

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

Organised by the Hong Kong, China Rowing Association  
Subvented by Leisure and Cultural Services Department  
Co-organised by the Education Bureau

學校體育推廣計劃

聯校水上賽艇訓練計劃(二及三星課程)

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)技術必須達一星程度，並以個人名義參加。
活動對象	中學生
課程內容簡介	(a)學習划艇運動的安全守則及特定的伸展熱身運動。 (b)以室內賽艇機學習基本划艇技術及進行體能訓練。 (c)用模擬水上雙槳艇器掌握水上划艇技術。 (d)以康樂艇作訓練器材，教授艇隻離岸、前行、轉彎、停艇、逆划、原地轉及泊岸等技術。  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。
訓練場地	沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心
費用	每位 300 元
活動時數	每課程 20 小時 (可按活動安排而分為 5 節， 每節 4 小時， 建議學生於連續五週內完成)
名額	每班 8 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 2 時至 6 時 30 分 或 星期六、日 上午 9 時至下午 6 時
	訓練時段將由中國香港賽艇協會安排

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="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/application_guide.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/application_guide.html</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)聯校水上賽艇訓練計劃(二及三星課程)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中國香港賽艇協會(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)申請人須將填妥的報名表連同報名費用之劃線支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」)，寄回沙田排頭街1-3號康樂及文化事務署總部1樓學校體育推廣小組收。信封面請註明「聯校水上賽艇訓練計劃(二及三星課程)」。</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：</p> <p>(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</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「嚴重」水平(即10+級)，受影響地區的室外活動需即時停止。</p> <p>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)參加者必須遵守《預防及控制疾病》的有關規例，包括：《(規定及指示)(業務及處所)規例(第599F章)》、《(禁止羣組聚集)規例(第599G章)》、以及《(佩戴口罩)規例(第599I章)》的最新規定。</p> <p>(b)如參加者需要進入體育處所，須利用手機掃描「安心出行」二維碼，或登記姓名、聯絡電話及到訪處所的日期及時間。</p> <p>(c)參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，以減少使用公共物品。</p> <p>(d)參加者應自備飲用水和個人衛生用品。</p> <p>(e)參加者在每堂上課前必須妥善清潔雙手，以及先向教練/工作人員申報體溫正常及不是正接受政府指定的強制檢疫人士，未能通過健康申報的參加者不應參加課程。</p> <p>(f)參加者、教練及工作人員進行活動時，應盡量保持適當的社交距離。</p>

	<p>(g) 非參加者不要在場地範圍逗留。</p> <p>(h) 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有2019冠狀病毒病最常見的病徵，如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，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，如發燒及呼吸道徵狀，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，參加者佩戴口罩進行運動時，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，並應適時放緩或停下來休息。此外，流汗和呼氣會弄濕口罩。參加者請適時更換自備的口罩，以策安全。</p> <p>(l) 因應2019冠狀病毒病發展及相關的規例，中國香港賽艇協會有權審視當時的情況修改課程，參加者請留意有關的安排。</p>
備註	學員應穿著運動服和運動鞋參加訓練課程。
查詢電話 Enquiry	<p>2601 7609 或 2601 7648 (康樂及文化事務署學校體育推廣小組) (School Sports Programme Unit, LCSD)</p> <p>2696 2337 或 3841 7351 (中國香港賽艇協會) (Hong Kong, China Rowing Association)</p>

**學校體育推廣計劃**  
**聯校水上賽艇訓練計劃(二及三星課程)**  
**報名表格**

康文署專用

(填妥此報名表後，請連同報名費用之劃線支票交回康樂及文化事務署總部1樓學校體育推廣小組)

**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 完成日期： \_\_\_\_\_

請在可出席的上課時段的方格內加上「✓」號。(必須最少選擇一項)

●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** (申請人須由家長或監護人填寫此聲明)

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，並聲明他／她的健康及體能良好，並無患有任何不適宜參加上述活動的疾病，及能夠穿著衣服游畢 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： \_\_\_\_\_

聯絡老師姓名： \_\_\_\_\_

聯絡老師電話： \_\_\_\_\_ 學校印章： \_\_\_\_\_

(校方已知悉學生(上述申請人)參與此活動，並獲得其家長同意。)

\* 請刪去不適用者

**注意事項：** \_\_\_\_\_

1. 申請人須將填妥的報名表連同報名費用之劃線支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」,並在支票背面寫上學校及申請人名稱),遞交或寄回沙田排頭街1-3號康樂及文化事務署總部1樓學校體育推廣小組收。信封面請註明「聯校水上賽艇訓練計劃(二及三星課程)」。
2. 如報名的學生超過限額,康文署將以抽籤方式決定取錄名單。
3. 中國香港賽艇協會職員將聯絡參加者通知有關訓練的安排。
4. 所有項目一經報名,不得申請退款、轉班或由他人代替參加。
5. 申請人提供的資料,只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃」活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用;所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢個人資料,請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員,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): \_\_\_\_\_