

中國香港獨木舟總會 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－獨木舟
(活動章程)

活動類別	簡易運動計劃－少年獨木舟訓練班							
	海星章	海馬章	海豹章	海獅章	海象章	少年競賽員證書		
活動摘要	小學及中學生 (8至13歲) (參加資格見備註1)							
活動對象								
場地需求	1. 康文署轄下各水上活動中心 2. 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心 3. 海豚獨木舟會及屯門獨木舟會（中國香港獨木舟總會轄下社區體育會）場地 * 各場地開放時間及聯絡資料見備註2和3。 * <u>少年競賽員證書訓練班</u> 只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行。 * 如學校擬報的訓練班在中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行，則不論上課場地是由總會／康文署指定還是由學校選定，學校均須自行聯絡訓練中心或體育會預留場地，然後才向康文署提交報名表。							
費用	(a) 由康文署安排於轄下水上活動中心舉行					不適用		
	(b) 由學校自行安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行	每個章別課程 750元				每個課程 2,000元		
活動時數	每個章別課程為期1天 (共7小時)				課程為期3天， 每天7小時 (共21小時)			
每節/課程預算 參加人數	6人							
建議活動日期/ 時間	由學校自行訂定，宜於學校假期或星期六舉行							
技術評核	章別獎勵計劃（見活動須知5）							
報名表格	簡易運動計劃－獨木舟報名表 (第151頁) *學校可填報多於一個章別課程。							

活動類別 活動摘要	外展教練計劃								
	非校隊訓練								校隊訓練
	初級獨木舟訓練班		初級競賽員證書	中級獨木舟訓練班			獨木舟水球球員訓練班		
一 星 章	二 星 章	三 星 章		銅章	銀章	金章	一段章	二段章	
活動對象	中學生 (14 歲或以上) (參加資格見備註 1)								
場地	1. 康文署轄下各水上活動中心 2. 中國香港獨木舟總會訓練中心 3. 海豚獨木舟會及屯門獨木舟會（中國香港獨木舟總會轄下社區體育會）場地 * 各場地開放時間及聯絡資料見備註 2 和 3。 * <u>初級競賽員證書訓練班</u> 安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行； <u>獨木舟水球球員訓練班</u> 只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心舉行。 * 如學校擬報的訓練班在中國香港獨木舟總會訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行，則不論上課場地是由總會／康文署指定還是由學校選定，學校均須自行聯絡訓練中心或體育會預留場地，然後才向康文署提交報名表。								
費用	(a) 由康文署安排於轄下水上活動中心舉行	每個星章課程 850 元	不適用	每個章別課程 1,030 元	每個章別課程 1,900 元	不適用	每個章別課程 850 元 (只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心進行)	12 小時課程 1,700 元	
	(b) 由學校自行安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行		每個課程 2,200 元			16 小時課程 2,200 元			
活動時數		每個星章課程 為期 1 天 (共 7 小時)	課程為期 6 天 (五天訓練，另加一天考核)， 每天 7 小時 (共 42 小時)	課程為期 1 天 (共 7 小時)	每個章別課程為期 2 天， 每天 7 小時 (共 14 小時)	每個段章課程為期 1 天 (共 7 小時)	課程為期 4 天 (每天 3 或 4 小時， 全期 12 小時或 16 小時)		
每個課程預算參加人數		8 人							

活動類別 活動摘要	外展教練計劃								
	非校隊訓練								
初級獨木舟 訓練班	初級 競賽員證書	中級獨木舟訓練班			獨木舟水球 球員訓練班		校隊訓練		
		銅章	銀章	金章	一段章	二段章			
建議活動 時間	由學校自行訂定，宜於學校假期或星期六舉行								
技術評核	章別獎勵計劃（見活動須知 5）								
報名表格	外展教練計劃－獨木舟、龍舟和滑浪風帆 報名表（第 154 頁） *學校可填報多於一個星章、段章課程。								
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」。								
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。 學員必須能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游畢 50 米。 學校須自行安排交通工具往返場地。 外展教練計劃的初級、中級獨木舟訓練班及校隊訓練為一系列漸進式課程。學員必須完成低一個級別的課程，並經評核及格，才可參加高一個級別的課程。學員完成三星獨木舟訓練課程後，每間學校最多可推薦 16 人組成校隊，接受為期 4 至 6 個月的訓練，並定期接受技術評核。 凡參與簡易運動或外展教練計劃獨木舟訓練班的學員，教練會於課程完結前根據各章別的考核標準進行技術評核，成績達標者可自費購買布章及證書，以資證明及鼓勵。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 學員須自行向教練購買獨木舟訓練班證書及／或活動紀錄冊。少年獨木舟訓練班（海星）證書連紀錄冊每套 30 元，（海馬、海豹、海獅、海象章及少年競賽員證書）證書每張 30 元；初級獨木舟訓練班（一星）證書連紀錄冊每套 45 元、（二星及三星章）證書每張 45 元；中級訓練班各章別（銅、銀及金章）證書 56 元；獨木舟水球各段章（一段及二段章）證書每張 45 元，活動紀錄冊每本 30 元；初級競賽員證書每張 80 元，須自行向總會申請。 曾參加外展教練計劃獨木舟訓練的學校，可優先參加中國香港獨木舟總會於 2026 年舉辦的「外展獨木舟比賽」，詳情稍後公布。 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（簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 408 元），餘額由總會直接退還學校。 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								

備註：

1. 各項課程參加資格如下：

課程	日數	參加資格	
少年獨木舟訓練班	海星章 海馬章 海豹章 海獅章 海象章	1 天	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
			持有海星章
			持有海馬章
			持有海豹章
			持有海獅章
	少年競賽員證書	3 天	持有海象章
初級獨木舟訓練班	一星章	1 天	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	二星章		持有一星章／少年獨木舟海馬章
	三星章		持有二星章／少年獨木舟海獅章
初級競賽員證書		6 天	持有三星章／初級證書／完成三星證書認可課程
中級獨木舟訓練班	銅章	1 天	持有三星章／初級證書／完成三星證書認可課程
中級獨木舟訓練班 (技術及旅程)	銀章	2 天	持有中級銅章證書
	金章		持有中級銀章證書
獨木舟水球球員訓練班	一段章	1 天	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	二段章		持有獨木舟水球一段章
校隊訓練		4 天	持有三星章／初級證書／完成三星證書認可課程

2. 各場地開放時間如下：

(a) 康文署轄下水上活動中心：上午 9 時至下午 5 時

注意：

- 賽馬會黃石水上活動中心和聖士提反灣水上活動中心逢星期二休息
大埔大美督水上活動中心和赤柱正灘水上活動中心逢星期三休息
西貢創興水上活動中心逢星期四休息
- 所有水上活動中心於年初一、二、三休息

(b) 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心：星期二至日上午 9 時至下午 5 時

(c) 海豚獨木舟會和屯門獨木舟會場地：星期一至日上午 9 時至下午 5 時

3. 中國香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地聯絡資料如下：

	中國香港獨木舟總會 沙田訓練中心	海豚獨木舟會場地	屯門獨木舟會場地
聯絡電話	2723 7168	9128 5061	2430 0330／ 9654 5598
傳真	2838 9037	2714 1171	2430 0330
地址	沙田安景街 51E 地區	西貢 大環村	屯門舊咖啡灣 泳灘 5 號泳屋