



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室 電話：23335137 傳真：223335147 網址：www.sahk.org.hk

海上活動獨木舟小組為提高會員對水上旅程的認識，將按照香港獨木舟總會之內容，教授：海星章. 海馬章. 海豹章. 海獅章. 海象章知識予會員。詳情臚列如下：

少年獨木舟海星章

訓練環境：平靜的水域〔海上內灣〕

訓練日數：一天

活動時間：當日09:00-17:00

地點：荃灣 青山公路 九段近水灣泳灘 17號泳棚(獨木舟總會認可場地)

名額：6名

日期：TBC(額滿即開) 可自訂

費用：每名參加者\$330.00 元 (獨木舟手冊、證書、布章及考試費用)

訓練器材：座艙式獨木舟(Sit-in) (少年型號)、槳 (少年型號) 及救生衣/ 助浮衣 (少年尺碼)

參加資格：1. 年齡8-13 歲的少年

2. 能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約50米踏水一分鐘

訓練內容：(理論) 1. 穿著合適的保護衣物及救生衣

2. 認識合適自己的獨木舟及槳

(實習) 1. 雙人或多人搬運艇隻

2. 近岸上落艇

3. 前槳及後槳

4. 停船

5. 划行一段短距離〔有槳及沒有槳〕

6. 簡單的轉向〔有槳及沒有槳〕

7. 球類遊戲〔傳球、射球〕

考核：1. 上落艇

2. 在沒有槳的情況下划行10 米〔1 分鐘內完成〕

3. 在有槳的情況下划行10 米〔半分鐘內完成〕

4. 停船〔指定2 米內停下〕

5. 傳球及射球10 次〔須有3 次中目標〕



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室

電話：23335137

傳真：223335147

網址：www.sahk.org.hk

少年獨木舟海馬章

訓練環境：平靜的水域〔海上內灣〕

訓練日數：一天

活動時間：當日09:00-17:00

地點：荃灣 青山公路 九段近水灣泳灘 17號泳棚(獨木舟總會認可場地)

名額：6名

日期：TBC(額滿即開) 可自訂

費用：每名參加者\$280.00元(證書、布章及考試費用)

訓練器材：少年獨木舟所用的設備

參加資格：凡持有海星章的少年

訓練內容：(理論) 哨子訊號的認識

- (實習)
1. 雙人搬運艇隻
 2. 雙人近岸清理艇隻
 3. 前槳、後槳及停船重溫
 4. 翻艇後處理
 5. 掃槳(前掃槳及後掃槳)
 6. 划行20 米
 7. 球類遊戲〔傳球、拋球〕

- 考核：
1. 停船〔指定1.5 米內停下〕
 2. 傳球及射球10 次〔須有4 次中目標〕
 3. 划行20 米〔1 分鐘內完成〕
 4. 翻艇後處理〔10 分鐘內完成〕
 5. 掃槳(前掃槳及後掃槳)

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室

電話：23335137

傳真：223335147

網址：www.sahk.org.hk

少年獨木舟海豹章

訓練環境：平靜的水域〔海上內灣〕

訓練日數：一天

活動時間：當日09:00-17:00

地點：荃灣 青山公路 九段近水灣泳灘 17號泳棚(獨木舟總會認可場地)

名額：6名

日期：TBC(額滿即開) 可自訂

費用：每名參加者\$280.00元(證書、布章及考試費用)

訓練器材：少年獨木舟所用的設備

參加資格：凡持有海馬章的少年

訓練內容：(理論) 1. 天氣對獨木舟之影響

(實習) 1. 單人或雙人短距離搬運艇隻

2. 單人或雙人清理艇隻

3. 集合成艇排

4. 船尾舵

5. 划行30 米

6. 球類遊戲〔傳球、射球〕

考核：1. 雙人清理艇隻

2. 船尾舵

3. 划行30 米〔1 分鐘內完成〕

4. 集合成艇排



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室

電話：23335137

傳真：223335147

網址：www.sahk.org.hk

少年獨木舟海獅章

訓練環境：平靜的水域〔海上內灣〕

訓練日數：一天

活動時間：當日09:00-17:00

地點：荃灣 青山公路 九段近水灣泳灘 17號泳棚(獨木舟總會認可場地)

名額：6名

日期：TBC(額滿即開) 可自訂

費用：每名參加者\$280.00元(證書、布章及考試費用)

訓練器材：少年獨木舟所用的設備

參加資格：凡持有海豹章少年

訓練內容：(理論) 1. 槳的認識〔左手槳與右手槳的分別〕

(實習) 1. 橫划

2. 艇排之靈活運用

考核：1. 划行40 米〔1 分鐘內完成〕

2. 橫划

3. 艇排之靈活運用



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室

電話：23335137

傳真：223335147

網址：www.sahk.org.hk

少年獨木舟海象章

訓練環境：平靜的水域〔海上內灣〕

訓練日數：一天

活動時間：當日 09:00-17:00

地點：荃灣 青山公路 九段近水灣泳灘 17號泳棚(獨木舟總會認可場地)

名額：6名

日期：TBC(額滿即開) 可自訂

費用：每名參加者\$280.00元(證書、布章及考試費用)

訓練器材：少年獨木舟所用的設備

參加資格：凡持有海獅章的少年

訓練內容：(理論) 1. 獨木舟艇(成人及少年訓練艇)的認識

(實習) 1. 靜止中之提手式壓水平衡

2. 覆舟處理

考核： 1. 靜止中之提手式壓水平衡



香港游泳協會有限公司主辦



戴麟趾爵士康樂基金 贊助

九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3 室 電話：23335137 傳真：223335147 網址：www.sahk.org.hk

寄：九龍深水埗大埔道 75 號威信商場 1 樓 3

表名回條

參加者姓名：(中文) _____ (英文) _____
性別： _____ 年齡： _____ 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____
泳協會員號碼： _____

家長同意書

活動名稱：

請在下方格內加✓

獨木舟訓練班 1. 海星章 2. 海馬章 3. 海豹章 4. 海獅章 5. 海象章

聲明

本人已清楚上述活動/訓練之內容，且確知敝子弟之健康情況適宜參與有關活動。
現同意敝子弟 _____ (姓名) 參與上述活動/訓練班。
特別健康情況(例如敏感、哮喘等)

家長/監護人簽署： _____ 身份證號碼(首 4 個字)： _____ xxx(x)

家長/監護人姓名(正階)： _____ 關係： _____

緊急聯絡電話： _____ 日期： _____

備註：

1. 申請表格內填報的個人及其他有關的資料，會供本會處理申請參與活動/訓練班及有關的用途。在表格內提供的個人及其他有關資料純屬自願。然而，如果沒有正確或足夠的資料，本會可能無法處理有關的申請。
2. 在一般情況下，家長同意書將於活動/訓練班完成後 6 個月銷毀。