

中國香港拯溺總會 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—拯溺**  
**(活動章程)**

活動類別	運動示範		外展教練計劃 (非校隊訓練)
活動摘要	陸上示範	水上示範	拯溺銅章訓練班
活動對象	小學（8歲或以上）及中學生		中學生（13歲或以上）
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 拯溺運動歷史簡介</li> <li>- 香港拯溺運動及競賽發展介紹</li> <li>- 拯溺器材介紹</li> <li>- 拯溺運動知識介紹，學校可選擇以下講題： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水上安全及拯溺知識</li> <li>• 拯溺競賽、技術及器材</li> <li>• 急救知識</li> <li>• 救生訓練</li> </ul> </li> <li>- 在同樂環節，學生可選擇參與以下項目： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 脫身法</li> <li>• 抛物拯救：拋繩</li> <li>• 復原臥式</li> <li>• 心肺復甦法</li> </ul> <p>（詳情請參閱運動示範—拯溺報名表）</p> </li> <li>- 常識問答遊戲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 拯溺運動歷史簡介</li> <li>- 香港拯溺運動及競賽發展介紹</li> <li>- 拯溺運動知識介紹，學校可選擇以下講題： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本拯溺技術</li> <li>• 拯溺競賽介紹及示範</li> </ul> </li> <li>- 在同樂環節，學生可選擇體驗以下拯溺活動： <ul style="list-style-type: none"> <li>（參與的學生必須能夠穿着衣服游畢 50 米） <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拯溺技術</li> <li>• 抛物拯救：拋繩</li> <li>• 水中自救技術</li> <li>• 救生小鐵人競賽（泳池項目）</li> <li>• 拯溺競賽（泳池項目）</li> </ul> </li> </ul> <p>（詳情請參閱運動示範—拯溺報名表）</p> </li> </ul>	<p>首堂水試：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在 5 分鐘內以任何泳式（背泳除外）游畢 200 米</li> <li>- 踏水 3 分鐘</li> </ul> <p>實習課 12 堂：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 拯溺知識</li> <li>- 拯溺技術</li> <li>- 救援步驟及復甦技術</li> <li>- 緊急護理及急救</li> <li>- 操作自動外置式心臟去纖顫器（AED）</li> </ul> <p>理論課 5 堂：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 香港救生歷史簡介</li> <li>- 自救與救生</li> <li>- 水上安全及拯溺知識</li> </ul>
場地需求	有蓋操場或禮堂	學校/康文署泳池 (學校須自行安排，提供最少 1 條泳線。如有需要，總會或屬會可協助租用泳線)	學校/康文署泳池 (學校須自行安排，提供最少 1 條泳線。如有需要，總會或屬會可協助租用泳線)
費用	每節 770 元 (同日加時每節 400 元)	每節 680 元 (同日加時每節 310 元) (學校須自行繳付租用泳線/泳池費用)	每個課程 4,900 元 (學校須自行繳付租用泳線/泳池費用)
由學校提供的器材	電腦、DVD 播放機、螢幕、電腦投影機、免提式擴音器、地蓆／軟墊及跳繩用的繩	免提式擴音器	電腦、DVD 播放機、螢幕、電腦投影機、免提式擴音器
其他器材	拯溺及急救器材 (由總會或屬會提供)		復甦安妮、AED、救生繩、救生圈、磚塊及急救器材 (由總會或屬會提供) 長袖衣物（學生自備）

活動類別 活動摘要	運動示範		外展教練計劃 (非校隊訓練)
	陸上示範	水上示範	拯溺銅章訓練班
活動時數	每節 2 小時	每節 1 小時	每個課程 18 堂 每堂 2 小時 (共 36 小時)
每節/課程預算參加人數	100 人 (每個同樂環節的參加人數 40 人)	200 人 (水運會) /40 人 (游泳課) (每個同樂環節的參加人數 20 人)	20 人
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時半	由學校自行訂定 (可在游泳課或水運會期間進行)	由學校自行訂定
技術評核	不適用		章別獎勵計劃 (見活動須知 5)
報名表格	運動示範－拯溺 (甲部及乙部) 報名表 (第 141-142 頁)		外展教練計劃報名表 (第 153 頁)
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:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@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」。		
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>所有參加同樂環節體驗拯溺的學員必須能穿着衣服游畢 50 米。</li> <li>學員應穿著運動服及運動鞋參加陸上運動示範；而參與同樂環節體驗拯溺的學員則應穿著泳衣／泳褲。</li> <li>參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加活動的資格，報名費用恕不退還。</li> <li>凡參與外展教練計劃的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅級別的考核標準進行技術評核，成功達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</li> <li>學員須自行向教練購買個人救生記錄手冊 (55 元)；繳付拯溺銅章考試費 (240 元) 及屬會行政費或會員費 (200 元)。</li> <li>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 元或外展教練計劃訓練班 420 元)，餘額由總會直接退還學校。</li> <li>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>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>		