



2024-25 青苗獨木舟賽艇訓練計劃

中國香港獨木舟總會 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中國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推薦參加青年培訓隊成為精英運動員，代表香港出賽

參加資格

1. 年齡介乎 8-15 歲人士（以出生年份計算即介乎 2009 年至 2016 年）及持有獨木舟一級星章或少年獨木舟海星章
2. 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，表現良好者將獲選參加第一階段訓練。

計劃詳情

本計劃以循序漸進式分四個階段進行，每階段均設有評核測試，評核將於每階段之最後一堂進行，學員須通過評核測試才可晉升至下一階段之訓練。

甄選測試日

日期	內容	時間	地點	名額	費用
2024 年 6 月 23 日（星期日） 或 2023 年 6 月 30 日（星期日）	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	沙田石門訓練中心	100 人	費用全免

訓練詳情

	日期	地點	名額	費用
第一階段	2024 年 7-8 月 (逢星期一、三、五 / 二、四 / 六、日)	沙田石門訓練中心	30 人	港幣\$350
第二階段	2024 年 8-9 月 (逢星期一、三、五 / 二、四 / 六、日)		24 人	港幣\$400
第三階段	2024 年 9 月-12 月 (逢星期六 / 三、日)		18 人	港幣\$420
第四階段	2024 年 12 月至 2025 年 2 月 (逢星期六)		18 人	港幣\$500
延續訓練營	2025 年 3 月-6 月 (逢星期六) (詳情將於稍後公布)		16 人	港幣\$470

報名方法

1. 請填妥報名表格，連同有關證書副本親身遞交或郵寄至秘書處。(地址：香港九龍灣臨樂街 19 號南豐商業中心 11 樓 2 室)
2. 不接受電郵、傳真或電話形式報名。
3. 郵費不足或資料不全之表格，恕不接受。
4. 測試日名額以先到先得形式分配。
5. 截止日期為 2024 年 6 月 12 日 (星期三) 中午 12 時，郵寄者以郵戳為準。
6. 成功報名參加甄選測試者將個別以電郵通知詳情。
7. 成功通過測試者將個別以電郵通知第一階段訓練及繳費詳情。



2024-25 青苗獨木舟賽艇訓練計劃

中國香港獨木舟總會 主辦

康樂及文化事務署 資助



訓練時間表

第一階段						
A 班 (一、三、五)		B 班 (二、四)	C 班 (六、日)	時間 (B·C 班)	地點	訓練內容
日期	時間	日期	日期			
10-7-2024	14:00 – 17:00	16-7-2024	20-7-2024	10:00 - 17:00 (其中一小 時為午膳)	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
12-7-2024		18-7-2024	21-7-2024			
15-7-2024		23-7-2024	27-7-2024			
17-7-2024		25-7-2024	28-7-2024			
19-7-2024		30-7-2024	3-8-2024			
22-7-2024						
24-7-2024						
26-7-2024						
29-7-2024						
31-7-2024						

完成第一階段訓練及出席率達 80%之學員可獲發以下證書：

1. 年齡 8-13 歲可獲得「海象章」
2. 年齡 14 歲或以上可獲得「初級獨木舟證書」

第二階段						
A 班 (一、三、五)		B 班 (二、四)	C 班 (六、日)	時間 (B·C 班)	地點	訓練內容
日期	時間	日期	日期			
5-8-2024	14:00 – 17:00	6-8-2024	10-8-2024	10:00 - 17:00 (其中一小 時為午膳)	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
7-8-2024		8-8-2024	11-8-2024			
9-8-2024		13-8-2024	17-8-2024			
12-8-2024		15-8-2024	18-8-2024			
14-8-2024		20-8-2024	24-8-2024			
16-8-2024		22-8-2024	25-8-2024			
19-8-2024		27-8-2024	31-8-2024			
21-8-2024		29-8-2024	1-9-2024	10:00 - 13:00		
23-8-2024						
26-8-2024	10:00 - 17:00 (其中一小 時為午膳)					
28-8-2024						
30-8-2024						



2024-25 青苗獨木舟賽艇訓練計劃

中國香港獨木舟總會 主辦

康樂及文化事務署 資助



第三階段				地點	訓練內容
A 班 (三、日)		B 班 (六)			
日期	時間	日期	時間		
11-9-2024	17:00 - 20:00	14-9-2024	10:00 - 17:00 (其中一小 時為午膳)	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
15-9-2024	10:00 - 13:00	21-9-2024			
22-9-2024	10:00 - 13:00	28-9-2024			
25-9-2024	17:00 - 20:00	5-10-2024			
2-10-2024	17:00 - 20:00	19-10-2024			
6-10-2024	10:00 - 13:00	9-11-2024			
9-10-2024	17:00 - 20:00	16-11-2024			
16-10-2024	17:00 - 20:00	30-11-2024	10:00 - 13:00		
20-10-2024	10:00 - 13:00				
23-10-2024	17:00 - 20:00				
27-10-2024	10:00 - 13:00				
30-10-2024	17:00 - 20:00				
3-11-2024	10:00 - 13:00				
6-11-2024	17:00 - 20:00				
10-11-2024	10:00 - 13:00				

第四階段			
日期 (六)	時間	地點	訓練內容
14-12-2024	10:00-17:00 (其中一小 時為午膳)	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
21-12-2024			
28-12-2024			
4-1-2025			
11-1-2025			
18-1-2025			
25-1-2025			
8-2-2025			
15-2-2025			
22-2-2025			

完成第四階段訓練及出席率達 80%之學員可獲發以下證書：

1. 年齡 8-13 歲可獲得「少年競賽員證書」
2. 年齡 14 歲或以上可獲得「初級競賽員證書」



2024-25 青苗獨木舟賽艇訓練計劃

中國香港獨木舟總會 主辦 康樂及文化事務署 資助



備註：

1. 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。
2. 課程費用只接受支票。支票抬頭「中國香港獨木舟總會有限公司」或「Hong Kong China Canoe Union Limited」。
3. 有關惡劣天氣下的活動安排，請參閱電郵附件之活動須知。
4. 確認通知電郵將於開班前五至十天發出。
5. 本會有權按實際情況作出修改並保留一切最終決定權。
6. 如有查詢，可致電 27237168 / Whatsapp 91438474 聯絡秘書處職員。



2024-25 青苗獨木舟賽艇訓練計劃

中國香港獨木舟總會 主辦 康樂及文化事務署 資助



報名表格

(*請以正楷填寫)

甄選日期及時間*	2024年6月23日 / 2024年6月30日		10:00 – 13:00 / 14:00 – 17:00	
第一、二階段訓練班*	A班(星期一、三、五) / B班(星期二、四) / C班(星期六、日)			
姓名	(中文)		(英文)	
出生日期	年	月	日	年齡
身分證號碼			性別	男 / 女
聯絡電話				
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	

*請圈出所選的項目

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「2024-25 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, 只作中國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:

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, 中國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:
