

海豚獨木舟會

海豚獨木舟會香港獨木舟總會轄下社區體育會場地。訓練基地位於西貢大環，於一九七九年成立，至今已三十多年歷史。



創會目的是希望協助青少年善用餘暇，參加有益身心的體育活動。多年來本會積極培養青少年對獨木舟運動的興趣，使他們能成為出色的運動員及教練，為此項運動長遠發展打好基礎。本會亦推薦有潛質的青少年到海外參加國際性賽事。

本會培養的青少年於每年校際比賽中屢獲佳績。現誠邀貴校參加「學校體育推廣計劃」的獨木舟項目，好讓青少年在此發展對獨木舟活動的興趣、培養團體合作精神、及自信等個人成長。



專責聯絡電話: 9128-5061 (李小姐)



《活動章程》

活動摘要	活動類別	簡易運動計劃	外展教練計劃					
	少年獨木舟訓練班	非校隊訓練					校隊訓練	
	海星章至海象章	獨木舟三星證書認可課程	初級獨木舟訓練班			中級獨木舟訓練班		
			1 星	2 星	3 星	銅章	銀章	金章
活動對象	小學及中學學生 (8-13 歲) (見備註 10)	中學學生 (14 歲或以上) (見備註 10)						
場地需求	<p>1. 康文署轄下各水上活動中心 請參閱「費用」(a)項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 開放時間：上午 9 時至下午 5 時 ● 賽馬會黃石水上活動中心及聖士提反灣水上活動中心逢星期二休息 ● 大美督水上活動中心及赤柱正灘水上活動中心逢星期三休息 ● 創興水上活動中心逢星期四休息 ● 各水上活動中心於年初一、二及三休息 <p>2. 香港獨木舟總會沙田訓練中心</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 開放時間：星期一至六上午 9 時至下午 8 時；星期日上午 9 時至下午 5 時 <p>3. 香港獨木舟總會轄下社區體育會場地</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海豚獨木舟會及屯門獨木舟會 ---開放時間：星期一至日，上午 9 時至下午 5 時 							
費用	(a)場地由康文署提供	每課程 624 元	每課程 624 元	每課程 736 元	每課程 856 元	每課程 1,624 元	12 小時課程為 1,488 元 16 小時課程為 1,952 元	
	(b)場地由學校自行安排在香港獨木舟總會沙田訓練中心或其轄下社區體育會場地接受訓練	每課程 672 元	每課程 672 元	每課程 742 元	每課程 886 元	每課程 1,518 元	12 小時課程為 1,342 元 16 小時課程為 1,694 元	

活動類別 活動摘要	簡易運動計劃	外展教練計劃						
	少年獨木舟訓練班	非校隊訓練						校隊訓練
	海星章至海象章	獨木舟三星證書認可課程	初級獨木舟訓練班			中級獨木舟訓練班		
1 星			2 星	3 星	銅章	銀章	金章	
活動時數	共分 5 個階段： - 海星章 - 海馬章 - 海豹章 - 海獅章 - 海象章 每個章別訓練課程為期一天 (共 7 小時) (學校可填報一個或以上的課程)	證書認可課程為期一天 (共 7 小時)	每個星章訓練課程為期一天(共 7 小時)(學校可填報一個或以上的星章課程)			一天課程 (共 7 小時)	兩天課程每天 7 小時 (共 14 小時)	四天課程 (每天 3-4 小時，全期不超過 16 小時) 每間學校最多可推薦 16 名校隊成員接受持續訓練。學員必須完成三星獨木舟訓練課程才符合參與校隊訓練之技術要求，教練將按時為校隊成員作技術評估
每班預算參加人數	6 人為一組	8 人為一組						
建議活動日期 / 時間	活動宜在學校假期或星期六舉行							
章別獎勵計劃	設不同章別及星章級別 (見備註 8)							
報名表格	簡易運動計劃 (獨木舟)報名表 (第 117 頁)	外展教練計劃(獨木舟和滑浪風帆)報名表(第 120 頁)						
報名辦法	1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「香港獨木舟總會有限公司」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓 學校體育推廣小組收。 2. 若總會已按學校申請安排教練予簡易運動計劃及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除 304 元，作為安排課程的行政費用，而餘額會由總會直接退還學校。 ※若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 ※有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法。(第 5 頁)							
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk							

註:

1. 於康文署轄下的水上活動中心舉辦課程費用，請參閱「費用」(a)項。
2. 如學校選擇安排學生在香港獨木舟總會沙田訓練中心或其轄下社區體育會場地接受訓練，學校須自行聯絡有關中心或體育會預留場地，然後才將報名表交到本署安排教練，聯絡方法及活動地點如下：
請參閱「費用」(b)項

訓練場地	香港獨木舟總會 沙田訓練中心	海豚獨木舟會	屯門獨木舟會
聯絡電話	2501 8186	9128 5061 / 2714 1467	9564 5598
傳真	2838 9037	2714 1171	2430 0330
活動地點	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

備註：

1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
2. 所有參加獨木舟活動的學生必須能穿著衣服游畢 50 米。
3. 學校可自行編訂訓練日期。
4. 學校須自行安排交通工具往返場地。
5. 簡易運動計劃的海星章、海馬章、海豹章、海獅章及海象章為一系列的進階課程，學生必須循序漸進由低級別的課程評核中取得合格，才可參加高級別的課程。
6. 凡參加外展教練計劃獨木舟三星證書認可課程的學員必須持有海象章及年滿 14 歲。凡通過獨木舟三星證書認可課程的測試者，其資歷等同活動證書課程三星章或初級證書。
7. 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的進階課程，學生必須在低級別的課程評核中取得合格，才可參加高級別的課程。完成三星獨木舟訓練課程後，每間學校最多可推薦 16 名學生組成校隊，接受為期 4 至 6 個月的訓練，而教練會定期安排技術評核。
8. 凡參與簡易運動及外展教練計劃獨木舟訓練的學員，會由教練於課程完結前根據各章別的考核標準進行技術評核，成績達標者將獲總會頒發布章及證書，以資證明及鼓勵。詳情請參閱「學校體育推廣計劃 – 獨木舟章別獎勵計劃手冊」。
9. 學員須自行向獨木舟總會派出的教練購買獨木舟訓練班證書連活動紀錄冊。少年獨木舟訓練班證書連紀錄冊(海星章、海馬章、海豹章、海獅章及海象章) 各收費 20 元正；初級獨木舟訓練班證書連紀錄冊(一星、二星及三星章)各收費 25 元正；中級訓練班證書(銅銀及金章) 各收費 35 元正)。
10. 凡參加簡易運動計劃(海星章、海馬章、海豹章、海獅章及海象章) 的學員必須年滿 8 歲及參加外展教練計劃的學員必須年滿 14 歲，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。

學校體育推廣計劃 簡易運動計劃(獨木舟)報名表

申請編號(由本署填寫)

(請在適用的方格內填上“√”號)

(每一級別須填寫獨立的報名表。)(註 1)

運動項目：	<input type="checkbox"/> 海星章 <input type="checkbox"/> 海馬章 <input type="checkbox"/> 海豹章 <input type="checkbox"/> 海獅章 <input type="checkbox"/> 海象章
--------------	--

學校名稱：_____ 學校類別(註 2) 中學/小學/特殊學校(請註明_____)

負責老師：_____ 聯絡電話：_____ 老師電郵地址：_____

學校地址：_____ 傳真號碼：_____

擬選擇的場地(註 3) 由康文署安排場地，擬選的場地為：

- 創興水上活動中心 賽馬會黃石水上活動中心 大美督水上活動中心
 聖士提反灣水上活動中心 赤柱正灘水上活動中心
由學校自行安排於香港獨木舟總會的沙田訓練中心或轄下社區體育會場地接受訓練，場地為：
香港獨木舟總會的沙田訓練中心 海豚獨木舟會 屯門獨木舟會

擬參加訓練課程的時間：

選擇 期數	第一選擇					第二選擇		
	日期 (註 4)	星期	時間 (註 5)	參加人數 (註 6)	支票號碼	日期(註 4)	星期	時間(註 5)
課程一								
課程二								
課程三								

附註: _____

水上活動聲明

- 本人謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有參加者已獲其家長／監護人或經家長／監護人授權人士的同意，才參加上述活動，而各參加者並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。如果參加者因他／她的疏忽，
- 本人確認所有參加獨木舟活動的學生均能夠穿著衣服游畢 50 米的能力。
 校長簽名：_____
 校長姓名：_____
 日期：_____ 學校印章：_____

註：	<ol style="list-style-type: none"> 如學校分上、下午校，請於學校名稱一欄列明。 請刪去不適用者。 請在空格內填上「√」號。校方可選擇在康文署場地、香港獨木舟總會沙田訓練中心或香港獨木舟總會轄下社區體育會場地進行訓練，並須自行安排交通工具往返場地。 請按訓練班所需堂數，填寫所有上課日期【例： 16/9, 23/9, 30/9, 7/10】。 請按訓練班所需堂數，擬定進行訓練的時間。 所有參加獨木舟活動的學生必須能夠穿著衣服游畢 50 米。
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 學校須就每一級別填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額，康文署將以抽籤方式決定取錄名單。 學校在提交申請表時，每一課程/活動的申請須連同一張用以支付課程/活動全費的支票，抬頭書「香港獨木舟總會有限公司」，並在支票背面清楚寫上學校名稱，寄回：沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓 學校體育推廣小組收。 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介的申請辦法。(第 5 頁)

請將支票緊釘在此

學校體育推廣計劃 外展教練計劃獨木舟報名表

申請編號(由本署填寫)

(每一級別須填寫獨立的報名表,請在適用的方格內填上"√"號)

獨木舟 : 獨木舟三星證書認可課程 一星 二星 三星 銅 銀 金 校隊訓練

學校名稱(註1): _____ 學校類別(註2) 中學/小學/特殊學校(請註明) _____)

負責老師: _____ 聯絡電話: _____ 老師電郵地址: _____

學校地址: _____ 傳真號碼: _____

擬選擇的場地(註3) 由康文署安排場地,擬選的場地為:

- 創興水上活動中心 賽馬會黃石水上活動中心 大美督水上活動中心
 聖士提反灣水上活動中心 赤柱正灘水上活動中心
 由學校自行安排於香港獨木舟總會的沙田訓練中心或轄下社區體育會場地接受訓練,場地為:
 香港獨木舟總會的沙田訓練中心 海豚獨木舟會 屯門獨木舟會

擬參加訓練課程的時間:

選擇 期數	第一選擇					第二選擇		
	日期 (註4及5)	星期	時間 (註6)	參加人數 (註7)	支票號碼	日期(註4及5)	星期	時間(註6)
課程一								
課程二								

附註: _____

水上活動聲明

1. 本人謹此聲明:所報資料全部屬實,所有參加者已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權的人士的同意,才參加上述活動,而各參加者並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。

2. 本人確認所有參加者均有游畢 50 米的能力。

校長簽名: _____

校長姓名: _____

日期: _____ 學校印章: _____

- 註:
7. 如學校分上、下午校,請於學校名稱一欄列明。
 8. 請刪去不適用者。
 9. 請在空格內填上「√」號。校方可選擇在康文署場地、其他自行安排的場地、'香港獨木舟總會沙田訓練中心或香港獨木舟總會轄下社區體育會進行訓練,並須自行安排交通工具往返場地。
 10. 請按每項訓練所需堂數,填寫所有上課日期,而每課程之間須相隔一星期。全日訓練課程由早上 9 時起至下午 5 時止,學生須自備糧水。獨木舟校隊訓練課程每節 3 至 4 小時,總時數不超過 16 小時。
 11. 請按訓練班所需堂數,填寫所有上課日期【例: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10】。
 12. 請按訓練班所需時數,擬定進行訓練的時間。
 13. 所有參加者必須能夠穿著衣服游畢 50 米。

- 備註:
1. 學校需就每個運動項目填交獨立的報名表。如報名的學校超過限額,康文署將以抽籤方式決定取錄名單。
 2. 學校在提交申請表時,每一課程/活動的申請需連同一張用以支付課程/活動全費的支票(支票須以有關體育總會的名稱為抬頭人【詳情可參閱 128 頁附錄一】)並在支票背面清楚寫上學校名稱,寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓 學校體育推廣小組收。
 3. 有關舉辦活動的申請日期,請參照活動簡介的申請辦法。(第 5 頁)

請將支票緊釘在此