



西貢區獨木舟體驗旅程

章程

宗旨：推廣獨木舟運動，透過基本訓練，提高本區海上安全意識及了解沿岸生態，促進鄰舍之間的認識。

課程：

親子體驗班 (雙人艇)				
課程編號	上課日期	上課時間	人數	費用(每隊)
Cne-sksa-A	2024年5月1日(三)	0900-1300	8隊	400元
Cne-sksa-B	2024年5月19日(日)	0900-1300	4隊	400元
Cne-sksa-C	2024年6月2日(日)	0900-1300	4隊	400元
Cne-sksa-D	2024年7月14日(日)	0900-1300	4隊	400元
Cne-sksa-E	2024年7月28日(日)	0900-1300	8隊	400元
Cne-sksa-F	2024年8月3日(六)	0900-1300	4隊	400元
Cne-sksa-G	2024年8月4日(日)	0900-1300	4隊	400元
Cne-sksa-H	2024年8月18日(日)	0900-1300	8隊	400元

個人體驗班 (雙人艇)				
課程編號	上課日期	上課時間	人數	費用(每位計)
Cne-sksa-01	2024年5月19日(日)	0900-1300	8人	250元
Cne-sksa-02	2024年6月2日(日)	0900-1300	8人	250元
Cne-sksa-03	2024年7月14日(日)	0900-1300	8人	250元
Cne-sksa-04	2024年8月3日(六)	0900-1300	8人	250元
Cne-sksa-05	2024年8月4日(日)	0900-1300	8人	250元
Cne-sksa-06	2024年8月11日(日)	0900-1300	8人	250元

學生組體驗班 (雙人艇)				
課程編號	上課日期	上課時間	人數	費用(每位計)
Cne-sksa-S1	2024年7月1日(一)	0900-1300	4隊	全免
Cne-sksa-S2	2024年7月21日(日)	0900-1300	4隊	

地點：將軍澳海濱海傍

資格：對獨木舟有興趣及必須懂泳術人士均可參加

教練：由資深獨木舟教練任教



西貢區獨木舟體驗旅程

章程

內容 : a. 親子獨木舟體驗活動

對象：年齡由 5-14 歲小朋友連同一位家長，成人須在穿助浮衣的輔助下能游泳 50 米。透過親子獨木舟運動訓練小童平衡及專注力 手腳協調，在專業教練帶領下遊覽將軍澳海岸，將軍澳跨海大橋，觀賞小白鷺。安全體驗休閒的親子活動。藉此有機會更了解小朋友及增進彼此間感情。

b. 個人體驗活動

對象：年齡由 8 歲以上有興趣人士，船穿助浮衣的輔助下能游泳 50 米。由專業教練帶領下去接觸獨木舟運動，教授正確划船技巧及水上安全知識，以另一個角度去欣賞我們美麗的社區，享受水上活動的樂趣。

c. 學生組體驗活動

對象：參加者必須出示有效學生證明文件，或由學校組隊參加，船穿助浮衣的輔助下能游泳 50 米。由專業帶領下去接觸獨木舟運動，教授正確划船技巧及水上安全知識，以另一個角度去欣賞我們美麗的社區，享受水上活動的樂趣。

教學課程

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| ： (理論課堂) | (實習課堂) | |
| 1. 個人裝備認識 | 1. 如何穿着助浮衣 | 6. 掃槳 |
| 2. 哨子訊號之認識 | 2. 前槳、後槳天氣之影響 | 7. 覆舟後之適當處理 |
| 3. 獨木舟運動安全須知 | 3. 緊急停船 | 8. 集合成艇排 |
| | 4. 天氣之影響 | 9. 雙人近岸清理艇隻 |
| | 5. 搬運及上落艇技巧 | |

裝備 : 泳衣 / 泳褲，有袖外衣、包趾及包跟鞋 (例如：白布鞋)

- 注意事項 :
- 1 參加者必須填妥報名表及責任聲明書
 - 2 參加者未滿 18 歲者，必須由家長填寫報名表上家長簽署同意一欄，以示同意其子女參加是次《西貢區獨木舟體驗旅程》。
 - 3 參加者提供的資料只用作報名、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交報名表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
 - 4 如參加者資格不符合《西貢區獨木舟體驗旅程》的要求，資料不齊，其申請將不接納。本會有權保留修改本章程之權利，參加者均不得異議。最終以西貢區體育保留決定權。
 - 5 參加者必須遵守場地規則及教練指示進行活動。
 - 6 參加者必須遵守香港法例(包括國安法)、否則大會將取消其參加資格，將不會獲回報名費。

報名方法 : 由即日起至 2024 年 4 月 30 日(星期二)下午五時前填妥報名表親臨將軍澳寶康路 109 號將軍澳運動場 G57 室(西貢區體育會)或透過本會網址 <http://www.skasa.com.hk>。

查詢電話 : 27041823 / 60492345

活動取消 : 如遇颱風訊號 8 號或以上，黑色暴雨警告信號，如遇上天氣突變惡劣，大會將因應情況取消訓練活動。(最終以大會決定為準)