

學校體育推廣計劃－獨木舟 (活動章程)

活動類別 活動摘要		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
活動對象		小學及中學生 (8 至 13 歲) (參加資格見備註 1)				
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	每個章別課程 750 元			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									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	
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	1 天	8 至 13 歲	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	海馬章			持有海星章
	海豹章			持有海馬章
	海獅章			持有海豹章
	海象章			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	年滿 14 歲	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		

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