

學校體育推廣計劃—賽艇  
《活動章程》

| 活動類別 | 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<br>(一星課程)   | 室內賽艇訓練班  | 水上賽艇訓練<br>(二及三星課程)  | 水上賽艇訓練<br>(四及五星課程)   |
| 活動摘要 |   |  |  |   |  |
| 活動對象 | 中學生   |  |  | 中學生<br>必須完成<br>「一星課程」   | 中學生<br>- 技術最少達<br>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> | <p>以總會的「一星課程」為訓練大綱，內容包括:</p> <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> <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> </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「二及三星課程」為訓練大綱，內容包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- 以海岸雙人艇進行短距離水上旅程。</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   | 沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心   | 由學校安排有蓋操場或活動室  | 沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心  |  |

| 活動類別<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<br>(一星課程)         | 室內賽艇訓練班  | 水上賽艇訓練<br>(二及三星課程)                                    | 水上賽艇訓練<br>(四及五星課程)                                      |
| 費用           | 每節<br>(共 4 小時)<br>1,660 元<br>(連接首節<br>延續每節<br>980 元) | 每節 1,080 元             | 每個課程<br>1,536 元                                  | 每人 330 元  | 每人 320 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 20 小時<br>(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 15 小時<br>(可按活動安排而分為 6 節，每節 2.5 小時，建議學生於連續六周內完成訓練。) |
| 每節/課程預算參加人數  | 240 人<br>(每小節 60 人)                                  | 12 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>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<br>(一星課程) | 室內賽艇訓練班  | 水上賽艇訓練<br>(二及三星課程)                    | 水上賽艇訓練<br>(四及五星課程) |
| 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 141 至 142 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 154 頁) | 聯校賽艇訓練計劃<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<br>請辦法」), 把填妥的電子報名表格以電郵方式<br>遞交康文署, 電郵地址:<br><a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。有關繳費詳情, 請參<br>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<br>報名表, 請留意康文署宣傳資料。 |                    |
| 活動須知         | <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. 所有參加水上賽艇訓練的學員必須能夠穿著衣服游畢 50 米。</li> <li>3. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>4. 由於水上賽艇訓練課程只可在總會轄下的沙田賽艇中心進行, 因此練習時間由總會與學校協調。</li> <li>5. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>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>。</li> <li>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 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>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。</li> <li>9. 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/<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>  |                |  |                                       |                    |