將在賽協轄下的賽馬會沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心進行，日期及時間將由賽協安排或由賽協與學員協調。如對課程日期有任何查詢，請與賽協職員聯絡(電話: 2696 2337 或 3841 7353)。</p> <p>(c)請在課程開始前一個半月，把填妥的報名表格(包括報名表下方的教練推薦書)連同繳付課程費用的劃線支票(抬頭寫「中國香港賽艇協會」，背面寫上申請人姓名)寄回沙田源禾路27號賽馬會沙田賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處，信封面註明「聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)」。<u>請注意，每份報名表須獨立夾附一張劃線支票。</u></p> <p>(d)如報名人數不足，主辦機構有權取消課程。</p> <p>(e)惡劣天氣安排：</p> <p>(1)如教育局宣布停課或強烈季候風信號、雷暴警告、1號或以上熱帶氣旋警告信號、黃色或以上暴雨警告信號在課堂開始前兩小時仍然生效，課堂即告取消；或</p> <p>(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10+(屬「嚴重」健康風險級別)，受影響地區的室外活動即時停止。</p> <p>(f)所有取消的課堂均不設退款。如場地許可，賽協將盡量安排補課。</p>
備註	學員應穿合適的運動服和運動鞋上課。
查詢電話	<p>2601 7609 或 2601 7648(康樂及文化事務署學校體育推廣小組)</p> <p>2696 2337 或 3841 7353(中國香港賽艇協會)</p>

學校體育推廣計劃

職員專用

聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)

報名表格

(請填妥此報名表，並連同(1)教練推薦書(報名表下半部分)及(2)繳付課程費用的劃線支票於開課前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：_____ 課程費用：\$ _____ 支票號碼：_____
聯絡電話：_____ 傳真號碼／電郵地址：_____
緊急聯絡人姓名：_____ 聯絡電話：_____

所持星章程度：_____ 星 取得星章日期：_____

課程編號(載於隨附的課程時間表)：_____

如課程時間表中未有合適時段，請在可出席時段的方格內加上「✓」號。(可選擇多於一項)

● 上午

☐ 星期六 ☐ 星期日

● 下午

☐ 星期一 ☐ 星期二 ☐ 星期三 ☐ 星期四 ☐ 星期五
☐ 星期六 ☐ 星期日

家長同意書 (須由家長或監護人填寫)

本人謹此聲明：上述所報資料全部屬實，本人同意_____ (申請人姓名)參加上述活動。本人確認申請人身體健康，體能良好，適宜參加上述活動，而且能穿着衣服游畢 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

就讀學校名稱：_____

負責老師姓名：_____

負責老師電話：_____ 學校印章：_____

(校方知悉上述申請人已獲家長同意參加此活動。)

* 請刪去不適用者

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，故獲推薦參加聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)。

教練簽署： _____ 教練姓名： _____
聯絡電話： _____ 日期： _____

注意事項：

1. 學生若獲教練推薦並證明其技術合乎要求，可把填妥的報名表連同繳付課程費用的劃線支票(抬頭寫「中國香港賽艇協會」，背面寫上申請人姓名)寄回沙田源禾路27號賽馬會沙田賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處。信封面請註明「聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)」。
2. 如申請不獲接納，賽協將退回支票予申請人。
3. 賽協職員稍後會通知成功申請者有關課程的安排。
3. 申請人所提供的資料，只作主辦機構與康樂及文化事務署(康文署)處理康體活動報名事宜、日後聯絡、統計及意見調查之用，而有關個人資料只限獲主辦機構及康文署授權的人員查閱。遞交申請表後，如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請致電2601 7609或2601 7648與康文署職員聯絡。

(由賽協填寫)訓練班編號： _____ 經辦人姓名(正楷)： _____