



西貢區體育會 主辦



文化體育及旅遊局 贊助

# 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：

親子組(雙人艇)			
課程編號	上課日期	上課時間	人數
Cne-sksa-A-1	2025年8月16日(六)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-2	2025年8月18日(一)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-3	2025年8月19日(二)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-4	2025年8月21日(四)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-5	2025年8月22日(五)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-6	2025年8月23日(六)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-7	2025年8月30日(六)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-8	2025年8月31日(日)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-9	2025年9月1日(一)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-10	2025年9月2日(二)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-11	2025年9月4日(四)	1400-1800	8隊
Cne-sksa-A-12	2025年9月13日(六)	1400-1800	4隊
Cne-sksa-A-13	2025年9月20日(六)	1400-1800	4隊
Cne-sksa-A-14	2025年9月27日(六)	1400-1800	4隊

個人組(雙人艇)			
課程編號	上課日期	上課時間	人數
Cne-sksa-B-1	2025年9月5日(五)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-2	2025年9月7日(日)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-3	2025年9月8日(一)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-4	2025年9月9日(二)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-5	2025年9月11日(四)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-6	2025年9月12日(五)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-7	2025年9月14日(日)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-8	2025年9月15日(一)	1400-1800	16人
Cne-sksa-B-9	2025年9月21日(日)	1400-1800	8人
Cne-sksa-B-10	2025年9月28日(日)	1400-1800	8人

學生組(雙人艇)			
課程編號	上課日期	上課時間	人數(2人1組)
Cne-sksa-S1	2025年9月6日(六)	1400-1800	4隊
Cne-sksa-S2	2025年9月13日(六)	1400-1800	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  
 費用：全免  
 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。

(理論課堂)

(實習課堂)

教學課程

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 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，其申請將不獲接納。本會有權保留修改本章程之權利，參加者均不得異議。最終以西貢區體育會保留決定權。
- 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，將不會獲退回報名費。

報名方法

： 由即日起開始接受，請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.skksa.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)