

學校體育推廣計劃—獨木舟

《活動章程》

活動類別		簡易運動計劃—少年獨木舟訓練班					
活動摘要		海星章	海馬章	海豹章	海獅章	海象章	少年競賽員證書
活動對象		小學及中學生 (8至13歲) (參加資格見備註1)					
場地需求		1. 康文署轄下各水上活動中心 2. 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心 3. 海豚獨木舟會及屯門獨木舟會(中國香港獨木舟總會轄下社區體育會)場地 * 各場地開放時間及聯絡資料見備註2和3。 * 少年競賽員證書訓練班只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行。 * 如學校擬報的訓練班在中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行,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或體育會預留場地,然後才向康文署提交報名表。					
費用	(a) 由康文署安排於轄下水上活動中心舉行					不適用	
	(b) 由學校自行安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行	每個章別課程 730元				每個課程 1,900元	
活動時數		每個章別課程為期1天 (共7小時)				課程為期3天, 每天7小時 (共21小時)	
每節/課程預算參加人數		6人					
建議活動日期/時間		由學校自行訂定,宜於學校假期或星期六舉行					
技術評核		章別獎勵計劃(見活動須知5)					
報名表格		簡易運動計劃—獨木舟報名表 (第149頁) *學校可填報多於一個章別課程。					

活動類別 活動摘要	外展教練計劃										
	非校隊訓練								校隊訓練		
	初級獨木舟訓練班			初級 競賽員證書	中級獨木舟訓練班			獨木舟水球 球員訓練班			
	一 星 章	二 星 章	三 星 章		銅 章	銀 章	金 章	一 段 章			二 段 章
活動對象	中學生 (14歲或以上) (參加資格見備註1)										
場地	1. 康文署轄下各水上活動中心 2. 中國香港獨木舟總會訓練中心 3. 海豚獨木舟會及屯門獨木舟會(中國香港獨木舟總會轄下社區體育會)場地 * 各場地開放時間及聯絡資料見備註2和3。 * 初級競賽員證書訓練班安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行；獨木舟水球球員訓練班只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心舉行。 * 如學校擬報的訓練班在中國香港獨木舟總會訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行，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或體育會預留場地，然後才向康文署提交報名表。										
費用	(a) 由康文署安排於轄下水上活動中心舉行	每個星章課程 830元	不適用	每個章別課程 980元	每個章別課程 1,900元	不適用	每個章別課程 1,400元 (只安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心進行)	12小時課程 1,650元			
	(b) 由學校自行安排於中國香港獨木舟總會沙田訓練中心、海豚獨木舟會或屯門獨木舟會舉行		每個課程 3,800元			每個段章課程 2,200元					
活動時數	每個星章課程 為期1天 (共7小時)	課程 為期6天 (五天訓練，另加一天考核)， 每天7小時 (共42小時)	課程 為期1天 (共7小時)	每個章別課程 為期2天， 每天7小時 (共14小時)	每個段章課程 為期2天 (共14小時)	課程為期 4天 (每天3 或4小時， 全期12小 時或 16小時)					
每個課程預算參加人數	8人										

活動類別 活動摘要	外展教練計劃										
	非校隊訓練								校隊訓練		
	初級獨木舟訓練班			初級 競賽員證書	中級獨木舟訓練班			獨木舟水球 球員訓練班			
	一 星 章	二 星 章	三 星 章		銅 章	銀 章	金 章	一 段 章			二 段 章
建議活動 時間	由學校自行訂定，宜於學校假期或星期六舉行										
技術評核	章別獎勵計劃（見活動須知 5）										
報名表格	外展教練計劃－獨木舟、龍舟和滑浪風帆 報名表（第 152 頁） *學校可填報多於一個星章、段章課程。										
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： applicationsp@lcsd.gov.hk 。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"> 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。 學員必須能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游畢 50 米。 學校須自行安排交通工具往返場地。 外展教練計劃的初級、中級獨木舟訓練班及校隊訓練為一系列漸進式課程。學員必須完成低一個級別的課程，並經評核及格，才可參加高一個級別的課程。學員完成三星獨木舟訓練課程後，每間學校最多可推薦 16 人組成校隊，接受為期 4 至 6 個月的訓練，並定期接受技術評核。 凡參與簡易運動或外展教練計劃獨木舟訓練班的學員，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 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 學員須自行向教練購買獨木舟訓練班證書及／或活動紀錄冊。少年獨木舟訓練班（海星）證書連紀錄冊每套 30 元，（海馬、海豹、海獅、海象章及少年競賽員證書）證書每張 30 元；初級獨木舟訓練班（一星）證書連紀錄冊每套 45 元、（二星及三星章）證書每張 45 元；中級訓練班各章別（銅、銀及金章）證書 56 元；獨木舟水球各段章（一段及二段章）證書每張 45 元，活動紀錄冊每本 30 元；初級競賽員證書每張 80 元，須自行向總會申請。（以上收費僅供參考，實際收費以總會最新公布為準）。 曾參加外展教練計劃獨木舟訓練的學校，可優先參加中國香港獨木舟總會於 2025 年舉辦的「外展獨木舟比賽」，詳情稍後公布。 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（簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 408 元），餘額由總會直接退還學校。 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 										
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html										

備註：

1. 各項課程參加資格如下：

課程		日數	參加資格	
少年獨木舟訓練班	海星章	1 天	8 至 13 歲	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	海馬章			持有海星章
	海豹章			持有海馬章
	海獅章			持有海豹章
	海象章			持有海獅章
	少年競賽員證書	3 天		持有海象章
初級獨木舟訓練班	一星章	1 天	年滿 14 歲	無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	二星章			持有一星章／少年獨木舟海馬章
	三星章			持有二星章／少年獨木舟海獅章
初級競賽員證書		6 天		持有三星章／初級證書／完成三星證書認可課程
中級獨木舟訓練班	銅章	1 天		持有三星章／初級證書／完成三星證書認可課程
中級獨木舟訓練班 (技術及旅程)	銀章	2 天		持有中級銅章證書
	金章			持有中級銀章證書
獨木舟水球球員 訓練班	一段章	2 天		無須救生衣／助浮衣輔助能游畢 50 米
	二段章			持有獨木舟水球一段章
校隊訓練		4 天		

2. 各場地開放時間如下：

(a) 康文署轄下水上活動中心：上午 9 時至下午 5 時

注意：

- 賽馬會黃石水上活動中心和聖士提反灣水上活動中心逢星期二休息
大埔大美督水上活動中心和赤柱正灘水上活動中心逢星期三休息
西貢創興水上活動中心逢星期四休息
- 所有水上活動中心於年初一、二、三休息

(b) 中國香港獨木舟總會沙田訓練中心：星期二至日上午 9 時至下午 5 時

(c) 海豚獨木舟會和屯門獨木舟會場地：星期一至日上午 9 時至下午 5 時

3. 中國香港獨木舟總會及轄下社區體育會場地聯絡資料如下：

	中國香港獨木舟總會 沙田訓練中心	海豚獨木舟會場地	屯門獨木舟會場地
聯絡電話	2723 7168	9128 5061	2430 0330 / 9654 5598
傳真	2838 9037	2714 1171	2430 0330
地址	沙田安景街 51E 地區	西貢 大環村	屯門舊咖啡灣 泳灘 5 號泳屋