

**中國香港賽艇協會 - 教練發展計劃**  
**2024-25 教練實踐工作坊 I: 沙灘衝刺賽**

為有效準備今年 12 月 14-15 日在梅窩舉行的 2024 香港沙灘衝刺錦標賽，中國香港賽艇協會(賽協)將與國際賽艇聯會合作一系列的培訓活動。是次實踐週末工作坊將邀請到國際賽艇聯會首席發展專家白勵 先生及相關教練，以面授形式分別在理論及實踐方面教授，並讓教練實習操作沙灘衝刺賽入門及比賽的內容。教練事務委員會現誠邀各位教練出席以下工作坊。詳情如下：

題目：	2024-25 教練實踐工作坊 I: 沙灘衝刺賽
日期及時間：	2024 年 10 月 5 日 (星期六) 上午 8 時正至下午 6 時正 及; 2024 年 10 月 6 日 (星期日) 上午 9 時正至下午 6 時正
地點：	香港遊樂場協會-賽馬會銀礦灣營
主講者：	國際賽艇聯會首席發展專家白勵 先生及相關教練
內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 沙灘衝刺賽入門訓練</li><li>• 設置沙灘衝刺賽道和組織賽事</li><li>• 安全管理水上訓練</li><li>• 2024 年沙灘衝刺賽最新規則</li><li>• 划船、泊岸、翻艇自救及救援技巧</li><li>• 海岸賽艇比賽技巧</li></ul>
參加資格：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 賽協 2024/ 2025 基本會員及登記賽艇教練</li><li>2. 參加者須身體狀況良好並能夠穿著輕便衣服游泳 50 米及能浮游不少於 3 分鐘 及</li><li>3. 已出席線上簡介會於 2024 年 7 月 13 日</li></ol>
獲取資格：	完成工作坊後，將推薦有限名額參加國際賽艇聯會海岸賽艇單元或/和海岸賽艇一級教練課程。先決條件包括參加線上簡介會和實踐週末工作坊，以及完成自學和認證要求
語言：	英語及廣東話
名額：	32 人
報名費用：	HK\$200
報名方法：	請透過 Google 線上報名 <a href="https://forms.gle/MGeT4jKBgdSKqhA68">https://forms.gle/MGeT4jKBgdSKqhA68</a> ，截止日期為 9 月 9 日 (星期一)。如報名人數過多，將根據參加者相關經驗及其活躍度、屬會分佈和性別平衡等，予以考慮。
截止報名：	2024 年 9 月 9 日 (星期一)

如有任何查詢，歡迎致電 2696 2337 與教練及發展部主管羅慧玲小姐聯絡。

中國香港賽艇協會  
教練事務委員會敬邀  
2024 年 9 月 5 日