

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	非校隊訓練		水上賽艇訓練 (四至五星課程)
			水上賽艇訓練		
			初級課程 (一至二星課程)	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	- 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。	以總會的一至二星課程為訓練大綱，內容包括： - 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： - 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	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
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 2,400 元	每個課程 1,250 元	每人 490 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	非校隊訓練		水上賽艇訓練 (四至五星課程)
			水上賽艇訓練		
			初級課程 (一至二星課程)	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 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 8 小時 (可按活動安排而分為 2 節, 每節 4 小時, 建議學生於連續兩周內完成訓練。)	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	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 143 至 144 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 156 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	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. 水上賽艇訓練課程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 210 元; 外展教練計劃訓練班 420 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				