

主辦：



學校體育推廣計劃

賽艇

查詢
中國香港賽艇協會
地址：沙田賽艇中心，沙田源禾路廿七號
電郵：hkera@rowing.org.hk
聯絡人：郭鈞庭先生（青少年賽艇發展主任）
電話：(852) 2696 2337
傳真：(852) 2601 4477



中國香港賽艇協會網頁



香港青少年賽艇學院Facebook專頁

「學校體育推廣計劃 – 賽艇」由學校探訪為起步點，引起青少年對賽艇運動的興趣，期間挑選具潛質的青少年參與賽艇活動，透過各種訓練及測試，發揮個人潛能，培育更多青少年參與賽艇運動。

計劃目的



計劃流程



第一階段 - 運動示範(校內)

- 1 賽艇運動介紹 - 學生會首先觀賞賽艇簡介影片，教練輔以旁述。
- 2 室內賽艇示範 - 由教練教授學生正確賽艇技術及安全知識。
- 3 量度身高及體重 - 為學生量度身高及體重，將資料輸入電腦資料庫後進行分析。
- 4 室內賽艇機測試 - 為學生進行室內賽艇機的測試，同時以小組形式為學生進行模擬賽艇比賽。

表現出色的同學或經由校方挑選的學生，將獲邀免費參加在周末或非上學時段舉行的賽艇中心參觀暨挑戰日，並可即場體驗水上賽艇的樂趣。

對象	小學四至六年級學生	中學生
場地	可於禮堂或有蓋操場	
建議活動時間	一星期或一個週期 (CYCLE) 的體育課	
時數及人數	總時數不超過16小時, 180人	
費用	首4小時為HK\$1,750, 延續每小時HK\$258;	首4小時為HK\$1,460, 連接首節延續每4小時HK\$820
器材	由學校提供 - 投影機、螢幕及播音設備，並預留空間存放器材 由本會提供 - 包括手提電腦及室內賽艇機8-10部、工具箱及展板等	

第二階段 - 運動示範-賽艇中心及外展訓練計劃 參觀沙田/石門賽艇中心

對象	小學四至六年級學生	中學生
課程	一星課程	
建議活動時間	星期六或非上學時段進行	
時數及人數	5小時課程, 30人	4小時課程, 10人
費用	HK\$1,790	HK\$630

*教練會帶領小組參觀賽艇中心，內容包括賽艇運動簡介，介紹各項設施及器材，賽艇運動熱身及伸展，室內賽艇機學習、利用模擬器材教授水上賽艇練習及小組比賽等。

外展教練計劃-非校隊訓練 (沙田賽艇中心 / 賽馬會石門賽艇中心)

對象	小學四至六年級學生	中學生
課程	二及三星課程	
建議活動時間	星期六或非上學時段進行	
時數及人數	初級12小時 及 中級20小時課程, 6人為一組	20小時課程, 8人為一組
費用	初級HK\$1,250, 中級HK\$2,050	HK\$2,350

*每所學校同一學年, 最多獲安排2班訓練課程

*由專業的教練專責所有訓練工作，並對訓練計劃有嚴謹的監察制度，參加者需完成指定訓練及技術指標，方可取得合格成績及獲發三星程度證書，並獲邀晉身第三階段課程。

第三階段 - 聯校賽艇訓練課程

對象	小學四至六年級學生	中學生
場地	沙田賽艇中心 / 賽馬會石門賽艇中心	
建議活動時間	平日放學後及星期六進行	
時數	每個課程一般訓練每節2小時，每周二至三節的訓練	
人數	6人為一組	8人為一組
費用	每人HK\$625, 為32小時	每人HK\$285, 為15小時

此課程為進階及延續的賽艇課程，以協助老師及學生組成賽艇校隊。教練會根據學生的年齡及體能表現定期為學生進行技術及體能測試，更會安排學生定期參與水陸賽艇比賽，汲取更多比賽經驗。教練會在學生第三階段後推薦表現突出的學生晉升「香港青少年賽艇學院」計劃繼續接受專業培訓。