

學校體育推廣計劃—龍舟

《活動章程》

活動類別  活動摘要	運動示範	外展教練計劃				
		非校隊訓練				
		室內龍舟訓練證書班	初級龍舟訓練證書班	中級龍舟訓練證書班		
活動對象	小學五年級或以上及中學生	中學生 (12歲或以上)				
內容簡介	介紹龍舟活動短片、技術示範、同樂及為學生進行龍舟體能測試等。	<u>理論課</u> 1. 能夠正確的運用室內龍舟機 2. 正確的龍舟握槳、划槳動作及技術 3. 利用室內龍舟機的介面，進行基本體能測試 4. 認識中國香港龍舟總會室內龍舟機比賽的規則，參加比賽	<u>理論課</u> 1. 香港龍舟運動歷史與發展 2. 中國香港龍舟總會簡介 3. 龍舟的種類、結構及基本裝備 4. 龍舟水上安全知識 5. 救生衣與助浮衣的分別  <u>技術課</u> 1. 熱身運動 2. 如何穿著助浮衣或救生衣 3. 上落龍舟的安全知識 4. 坐姿及握槳方法 5. 深水登艇 6. 基本龍舟槳法 i) 前划槳 ii) 後划槳 iii) 緊急停船 iv) 壓水平衡	<u>理論課</u> 1. 中國香港龍舟總會新知 2. 一般急救的認識 3. 龍舟航行規則 4. 龍舟比賽規則簡介  <u>技術課</u> 1. 熱身及緩和運動 2. 體能訓練 3. 鞏固龍舟基本坐姿及划槳法 4. 在龍舟上移動及互相調位 5. 橫划槳及撬槳 6. 比賽技術 i) 起步 ii) 耐力的掌握 iii) 衝線 7. 沉龍自救法 8. 龍舟比賽模式的認識，並能完成不少於 500 米之比賽賽程		
場地需求	有蓋操場或禮堂		(a) 康文署轄下西貢創興水上活動中心 (b) 中國香港龍舟總會沙田石門訓練中心 (見備註)			
費用	每節 1,200 元 (同日延續每節 600 元)	每個課程 1,100 元	每個課程 1,181 元	每個課程 1,350 元	每個課程 2,494 元	每個課程 2,850 元
由學校提供的器材	播放短片的影音器材及無線咪		不適用			
活動時數	每節 2 小時		一天課程 (共 7 小時)	每個課程 4 堂， 每堂 2 小時 (共 8 小時)	兩天課程 每天 7 小時 (共 14 小時)	每個課程 8 堂， 每堂 2 小時 (共 16 小時)
每節/課程預算參加人數	60 人		10 人為一組			

活動類別  活動摘要	運動示範	外展教練計劃		
		非校隊訓練		
		室內龍舟訓練證書班	初級龍舟訓練證書班	中級龍舟訓練證書班
建議活動日期/時間	星期一至六 上午 9 時 至 下午 6 時		活動宜在學校假期、星期六或日舉行	
技術評核	不適用		章別獎勵計劃（見活動須知 4）	
報名表格	運動示範報名表 （第 137 頁）	外展教練計劃－獨木舟、龍舟和滑浪風帆 報名表 （第 152 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>1. 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 204 元；外展教練計劃訓練班 408 元），餘額由總會直接退還學校。</li> <li>2. 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>3. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</li> <li>4. 凡參與外展教練計劃龍舟訓練班的學員，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 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</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>			
備註：				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 康文署轄下西貢創興水上活動中心開放時間：上午 8 時 30 分至下午 5 時 （逢星期四休息及年初一、二、三休息）</li> <li>2. 如學校擬報的訓練班在中國香港龍舟總會沙田石門訓練中心舉行，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，然後才將報名表交到康文署安排教練，聯絡方法及活動地點如下：</li> </ol>				
訓練場地	中國香港龍舟總會 沙田石門訓練中心			
聯絡電話	3618 7510			
傳真	2577 1873			
地址	沙田安景街（近碧濤花園三期）			
開放時間	星期一	休息		
	星期二至五	下午 2 時至晚上 9 時 30 分		
	星期六、日及公眾假期	上午 8 時 30 分至下午 6 時		

活動類別 活動摘要	聯校專項訓練計劃	
	高級龍舟訓練 證書班	一級龍舟舵手 證書班
活動對象	中學生 (12 歲或以上)	中學生 (15 歲或以上及持有中級龍舟或以上級別證書及總會游泳測試記錄)
內容簡介	<p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中國香港龍舟總會新知</li> <li>2. 風、潮汐、水流、浪對龍舟運動的影響</li> <li>3. 海圖及指南針的認識</li> <li>4. 天氣認識</li> <li>5. 基礎運動體適能</li> <li>6. 龍舟比賽規則</li> <li>7. 發生意外時的應變措施</li> <li>8. 旅程的裝備及編排</li> </ol> <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽前的熱身運動</li> <li>2. 划姿、力量及槳頻等之協調和掌握</li> <li>3. 搖櫓式橫划槳</li> <li>4. 打鼓節奏和與領槳手之配合</li> <li>5. 覆龍扶正法</li> <li>6. 遠航：訓練期間完成 20 公里之航程</li> </ol>	<p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 龍舟航行之基本操控</li> <li>2. 基本航行知識</li> <li>3. 比賽知識</li> <li>4. 龍舟種類、結構及基本裝備</li> <li>5. 舵手責任及注意事項</li> <li>6. 天氣認識</li> <li>7. 風、潮汐、水流、海浪的影響</li> <li>8. 龍舟水上安全知識</li> </ol> <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一般技術 <ol style="list-style-type: none"> <li>i) 單人划槳控制整條龍舟，準備龍舟在沙灘、碼頭或浮台出發及用後清理</li> <li>ii) 基本操控技術包括靜止中轉向、保持航向或移動中轉向（前進及後退）及駛離及返回沙灘、碼頭或浮台等</li> </ol> </li> <li>2. 比賽技術 <ol style="list-style-type: none"> <li>i) 後退往起步點</li> <li>ii) 訓練期間完成不少於 200 米賽程之模擬比賽</li> </ol> </li> <li>3. 基本繩結運用</li> <li>4. 沉龍自救法及覆龍扶正法</li> <li>5. 墮海拯救法</li> </ol>
場地需求	中國香港龍舟總會 沙田石門訓練中心	
費用	每人 140 元	每人 420 元
由學校提供的器材	不適用	
活動時數	兩天課程 每天 7 小時 (共 14 小時)	兩天課程 每天 7 小時 (共 14 小時) 另加 3 小時考核 (共 17 小時)
每節/課程預算參加人數	20 人為一組 (以學校或個人形式參加)	11 人為一組 (以學校或個人形式參加)
建議活動日期/時間	詳情請參閱個別章程	
技術評核	章別獎勵計劃（見活動須知 8）	

<p>活動類別</p> <p>活動摘要</p>	<p>聯校專項訓練計劃</p>	
<p>報名表格</p>	<p>高級龍舟訓練證書班</p> <p>一級龍舟舵手證書班</p>	
<p>報名方法</p>	<p>聯校龍舟訓練計劃報名表 (詳情請參閱個別章程)</p>	
<p>活動須知</p>	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。</li> <li>2. 所有參加龍舟活動的學員必須能夠穿著衣服游畢 50 米；參加一級龍舟舵手證書班的學員必須完成由總會舉辦的游泳測試。</li> <li>3. 學校可自行訂定訓練日期。</li> <li>4. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>5. 初級、中級及高級龍舟訓練證書班為一系列的進階課程，學員必須循序漸進由低級別的課程評核中取得合格，才可參加高一個級別的課程。</li> <li>6. 必須持有中級龍舟訓練證書或以上級別證書，方可參加一級龍舟舵手證書班。</li> <li>7. 龍舟項目另設運動領袖訓練課程，詳情請參閱有關章程（第 136 頁）。</li> <li>8. 凡參與聯校專項訓練計劃龍舟訓練班的學員，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 <a href="https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html">https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html</a>。</li> <li>9. 學員可自行向總會購買訓練班證書或連學員紀錄冊（室內、初級、中級、高級龍舟訓練班證書各收費 50 元；一級龍舟舵手訓練班證書收費 100 元；個人訓練紀錄冊收費 50 元。）</li> <li>10. 參加者的年齡以活動舉行日期計算，凡參加初級、中級、高級龍舟訓練證書班的學員必須年滿 12 歲，而參加一級龍舟舵手證書班的學員必須年滿 15 歲，如發現學員未達指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。</li> <li>11. 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>	
<p>查詢電話/ 網址</p>	<p>2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a></p>	