

中國香港賽艇協會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃
聯校水上賽艇訓練計劃

2019/2020 年度章程

宗旨	為有潛質及有志在水上賽艇運動發展的學員，提供持續及有系統的訓練，提升他們的水上賽艇技術水平。
參加資格	(a)參加者必須能夠穿著衣服游畢 50 米；及 (b)經中國香港賽艇協會(賽協)教練推薦，證明技術達三星程度或以上的水平後，以個人名義參加。
活動對象	中學生
課程內容簡介	(a)賽艇伸展及熱身運動：學員將學習及完全掌握賽艇專用伸展及熱身運動。 (b)室內賽艇機應用：讓學員以室內賽艇機改進賽艇技術，亦會參與室內賽艇的分齡比賽。 (c)水上賽艇技術：學員學習使用進階的器材(比賽專用艇)，改良以至完全掌握賽艇基本技術，亦會參與水上賽艇的分齡比賽。 (d)小組團體活動：學習過程以小組形式進行。 (e)課程完結前，教練會為學員進行技術測試，通過測試的學員將有機會獲總會選拔接受進一步培訓。
訓練場地	沙田賽艇中心 或 賽馬會石門賽艇中心
費用	每位 265 元
活動時數	每課程 15 小時 (可按活動安排而分為 6 節， 每節 2.5 小時， 建議學生於連續兩個月內完成)
名額	每班 8 名
	同一學年，每名學員最多獲安排 2 次訓練課程。
建議活動日期及時間	星期一至五 下午 4 時至 7 時 或 星期六、日 上午 9 時至下午 6 時
	訓練時段將由賽協安排

報名表格	<p>參加者可向學校索取或在以下網頁下載：</p> <p>康樂及文化事務署網頁： http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8</p> <p>中國香港賽艇協會網頁： http://www.rowing.org.hk/hk/youth-development-programme/</p>
報名須知	<p>(a)申請人以<u>個人名義</u>報名；報名表須由學校蓋上校印。</p> <p>(b)水上賽艇訓練課程將在賽協轄下的沙田賽艇中心進行，練習的日期及時間將由賽協安排或由賽協與學生協調。如對活動日期有任何查詢，請先向賽協職員聯絡(電話: 2696 2337 或 2699 7267)。</p> <p>(c)學生在提交申請時，須就每份申請連同教練推薦書(報名表下半部分)及夾附一張相關款額的支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」)，在活動開始前一個半月寄回沙田源禾路 27 號沙田賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處收。</p> <p>(d)如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。</p> <p>(e)在教育局宣佈停課或以下惡劣天氣情況下，活動即告取消：</p> <p>(1)活動舉行前兩小時，天文台發出強烈季候風、1號或以上熱帶氣旋警告、黃色或以上暴雨警告信號；或</p> <p>(2)如環境保護署公布一般監察站錄得空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即10+級)，受影響地區的室外活動需即時停止。</p> <p>(f)所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，賽協將盡量安排補課。</p>
備註	<p>學員應穿著運動服和運動鞋參加訓練課程。</p>
查詢電話	<p>2601 7609 或 2601 7648 (康樂及文化事務署)</p> <p>2696 2337 或 3841 7351 (中國香港賽艇協會)</p>