

2019-20 青苗獨木舟賽艇培訓計劃

香港獨木舟總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

宗旨：

1. 鼓勵有志在獨木舟賽艇發展的青少年加入，發展個人潛能及學習專項運動技能
2. 透過有系統訓練，發掘有潛質的學員接受香港獨木舟總會的進一步培訓
3. 完成訓練並表現優秀的學員將有機會被本會挑選入青年培訓隊成為精英運動員，代表香港出賽

參加資格：

年齡介乎 8-15 歲人士(以出生年份計算即介乎 2003 年至 2011 年) 及 持有獨木舟一級星章或少年獨木舟海星章 接受培訓的學員必須具備基本獨木舟知識及通過甄選測試，表現良好者將獲接納進入第一階段訓練。

計劃詳情：

本計劃以循序漸進式分四個階段進行，每個階段均設有評核測試，評核日期定於每個階段的最後一天，學員須通過評核測試才可晉升至較高階段的訓練。所有訓練將由香港獨木舟總會註冊獨木舟賽艇教練任教。

甄選測試日：

甄選日期	甄選內容	甄選時間	甄選費用	甄選名額	甄選地點
2019 年 7 月 1 日(星期一)	1. 跑步 1000 米 2. 划舟 500 米 3. 柔韌測試 4. 靈敏測試	10:00 - 13:00 或 14:00 - 17:00	免費	100 人	沙田石門訓練中心

上課日期：(詳情請參閱訓練時間表)

階段	日期
第一階段	2019 年 7 月 (逢星期一、三、五或二、四或星期六、日)
第二階段	2019 年 8 月 (逢星期一、三、五或二、四或星期六、日)
第三階段	2019 年 9 月至 11 月 (逢星期六)
第四階段	2019 年 11 月至 2020 年 1 月 (逢星期六)
延續訓練營	2020 年 3 月至 5 月 (逢星期六) (詳情將於稍後公布)

	第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	延續訓練營
名 額：	30	24	18	18	16
報名費用：	港幣\$270	港幣\$320	港幣\$370	港幣\$420	港幣\$420

上課地點：

香港獨木舟總會沙田石門訓練中心(沙田安景街濱景花園尾停車場側)

****學員必須於各階段訓練達到 80%以上出席率以及通過考核測試，方可獲發出席證書。**

報名方法：

請於 2019 年 6 月 21 日(星期五)或之前連同下列文件一併寄交至本會秘書處(郵寄地址:香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2014 室)(郵寄以郵戳為準)：

1. 填妥報名表格
2. 有關證書副本(甄選測試日當天，參加者必須出示資歷證明正本供教練核對資料。)
3. 甄選測試日費用全免，獲選後報名費用將按每個階段收取，費用以支票繳交(劃線支票抬頭請寫上「香港獨木舟總會有限公司」)。
4. 甄選測試日及各階段名額均以先到先得形式分配，額滿即止。資料不全及逾期申請，恕不接受。

****如獲接納參予甄選或訓練者，本會將以電郵通知。**

訓練時間表

第一階段訓練時間表						
日期(A 班)	日期(B 班)	日期(C 班)	時間	節數	地點	訓練內容
12-7-2019 (五)	16-7-2019 (二)	13-7-2019 (六)	10:00 - 13:00	1	沙田石門 訓練中心	1. 認識獨木舟運動 2. 獨木舟基礎技術訓練 3. 體能訓練 完成訓練之學員須通過第一階段測試，方可接受第二階段訓練及出席率達到 80%以上才獲發證書： ● 年齡 8- 11 歲可獲得「海象章」 ● 年滿 12 歲或以上可獲得「初級獨木舟證書」
12-7-2019 (五)	16-7-2019 (二)	13-7-2019 (六)	14:00 - 17:00	2		
15-7-2019 (一)	18-7-2019 (四)	20-7-2019 (六)	10:00 - 13:00	3		
15-7-2019 (一)	18-7-2019 (四)	20-7-2019 (六)	14:00 - 17:00	4		
17-7-2019 (三)	23-7-2019 (二)	21-7-2019 (日)	10:00 - 13:00	5		
17-7-2019 (三)	23-7-2019 (二)	21-7-2019 (日)	14:00 - 17:00	6		
19-7-2019 (五)	25-7-2019 (四)	27-7-2019 (六)	10:00 - 13:00	7		
19-7-2019 (五)	25-7-2019 (四)	27-7-2019 (六)	14:00 - 17:00	8		
22-7-2019 (一)	30-7-2019 (二)	28-7-2019 (日)	10:00 - 13:00	9		
22-7-2019 (一)	30-7-2019 (二)	28-7-2019 (日)	14:00 - 17:00	10		

第二階段訓練時間表						
日期(A 班)	日期(B 班)	日期(C 班)	時間	節數	地點	訓練內容
2-8-2019 (五)	1-8-2019 (四)	3-8-2019 (六)	10:00 - 13:00	1	沙田石門 訓練中心	1. 賽艇技術訓練 2. 認識賽例 3. 體能訓練 完成訓練之學員須通過第二階段測試，方可接受第三階段訓練。
2-8-2019 (五)	1-8-2019 (四)	3-8-2019 (六)	14:00 - 17:00	2		
5-8-2019 (一)	6-8-2019 (二)	4-8-2019 (日)	10:00 - 13:00	3		
5-8-2019 (一)	6-8-2019 (二)	4-8-2019 (日)	14:00 - 17:00	4		
7-8-2019 (三)	8-8-2019 (四)	10-8-2019 (六)	10:00 - 13:00	5		
7-8-2019 (三)	8-8-2019 (四)	10-8-2019 (六)	14:00 - 17:00	6		
9-8-2019 (五)	13-8-2019 (二)	11-8-2019 (日)	10:00 - 13:00	7		
9-8-2019 (五)	13-8-2019 (二)	11-8-2019 (日)	14:00 - 17:00	8		
12-8-2019 (一)	15-8-2019 (四)	17-8-2019 (六)	10:00 - 13:00	9		
12-8-2019 (一)	15-8-2019 (四)	17-8-2019 (六)	14:00 - 17:00	10		
14-8-2019 (三)	20-8-2019 (二)	18-8-2019 (日)	10:00 - 13:00	11		
14-8-2019 (三)	20-8-2019 (二)	18-8-2019 (日)	14:00 - 17:00	12		
16-8-2019 (五)	22-8-2019 (四)	24-8-2019 (六)	10:00 - 13:00	13		
16-8-2019 (五)	22-8-2019 (四)	24-8-2019 (六)	14:00 - 17:00	14		
19-8-2019 (一)	27-8-2019 (二)	25-8-2019 (日)	10:00 - 13:00	15		

第三階段訓練時間表				
日期	時間	節數	地點	訓練內容
7-9-2019 (六)	10:00 – 13:00	1	沙田石門訓練中心	1. 進階賽艇技術訓練 2. 速度訓練 3. 體能訓練 完成訓練之學員須通過第三階段測試,方可接受第四階段訓練及出席率達到 80%以上才獲發證書: ● 年齡 8- 13 歲可獲得「少年競賽員證書」 ● 年滿 14 歲或以上可獲得「初級競賽員證書」
7-9-2019 (六)	14:00 – 17:00	2		
14-9-2019 (六)	10:00 – 13:00	3		
14-9-2019 (六)	14:00 – 17:00	4		
21-9-2019 (六)	10:00 – 13:00	5		
21-9-2019 (六)	14:00 – 17:00	6		
28-9-2019 (六)	10:00 – 13:00	7		
28-9-2019 (六)	14:00 – 17:00	8		
12-10-2019 (六)	10:00 – 13:00	9		
12-10-2019 (六)	14:00 – 17:00	10		
19-10-2019 (六)	10:00 – 13:00	11		
19-10-2019 (六)	14:00 – 17:00	12		
26-10-2019 (六)	10:00 – 13:00	13		
26-10-2019 (六)	14:00 – 17:00	14		
2-11-2019 (六)	10:00 – 13:00	15		

第四階段訓練時間表				
日期	時間	節數	地點	訓練內容
9-11-2019 (六)	10:00 – 13:00	1	沙田石門訓練中心	1. 進階賽艇技術訓練 2. 速度訓練 3. 競賽戰術 4. 體能訓練 完成訓練之學員須通過測試,方可接受延續訓練營。完成延續訓練營並表現優秀的學員將有機會被本會挑選入青年培訓隊作長期訓練,冀能成為精英運動員,代表香港出賽。
9-11-2019 (六)	14:00 – 17:00	2		
16-11-2019 (六)	10:00 – 13:00	3		
16-11-2019 (六)	14:00 – 17:00	4		
30-11-2019 (六)	10:00 – 13:00	5		
30-11-2019 (六)	14:00 – 17:00	6		
7-12-2019 (六)	10:00 – 13:00	7		
7-12-2019 (六)	14:00 – 17:00	8		
14-12-2019 (六)	10:00 – 13:00	9		
14-12-2019 (六)	14:00 – 17:00	10		
21-12-2019 (六)	10:00 – 13:00	11		
21-12-2019 (六)	14:00 – 17:00	12		
28-12-2019 (六)	10:00 – 13:00	13		
28-12-2019 (六)	14:00 – 17:00	14		
4-1-2020 (六)	10:00 – 13:00	15		
4-1-2020 (六)	14:00 – 17:00	16		
11-1-2020 (六)	10:00 – 13:00	17		
11-1-2020 (六)	14:00 – 17:00	18		
18-1-2020 (六)	10:00 – 13:00	19		
18-1-2020 (六)	14:00 – 17:00	20		

2019-20 青苗獨木舟賽艇培訓計劃

報名表格

(請以正楷填寫)

參加甄選時間	第一選擇	第二選擇
第一、二階段訓練班別*	A 班(星期一、三、五) / B 班(星期二、四) / C 班(星期六、日) 請圈出所選的班別	
姓名：	(中文)	(英文)
出生日期：	年 月 日	年齡(以第一階段訓練首日為準)：
身分證明文件號碼：	()	性別：男 / 女
通訊電話：		
電郵地址：	(請清楚填寫有效電郵地址)	
通訊地址：		
就讀學校：		
緊急聯絡人姓名：	緊急聯絡人電話：	

*(班別選擇只適用於 7、8 月的訓練)

聲明書：(參加者必須由 18 歲或以上家長或監護人填寫)

本人同意 _____ (參加者姓名) 參加「2019-20 青苗獨木舟賽艇培訓計劃」，並聲明他 / 她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如他 / 她因疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦及資助機構則無需負責。參加者需負責個人及財物的安全，且同意授權予主辦機構可使用個人資料作活動及推廣之用，及願意遵守主辦機構之課程及活動安排。

家長或監護人簽署：

家長或監護人姓名：

日期：

備註：

1. 除因天氣或場地問題導致課程延誤，其他個人事故，本會恕不安排補課。
2. 閣下所提供的資料，只用於本會與資助機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。
3. 本計劃如有任何修改，以本會決定為準。

水上活動聲明書(必須填寫)：

(未滿 18 歲之參加者需於活動首天將已填妥及簽署之聲明書交給教練)

本人聲明 _____ (參加者姓名) 本人能穿著衣服游泳最少 50 米/諳練泳術，持有所需的水上活動資歷及身體並無任何疾病，令我不宜參加是項活動。如果因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，香港獨木舟總會無需負責。

家長或監護人簽署：

家長或監護人姓名：

日期：