觀塘游泳會 - 2015 年龍舟訓練計劃

(第一期)春季章程 (編號 DB001)

活動背景及宗旨：本會除了以推動游泳運動為宗旨外，亦一向有志於協助、組織及支援各類型水上活動。近年龍舟運動在本港及全球都發展迅速，不單作為體育競技項目可強身健體鍛鍊心志，亦被視為建立團隊精神的良好媒介，何況龍舟是中國傳統文化，而本區並未有正式龍舟組織；當下本會卻陸續出現對這方面有相當認識的委員和泳員，乃合適時機起動。本會決定交專業教練主理這計劃，著手探索發展方向。本計劃暫先以休閒和體驗形式推行，為會員和本區居民提供一個認識龍舟運動的平台，同時可提升會員間凝聚力，聯誼交流；也為龍舟界發掘人材。如時機成熟，本會不排除日後將組織更多活動及成立更多不同級別的龍舟隊參加比賽。

計劃內容：暫定分三期計劃

	月份	目標 / 內容	收費
第一期(2015 年春季) (8 課) [本課程]	3-4 月	基本技術及體能訓練	$400
第二期(2015 年初夏) (9 課) [下期]	5-6 月	調整及鞏固技術、針對比賽訓練	$450
第三期(2015 年夏季) (9 課) [深造班]	7-8 月	調整及鞏固技術、針對比賽訓練(準備多項比賽)	$450

日期：2015 年 3 月 7 日至 4 月 25 日(共 8 堂)

時間：逢星期六上午 10:30 至 12:00

地點：將軍澳清水灣外水道 (先在將軍澳運動場內集合)

收費：第一期每人港幣 400 元 (即 HK$50 x8 堂) [包器材及教練費，不包括參賽費。如參加者表現良好，本會可考慮全數支助參賽，以示鼓勵。]

名額：最少 12 人，最多 20 人。

比賽：暫以 6 月 28 日赤柱短途賽、7 月尾將軍澳小龍賽、11 月初淺水龍南區小龍賽等賽事為目標。

資格：14 歲以上，能穿輕便衣服情況下至少游泳 50 米，有志學習龍舟

備註:

1. 學員必需入會及繳交 2015 年度會員年費$20(小童)或$40(成人)
2. 自備合適防曬及落水衣物 (練習時將會濺濕身),另帶備沐浴用品如拖鞋,毛巾和後備衣物等。另可帶備清水及健身或單車手套上課，如天氣轉涼或有雨，請備風衣。學員亦可選擇自備助浮衣。
3. 報名請上觀塘游泳會網頁下載表格或電 2347 9601 單小姐或何先生

網頁 http://www.ktsc.org.hk/ 內 "最新消息"下載報名表

***學員及家長須知：**

報名方法 ：
連同支票或銀行入數紙及填妥的報名表格交回本會辦事處：觀塘游泳池，寄觀塘郵政信箱 69666 號。
如支票付款請抬頭註明『**觀塘游泳會有限公司**』或『**Kwun Tong Swimming Club Limited**』
銀行入數請使用**恒生銀行戶口號碼**：385-691605-883
聲明：本人聲明以上學員其健康狀況良好，並適宜參與是次活動，亦不會因參加本會活動所引致的身體損傷而向本會或其工作人員追討任何責任賠償。
觀塘游泳會辦事處： 23479601 傳真： 23470176 （到會前,請先致電）
辦公時間:星期一至五,上午十時至一時三十分,下午二時三十分至五時三十分 公眾假期休息

其他注意事項：

1. 參加者不得自行更改班別及私自轉換他人上課；
2. 參加者於第一課時，請攜帶收據給教練核對；
3. 參加者請於上課前十五分鐘帶備學員證或收據到達寶康路將軍澳運動場內集合(該處有儲物櫃、水機及停車場等設施)
4. 未有教練指示和帶領，不能擅自登艇或取用器材；
5. 如因場地或天氣原因而取消課節，或學員自身原因而缺課者，本會不作另行安排及補課，亦不會退回任何費用。
6. 學員須絕對服從教練指導、練習前切勿過飢或過飽，上課時如有任何不適，應立即向教練報告，以免發生意外；如當天身體不適，應留家休息，勿勉強出席。
7. 教練及本會工作人員有權拒絕不守紀律者繼續上課，所繳費用概不發還；
8. 若上課時間前兩小時，天文台發出黑色暴雨警告訊號或懸掛八號風球，所有練習班均告取消；
9. 所有課程一經報名，均不設調堂或補堂，所交之費用，不獲發還（ 因人數不足而未能開辦之課程除外 ）。

報名表 DB001 （請用正楷填寫下列各項）			
姓名（中文）：　　（英文）：	**出生日期：**	**年齡：**	**性別：**

所報班別：_____ **聯絡電話：(住宅)** _____ **（手提）**_____

緊急聯絡人姓名/聯絡電話：_____/_____

電郵_____@_____

地址：_____

參加者聲明：本人明白以上內容，謹此聲明一切本人填寫及提供之資料正確無誤，符合參加資格，且身體健康狀況良好，適宜參與有關活動，並明白活動時一切財物損失及身體損傷之責任概與主辦單位及相關機構和人士無關。

參加者簽署：_____

十八歲以下需要家長簽名同意參加並確認以上資料正確：

家長姓名：_____ **家長簽名：**_____ **日期：**_____