

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(四及五星課程)

2023/2024 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，提升其水上賽艇技術水平。
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的技巧。 (b)室內賽艇機應用：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：學員學習使用進階器材(比賽專用艇)，以改進並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：小組形式。 (e)課程完結前，教練將評核學員水平；通過測試者將有機會獲總會選拔，以接受進一步的培訓。
訓練場地	賽馬會沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心
費用	每位 310 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 6 時 30 分 或 星期六、日 上午 9 時至下午 6 時
	訓練時段將由中國香港賽艇協會安排

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：  <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/download_info/download.html#8</a></p> <p>中國香港賽艇協會網頁：  <a href="http://www.rowing.org.hk/hk/youth-development-programme/">http://www.rowing.org.hk/hk/youth-development-programme/</a></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)聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)將在賽協轄下的賽馬會沙田賽艇中心或賽馬會石門賽艇中心進行，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 3841 7351)。</p> <p>(c)提交申請時，須就每份申請夾附一張相關款額的支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」)，連同教練推薦書(即報名表下半部分)，在活動開始前一個半月將之寄回沙田源禾路27號，賽馬會沙田賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處收。請在信封面註明「聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)」。</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，香港天文台發出強烈季候風信號、雷暴警告、1號或以上熱帶氣旋警告信號、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須即時停止。</p> <p>(f)所有取消的課堂均不設退款。如場地許可，賽協將盡量安排補課。</p>
備註	<p>學員應穿上運動服和運動鞋參加訓練課程。</p>
查詢電話	<p>2601 7609 或 2601 7648(康樂及文化事務署學校體育推廣小組)</p> <p>2696 2337 或 3841 7351(中國香港賽艇協會)</p>

**學校體育推廣計劃**  
**聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)**  
**報名表格**

職員專用

(填妥此表格後，請連同(1)教練推薦書(即本函下半部分)及(2)支付報名費用的劃線支票於活動開班前1個半月交回中國香港賽艇協會辦事處)

**申請人資料**

姓名(中文)： \_\_\_\_\_ 性別： \* 男 / 女  
出生年份： \_\_\_\_\_ 報名費用： \$ \_\_\_\_\_ 支票號碼： \_\_\_\_\_  
聯絡電話/手提電話： \_\_\_\_\_ 傳真號碼/電郵地址： \_\_\_\_\_  
(如本人於活動時遇上緊急事故，請致電 \_\_\_\_\_ 聯絡人： \_\_\_\_\_ )  
所持星章程度： \_\_\_\_\_ 星 完成日期： \_\_\_\_\_

請在可出席的上課時段的方格內加上別號(必須最少選擇一項)。

● 上午

星期六       星期日

● 下午

星期一       星期二       星期三       星期四       星期五  
 星期六       星期日

**家長同意書** (須由家長或監護人填寫聲明)

本人謹此聲明，上述資料全部屬實，本人同意 \_\_\_\_\_ (申請人姓名) 參加上述活動，而申請人並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病，而且能夠穿著衣服游畢 50 米。

家長／監護人簽署： \_\_\_\_\_ 家長／監護人姓名： \_\_\_\_\_

家長／監護人聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

**就讀學校資料**

就讀學校名稱： \_\_\_\_\_

聯絡老師姓名： \_\_\_\_\_

聯絡老師電話： \_\_\_\_\_ 學校印章： \_\_\_\_\_

(校方已知悉學生(上述申請人)參與此活動，並獲得其家長同意。)

\* 請刪去不適用者

## **教練推薦**

茲證明上述學員經技術測試後，獲評定具備賽艇\_\_\_\_\_星程度及發展潛能，故推薦此學員參加聯校水上賽艇訓練計劃。

教練簽署： \_\_\_\_\_ 教練姓名： \_\_\_\_\_  
聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

---

### **注意事項：**

1. 若學員得到教練的推薦並證實技術合乎要求，可連同報名表及繳交報名費用的支票(抬頭書「中國香港賽艇協會」，背面寫上參加者姓名)寄回沙田源禾路27號，賽馬會沙田賽艇中心中國香港賽艇協會辦事處收。請在信封面註明「聯校水上賽艇訓練計劃(四及五星課程)」。如申請不獲接納，賽協將退回支票予申請人。
2. 賽協職員將聯絡參加者通知有關訓練的安排。
3. 申請人所提供的資料，只作主辦機構與康樂及文化事務署(康文署)舉行的康體活動報名事宜、日後聯絡、統計及意見調查之用，而有關個人資料只限獲主辦機構及康文署授權的人員查閱。遞交申請表後，如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請致電2601 7609或2601 7648與康文署職員聯絡。

由賽協填寫：訓練班編號 \_\_\_\_\_ 經辦人簽名(正楷)： \_\_\_\_\_