

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"> - 播放短片介紹賽艇活動 - 室內賽艇技術示範 - 學生參與同樂 - 進行室內賽艇及體能測試 	<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"> - 介紹賽艇中心設施及器材。 - 學習划艇運動的安全守則及特定的伸展熱身運動。 - 用模擬水上雙槳艇器掌握水上划艇技術。 - 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。 	<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"> - 教導划艇基本姿勢及技術。 - 進行體能訓練。 - 教授團體接力比賽技術。 	<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"> - 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。 - 以海岸雙人艇進行短距離水上旅程。 <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) 1,460 元 (連接首節延 續每節 820 元)	每節 950 元	每個課程 1,536 元	每人 300 元	每人 285 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 138 至 139 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) (如學校申請沙田賽艇中心示 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 151 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 : applicationssp@lcsd.gov.hk 。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"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 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。 3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 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。 5. 學校須自行安排交通工具往返場地。 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「學校體育推廣計劃—室內賽艇章別獎勵計劃手冊」。 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 190 元; 外展教練計劃訓練班 380 元), 餘額由總會直接退還學校。 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。 9. 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				

學校體育推廣計劃－賽艇

RowKids 賽艇計劃

《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
	校內	賽艇中心 (一星課程)	非校隊訓練		水上賽艇訓練
			水上賽艇訓練		
			初級課程 (二星課程)	中級課程 (三星課程)	
活動對象	小學四至六年級學生				小學四至六年級學生 - 技術最少達三星程度 - 必須經教練推薦
內容簡介 (一)	- 播放短片介紹賽艇活動 - 室內賽艇技術示範 - 學生參與同樂 - 進行室內賽艇及體能測試	以總會的「一星課程」為訓練大綱，內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 介紹賽艇中心設施及器材。 - 簡介划艇特定熱身及安全知識。 - 學習划艇運動的安全守則及特定的伸展熱身運動。 - 用模擬水上雙槳艇器掌握水上划艇技術。 - 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。 	以總會的二星課程為訓練大綱，內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 學習划艇運動的安全守則及划艇特定伸展熱身運動。 - 以室內賽艇機學習基本划艇技術及進行體能訓練。 - 用模擬水上雙槳艇器練習以便掌握水上划艇技術。 - 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、停艇及逆划等技術。 	以總會的三星課程為訓練大綱，內容包括： <ul style="list-style-type: none"> - 以康樂艇、窄身艇及海岸賽艇作訓練器材，教授艇隻原地轉及泊岸技術。 - 深化二星課程的內容，讓學生掌握及改良划艇基本技術。 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。	具潛質的學生獲總會推薦後，參與持續及有系統的訓練，提升技術水平。 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。
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			
費用	每節(共4小時) 1,750元 (連接首節延續每小時258元)	每節 2,600元	每個課程 1,250元	每個課程 2,050元	每人 625元

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
	校內	賽艇中心 (一星課程)	非校隊訓練		水上賽艇訓練
			水上賽艇訓練		
			初級課程 (二星課程)	中級課程 (三星課程)	
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		
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 8 小時。)	每節 5 小時	每個課程 12 小時 (可按活動安排而分為 3 節，每節 4 小時，建議學生於連續三周內完成訓練。)	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 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訓練。)
每節/課程預算參加人數	每節 240 人 (每小節 60 人)	每節 30 人	以 6 人為一組 (同一學年，每校最多獲安排 2 班報名名額。)		以 6 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 3 時 30 分	星期一至日 上午 8 時 30 分 至下午 1 時 30 分	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		
報名表格	運動示範－射箭/賽艇/ RowKids 賽艇計劃/帆船 報名表(第 138 至 139 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) (如學校申請沙田賽艇中心示範，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 151 頁) (請將已填妥的報名表和參加學生名單一同遞交)		聯校專項訓練計劃－RowKids 賽艇 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：applicationssp@lcsd.gov.hk。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"> 1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 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。 3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 4. 由於水上賽艇訓練課程只可在總會轄下的賽艇中心進行，因此練習時間由總會與學校協調。 5. 學校須自行安排交通工具往返場地。 6. 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 190 元；外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。 7. 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。 8. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 				
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				