

學校體育推廣計劃－賽艇  
(活動章程)

| 活動類別<br><br>活動摘要 | 運動示範  |  | 外展教練計劃<br>－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<br>(一至三星課程)   | 水上賽艇訓練<br>(四至五星課程)   |
| 活動對象             | 中學生   |  |  |  | 中學生<br>- 技術最少達三星程度<br>- 必須經教練推薦  |
| 內容簡介             | <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>以總會的「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。</p> | <p>具潛質的學生獲總會教練推薦後，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<br>或賽馬會石門賽艇中心  | 由學校安排禮堂或有蓋操場或活動室   | 賽馬會沙田賽艇中心<br>或賽馬會石門賽艇中心  | 賽馬會沙田賽艇中心<br>或賽馬會石門賽艇中心<br>或賽馬會黃石水上活動中心  |

| 活動類別<br><br>活動摘要 | 運動示範   |                        | 外展教練計劃<br>—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<br>(一至三星課程)                                    | 水上賽艇訓練<br>(四至五星課程)                                      |
| 費用               | 每節<br>(共 4 小時)<br>1,800 元<br>(連接首節<br>延續每節<br>1,100 元) | 每節 2,080 元             | 每個課程<br>1,536 元                                  | 每人 450 元  | 每人 430 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<br>[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<br>(每節示範分 4 小節進行，每小節 1 小時，總時數不可超過 16 小時。)      | 每節 4 小時                | 每個課程 4 堂，<br>每堂 2 小時<br>(共 8 小時)                 | 每個課程 28 小時<br>(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<br>(可按活動安排而分為 8 節，每節 2.5 小時，建議學生於連續八周內完成訓練。) |
| 每節/課程預算參加人數      | 240 人<br>(每小節 60 人)                                    | 32 人                   | 16 人   | 以 8 人為一組<br>(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<br>上午 9 時至下午 4 時                                 | 星期一至六<br>上午 9 時至下午 1 時 | 星期一至五<br>下午 4 時至晚上 7 時<br>星期六及日<br>上午 9 時至下午 5 時 | 星期一至五<br>下午 4 時至 6 時 30 分<br>星期六及日<br>上午 9 時至下午 6 時   |   |
| 技術評核             | 不適用  |                        | 章別獎勵計劃<br>(見活動須知 6)                              | 不適用   |   |

| 活動類別<br><br>活動摘要 | 運動示範  |      | 外展教練計劃<br>—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<br>(一至三星課程)               | 水上賽艇訓練<br>(四至五星課程) |
| 報名表格             | 運動示範－射箭/賽艇/<br>RowKids 賽艇計劃/帆船<br>報名表<br>(第 143 至 144 頁)<br>(如學校申請校內示範，請<br>將已填妥的報名表和學校上<br>課時間表一同遞交)<br>(如學校申請賽艇中心示<br>範，請將已填妥的報名表和<br>參加學生名單一同遞交)   |      | 外展教練計劃－<br>賽艇/<br>RowKids 賽艇<br>計劃<br>報名表<br>(第 156 頁) | 聯校水上賽艇訓練計劃<br>報名表<br>(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：<br>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             | <div>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</div> <div>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。</div> <div>3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</div> <div>4. 水上賽艇訓練課程練習時間由總會與學校協調。</div> <div>5. 學校須自行安排交通工具往返場地。</div> <div>6. 凡參與外展教練計劃室內賽艇訓練班的學員，將每次練習所完成之距離米數記錄於指定表格上，由老師或教練核實，當達到指定累積距離並經學校或教練確認後，將獲總會免費頒發金、銀或銅章章別及證書。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>。</div> <div>7. 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。</div> <div>8. 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。</div> <div>9. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</div> |      |  |                                  |                    |
| 查詢電話/<br>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>   |      |  |                                  |                    |