

中國香港龍舟總會 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－龍舟
《活動章程》

| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | 外展教練計劃 | | 聯校專項訓練計劃 | |
|------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | | 非校隊訓練 | | 高級龍舟訓練證書班 | 一級龍舟舵手證書班 |
| | | 初級龍舟訓練證書班 | 中級龍舟訓練證書班 | | |
| 活動對象 | 中學學生 | 中學學生 (12歲或以上) | | 中學學生 (15歲或以上及持有中級龍舟或以上級別證書及總會游泳測試記錄) | |
| 內容簡介 | 內容包括播放介紹龍舟活動短片、技術示範、同樂及為學生進行龍舟體能測試等。 | <p>以總會現行的初級龍舟訓練證書為訓練大綱。</p> <p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 香港龍舟運動歷史與發展 2. 中國香港龍舟總會簡介 3. 龍舟的種類、結構及基本裝備 4. 龍舟水上安全知識 5. 救生衣與助浮衣的分別 <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身運動 2. 如何穿著助浮衣或救生衣 3. 上落龍舟的安全知識 4. 坐姿及握槳方法 5. 深水登艇 6. 基本龍舟槳法 <ol style="list-style-type: none"> i) 前划槳 ii) 後划槳 iii) 緊急停船 iv) 壓水平衡 | <p>以總會現行的中級龍舟訓練證書為訓練大綱。</p> <p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中國香港龍舟總會新知 2. 一般急救的認識 3. 龍舟航行規則 4. 龍舟比賽規則簡介 <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身及緩和運動 2. 體能訓練 3. 鞏固龍舟基本坐姿及划槳法 4. 在龍舟上移動及互相調位 5. 橫划槳及撬槳 6. 比賽技術 <ol style="list-style-type: none"> i) 起步 ii) 耐力的掌握 iii) 衝線 7. 沉龍自救法 8. 龍舟比賽模式的認識，並能完成不少於 500 米之比賽賽程 | <p>以總會現行的高級龍舟訓練證書為訓練大綱。</p> <p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中國香港龍舟總會新知 2. 風、潮汐、水流、浪對龍舟運動的影響 3. 海圖及指南針的認識 4. 天氣認識 5. 基礎運動體適能 6. 龍舟比賽規則 7. 發生意外時的應變措施 8. 旅程的裝備及編排 <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽前的熱身運動 2. 划姿、力量及槳頻等之協調及掌握 3. 搖櫓式橫划槳 4. 打鼓節奏和與領槳手之配合 5. 覆龍扶正法 6. 遠航：訓練期間完成 20 公里之航程 | <p>以總會現行的一般龍舟舵手證書為訓練大綱。</p> <p><u>理論課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 龍舟航行之基本操控 2. 基本航行知識 3. 比賽知識 4. 龍舟種類、結構及基本裝備 5. 舵手責任及注意事項 6. 天氣認識 7. 風、潮汐、水流、海浪的影響 8. 龍舟水上安全知識 <p><u>技術課</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一般技術 <ol style="list-style-type: none"> i) 單人划槳控制整條龍舟，準備龍舟在沙灘、碼頭或浮台出發及用後清理 ii) 基本操控技術包括靜止中轉向、保持航向或移動中轉向(前進及後退)及駛離及返回沙灘、碼頭或浮台等 2. 比賽技術 <ol style="list-style-type: none"> i) 後退往起步點 ii) 訓練期間完成不少於 200 米賽程之模擬比賽 3. 基本繩結運用 4. 沉龍自救法及覆龍扶正法 5. 墮海拯救法 |
| 場地需求 | 有蓋操場或禮堂 | 中國香港龍舟總會 沙田石門訓練中心 (見備註 4) | | | |

| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | 外展教練計劃 | | | | 聯校專項訓練計劃 | |
|----------------|--|--|---|--|---|-----------------------------------|--|
| | | 非校隊訓練 | | | | 高級龍舟訓練證書班 | 一級龍舟舵手證書班 |
| | | 初級龍舟訓練證書班 | | 中級龍舟訓練證書班 | | | |
| 費用 | 每節 \$1,043 (同日延續 每節 \$406) | 每課程 \$1,080 | 每課程 \$1,220 | 每課程 \$2,050 | 每課程 \$2,330 | 每位 \$205 | 每位 \$337 |
| 由學校提供的器材 | 無線咪、 電視機、 光碟播放機、 播音器材、 電腦、 投影機及 螢幕 | 不適用 | | | | | |
| 活動時數 | 每節 2 小時 | 一天 課程 (共 7 小 時) | 每課程 4 堂, 每 堂 2 小 時 (共 8 小 時) | 兩天 課程 每天 7 小時 (共 14 小時) | 每課程 8 堂, 每 堂 2 小 時 (共 16 小時) | 兩天課程 每天 7 小時 (共 14 小時) | 兩天課程 每天 7 小時 (共 14 小時) 另加 3 小時考核 (共 17 小時) |
| 每班/節預算 參加人數 | 60 人 | 10 人為一組 | | | | 10 人為一組 (以學校或個人 形式參加) | 11 人為一組 (以學校或個人 形式參加) |
| 建議活動日期/ 時間 | 星期一至六 上午 9 時 至 下午 6 時 | 活動宜在學校假期或星期六或日舉行 | | | | 詳情請參閱個別 章程 | |
| 技術評核 | 不適用 | 其他總會資料 (見備註 8) | | | | | |
| 報名表格 | 運動示範 報名表 (第 112 頁) | 外展教練計劃—獨木舟、龍舟和滑浪風帆 報名表 (第 125 頁) | | | | 聯校龍舟訓練計劃 報名表 (詳情請參閱個別章程) | |
| 報名辦法 | <ol style="list-style-type: none"> 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「中國香港龍舟總會」, 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。 若總會已按學校申請安排教練予運動示範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相關的行政費用*, 而餘額會由總會直接退還學校。 *行政費用分別為: (a)運動示範\$160 (b)外展教練計劃訓練班\$320 若學校在運動示範當日取消活動, 所繳的報名費用將不獲退還, 有關活動改期亦不獲受理。 | | | | | 康文署稍後會向各學校發出個別章程及報名表, 請留意康文署宣傳資料。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 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)。 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。 | | | | | | |

| | | | | | |
|------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 活動類別 活動摘要 | 運動示範 | 外展教練計劃 | | 聯校專項訓練計劃 | |
| | | 非校隊訓練 | | | |
| | | 初級龍舟訓練證書班 | 中級龍舟訓練證書班 | 高級龍舟訓練證書班 | 一級龍舟舵手證書班 |
| 查詢電話/ 網址 | 2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk | | | | |

註：

1. 學校須自行聯絡有關中心預留場地，然後才將報名表交到康文署安排教練，聯絡方法及活動地點如下：

| | | |
|------|----------------------|--------------------|
| 訓練場地 | 中國香港龍舟總會 沙田石門訓練中心 | |
| 聯絡電話 | 2504 8332 | |
| 傳真 | 2577 1873 | |
| 地址 | 沙田安景街(近碧濤花園三期) | |
| 開放時間 | 星期一 | 休息 |
| | 星期二至五 | 下午 2 時至晚上 9 時 30 分 |
| | 星期六、日及公眾假期 | 上午 8 時 30 分至下午 6 時 |

- 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. 所有參加龍舟活動的學員必須能夠穿著衣服游畢 50 米；參加一級龍舟舵手證書班的學員必須完成由總會舉辦的游泳測試。
 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. 初級、中級及高級龍舟訓練證書班為一系列的進階課程，學員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. 必須持有中級龍舟訓練證書或以上級別證書，方可參加一級龍舟舵手證書班。
 7. 龍舟項目另設有運動領袖訓練課程，詳情請參閱有關章程 (第 111 頁)。
 8. 凡參與外展教練計劃各級龍舟證書班的學員，教練會於課程完結前進行評核；而參與一級龍舟舵手證書班的學員，則會由總會另派之評核員於課後進行考核。根據課程內容成績達標者將獲總會頒發證書，以資證明及鼓勵。
 9. 學員可自行向總會購買訓練班證書或連學員紀錄冊 (初級、中級、高級龍舟訓練班證書各收費\$40；一級龍舟舵手訓練班證書收費\$100；學員紀錄冊收費\$50。)
 10. 參加者的年齡以活動舉行日期計算，凡參加初級、中級、高級龍舟訓練證書班的學員必須年滿 12 歲及參加一級龍舟舵手證書班的學員必須年滿 15 歲，如發現學員未達指定年齡，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。