

### 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 2007 年至 2014 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：

日期	內容	時間	地點	名額	費用
2022 年 6 月 25 日(星期六)	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	香港獨木舟總會 沙田石門訓練中心	100 人	免費

### 訓練詳情：

	日期	地點	名額	報名費用
第一階段	2022 年 7,8 月 (逢星期一、三、五 或 二、四 或 星期六、日)	香港獨木舟總會 沙田石門訓練中心	30 人	港幣\$300
第二階段	2022 年 8,9 月 (逢星期一、三、五 或 二、四 或 星期六、日)		24 人	港幣\$350
第三階段	2022 年 9 月至 11 月 (逢星期六)		18 人	港幣\$400
第四階段	2022 年 12 月至 2023 年 2 月 (逢星期六)		18 人	港幣\$450
延續訓練營	2023 年 3 月至 6 月 (逢星期六) (詳情將於稍後公布)		16 人	港幣\$430

**\*\*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，方可獲發相關訓練課程證書。**

### 報名方法：

請於 **2022 年 6 月 17 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：香港九龍灣臨樂街 19 號 南豐商業中心 11 樓 2 室)(郵寄以郵戳為準)：

1. 填妥報名表格，並連同相關文件電郵至 [info@hkcanoe.com.hk](mailto:info@hkcanoe.com.hk) 或郵寄至香港九龍灣臨樂街 19 號 南豐商業中心 11 樓 2 室。
2. 有關證書(獨木舟一級星章或少年獨木舟海星章)副本，參加者必須於甄選測試日當天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，費用必須以支票繳交，劃線支票抬頭請書「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。

**\*\*如獲接納參加甄選或訓練者，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
4-7-2022 (一)	5-7-2022 (二)	2-7-2022 (六)	15:00-18:00	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；通過第一階段測試並出席率達到80%的學員可獲發以下證書： ● 年齡 8- 13 歲可獲得「海象章」 ● 年滿 14 歲或以上可獲得「初級獨木舟證書」
6-7-2022 (三)	7-7-2022 (四)	3-7-2022 (日)	15:00-18:00	2		
8-7-2022 (五)	12-7-2022 (二)	9-7-2022(六)	15:00-18:00	3		
11-7-2022 (一)	14-7-2022 (四)	10-7-2022 (日)	15:00-18:00	4		
13-7-2022 (三)	19-7-2022 (二)	16-7-2022 (六)	15:00-18:00	5		
15-7-2022 (五)	21-7-2022 (四)	17-7-2022 (日)	15:00-18:00	6		
18-7-2022 (一)	26-7-2022 (二)	23-7-2022 (六)	15:00-18:00	7		
20-7-2022 (三)	28-7-2022 (四)	30-7-2022 (六)	15:00-18:00	8		
22-7-2022 (五)	2-8-2022 (二)	31-7-2022 (日)	15:00-18:00	9		
25-7-2022 (一)	4-8-2022 (四)	6-8-2022 (六)	15:00-18:00	10		

第二階段訓練時間表			
日期(A 班)	日期(B 班)	日期(C 班)	節數
1-8-2022 (一) 15:00-18:00	9-8-2022 (二) 15:00-18:00	7-8-2022(日) 15:00-18:00	1
3-8-2022 (三) 15:00-18:00	11-8-2022 (四) 15:00-18:00	13-8-2022(六) 10:00-13:00	2
5-8-2022 (五) 15:00-18:00	16-8-2022 (二) 10:00-13:00	13-8-2022(六) 14:00-17:00	3
8-8-2022 (一) 15:00-18:00	16-8-2022 (二) 14:00-17:00	14-8-2022(日) 10:00-13:00	4
10-8-2022 (三) 15:00-18:00	18-8-2022 (四) 10:00-13:00	14-8-2022(日) 14:00-17:00	5
12-8-2022 (五) 15:00-18:00	18-8-2022 (四) 14:00-17:00	20-8-2022(六) 10:00-13:00	6
15-8-2022 (一) 10:00-13:00	23-8-2022 (二) 10:00-13:00	20-8-2022(六) 14:00-17:00	7
15-8-2022 (一) 14:00-17:00	23-8-2022 (二) 14:00-17:00	21-8-2022(日) 10:00-13:00	8
17-8-2022 (三) 10:00-13:00	25-8-2022 (四) 10:00-13:00	21-8-2022(日) 14:00-17:00	9
17-8-2022 (三) 14:00-17:00	25-8-2022 (四) 14:00-17:00	27-8-2022(六) 10:00-13:00	10
19-8-2022 (五) 10:00-13:00	30-8-2022 (二) 10:00-13:00	27-8-2022(六) 14:00-17:00	11
19-8-2022 (五) 14:00-17:00	30-8-2022 (二) 14:00-17:00	28-8-2022(日) 10:00-13:00	12
22-8-2022 (一) 10:00-13:00	1-9-2022 (四) 15:00-18:00	28-8-2022(日) 14:00-17:00	13
22-8-2022 (一) 14:00-17:00	6-9-2022 (二) 15:00-18:00	3-9-2022(六) 15:00-18:00	14
24-8-2022 (三) 10:00-13:00	8-9-2022 (四) 15:00-18:00	4-9-2022(日) 15:00-18:00	15

### 訓練地點

沙田石門訓練中心

### 訓練內容

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。

第三階段訓練時間表				
日期	時間	節數	地點	訓練內容
17-9-2022 (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；通過第三階段測試並出席率達到 80% 的學員可獲發以下證書： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 年齡 8- 13 歲可獲得「少年競賽員證書」</li> <li>● 年滿 14 歲或以上可獲得「初級競賽員證書」</li> </ul>
17-9-2022 (六)	14:00 – 17:00	2		
24-9-2022 (六)	10:00 – 13:00	3		
24-9-2022 (六)	14:00 – 17:00	4		
1-10-2022 (六)	10:00 – 13:00	5		
1-10-2022 (六)	14:00 – 17:00	6		
8-10-2022 (六)	10:00 – 13:00	7		
8-10-2022 (六)	14:00 – 17:00	8		
22-10-2022 (六)	10:00 – 13:00	9		
22-10-2022 (六)	14:00 – 17:00	10		
5-11-2022 (六)	10:00 – 13:00	11		
5-11-2022 (六)	14:00 – 17:00	12		
12-11-2022 (六)	10:00 – 13:00	13		
12-11-2022 (六)	14:00 – 17:00	14		
19-11-2022 (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
3-12-2022 (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，方可參加延續訓練營。
3-12-2022 (六)	14:00 – 17:00	2		
17-12-2022 (六)	10:00 – 13:00	3		
17-12-2022 (六)	14:00 – 17:00	4		
24-12-2022 (六)	10:00 – 13:00	5		
24-12-2022 (六)	14:00 – 17:00	6		
31-12-2022 (六)	10:00 – 13:00	7		
31-12-2022 (六)	14:00 – 17:00	8		
7-1-2023 (六)	10:00 – 13:00	9		
7-1-2023 (六)	14:00 – 17:00	10		
14-1-2023 (六)	10:00 – 13:00	11		
14-1-2023 (六)	14:00 – 17:00	12		
28-1-2023 (六)	10:00 – 13:00	13		
28-1-2023 (六)	14:00 – 17:00	14		
4-2-2023 (六)	10:00 – 13:00	15		
4-2-2023 (六)	14:00 – 17:00	16		
11-2-2023 (六)	10:00 – 13:00	17		
11-2-2023 (六)	14:00 – 17:00	18		
18-2-2023 (六)	10:00 – 13:00	19		
18-2-2023 (六)	14:00 – 17:00	20		

# 2022-23 青苗獨木舟賽艇培訓計劃

(請以正楷填寫)

## 報名表格

參加甄選時間*：	10:00-13:00 / 14:00-17:00		
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)
身分證號碼：	( )	性別*：男 / 女	
聯絡電話：			
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：		

\*班別選擇只適用於第一、二階段的訓練

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)：

本人同意\_\_\_\_\_ (參加者姓名)參加「2022-23 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。如本人因疏忽、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。本人亦明白總會已為參加者購買公眾責任保險，如本人認為有需要增加保額或有其他需求，將自行安排。本人需負責個人及財物的安全，且本人提供的資料，只作香港獨木舟總會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，有關資料亦只限獲本會授權人員方可查閱作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

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)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，令本人不宜參加是項活動。如因本人疏忽或健康或體能欠佳，而引致參加活動期間傷亡，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：