

學校體育推廣計劃－賽艇

RowKids 賽艇計劃

(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	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (一至三星課程)	水上賽艇訓練 (四至五星課程)
活動摘要					
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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 播放短片介紹賽艇活動</li> <li>- 室內賽艇技術示範</li> <li>- 學生參與同樂</li> <li>- 進行室內賽艇及體能測試</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 介紹賽艇中心設施及器材。</li> <li>- 學習划艇運動的安全守則及特定的伸展熱身運動。</li> <li>- 用模擬水上雙槳艇器掌握水上划艇技術。</li> </ul>	<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"> <li>- 教導划艇基本姿勢及技術。</li> <li>- 進行體能訓練。</li> <li>- 教授團體接力比賽技術。</li> </ul>	<p>以總會「一至三星課程」為訓練大綱,內容包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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。</li> <li>- 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。</li> </ul> <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(四至五星課程)。</p>	<p>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。</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	賽馬會沙田賽艇中心 或賽馬會石門賽艇中心	禮堂或有蓋操場	賽馬會沙田賽艇中心 或賽馬會石門賽艇中心	賽馬會沙田賽艇中心 或賽馬會石門賽艇中心 或賽馬會黃石水上活動中心

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	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (一至三星課程)	水上賽艇訓練 (四至五星課程)
費用	每節 (共 4 小時) 2,200 元 (連接首節延續 每小時 310 元)	每節 3,200 元	每個課程 1,536 元	每人 550 元	每人 490 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 8 小時。)	每節 5 小時	每個課程 4 堂， 每堂 2 小時 (共 8 小時)	每個課程 28 小時 (可按活動安排而分為 7 節，每節 4 小時，建議學生於連續七周內完成訓練。)	每個課程 20 小時 (可按活動安排而分為 8 節，每節 2.5 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	12 人	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 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	
報名表格	運動示範—射箭/賽艇/ RowKids 賽艇計劃/帆船 報名表 (第 145 至 146 頁)  (如學校申請賽艇中心示範，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 158 頁)	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： <a href="mailto:applicationsp@lcsd.gov.hk">applicationsp@lcsd.gov.hk</a> 。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	室內賽艇訓練班	水上賽艇訓練 (一至三星課程)	水上賽艇訓練 (四至五星課程)
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>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。</li> <li>3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>4. 水上賽艇訓練課程練習時間由總會與學校協調。</li> <li>5. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>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 210 元；外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。</li> <li>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。</li> <li>8. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</li> </ol>				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>				