



教練發展計劃

一級賽艇教練訓練課程(乙、丙部) (L1-2017-11)

隨著中國香港賽艇協會(賽協)活動的迅速發展，賽協對各級教練的需求亦日增。為確保賽協的各項訓練活動可以順利舉行，現訂於 2017 年 11 月至 2018 年 2 月開辦「一級賽艇教練訓練課程」，詳情如下：

上課地點：	沙田賽艇中心及香港體育學院賽艇中心
授課語言：	以廣東話為主
名額：	30 名 若總報名人數多於 30 位，本會有權根據其過往參與賽艇活動之紀錄而決定取錄與否。另外亦會透過屬會聯絡人提供取錄的優先次序而作最後選擇。如個別有興趣的參加者未能獲屬會簽署提名，可向本會的職員聯絡，本會將按個別情況處理。
參加資格：	➢ 獲得屬會負責人簽署證明已達到課程的參加資格； ➢ 於報名日及課程期間為有效全年賽艇中心使用者；及 ➢ 通過技術評核試(如適用)。 (持有屬會教練助理資格優先)
截止報名：	2017 年 11 月 20 日(星期一)
報名方法：	於辦公時間親臨賽協遞交或郵寄至「沙田源禾路 27 號沙田賽艇中心」，請註明「一級賽艇教練訓練課程」。所需資料如下： 1. 報名表格(附表一) 2. 報名費用及技術評核試費用 3. 根據個人的須要報讀各單元 (報名時必需繳交全部費用及提交所有資料，否則不接納報名。)
費用及繳費方法：	請以獨立支票繳付以下費用： 報名費 ：劃線支票 HK\$1,500 (抬頭為「中國香港賽艇協會」) 技術評核試費用 ：劃線支票 / 現金 HK\$50 (凡於過去 24 個月內，曾參加單人雙槳窄身艇比賽，並能提供相關比賽紀錄的學員可獲豁免技術評核試。該比賽包括大學錦標賽及必須由中國香港賽艇協會主辦。) 如學員未能通過技術評核試，將獲退還已遞交的報名費支票。
結果通知：	所有獲接納的學員將於 2017 年 11 月 22 日或之前以電郵通知
技術評核試要求：	➢ 雙槳技術：窄身單人艇操控 (前進、急停、倒划、原地轉、艇速及槳頻測試、進出碼頭) ➢ 單槳技術：須懂得使用口號及掌舵以控制有舵艇 ➢ 了解城門河上的訓練航導規則 ➢ 具安全意識



中國香港賽艇協會

HONG KONG, CHINA ROWING ASSOCIATION

出席率要求：	100%出席率，參加者必須準時上課及出席所有課堂及考試。遲到者會扣考試分數，無故缺席課堂會被取消考試資格。學員如因特殊情況而缺席課堂，必須預先書面向教練總監申請，並將按個別情況處理。
課程技術統籌：	盧允基教練
技術支援：	林永生教練，林漢傑教練及蔣潤權教練

■ 單元安排

單元編號	上課時間	課程內容
A.	2hrs	教練課程介紹，賽艇歷史及賽協運作架構
B.	2hrs	賽艇器材調整，賽艇基本技術
C.	2hrs	技術錯誤糾正，課堂演示
D.	2hrs	基礎賽艇生理學，基礎賽艇訓練學
E.	2hrs	賽艇活動安全，賽艇比賽的認識
F.	2hrs	星際課程的運作及相關安排
G.	3hrs	室內賽艇，伸展熱身，賽艇中心設施介紹及器材搬運
H.	5hrs	雙槳艇技術及教學實習
I.	5hrs	單槳艇技術，舵手技術，及教學實習
EXAM	8hrs	筆試及水試

■ 課程時間表 (如課堂因天氣關係而取消，所有課堂及考試將順延舉行，相關安排將稍後通知。)

	日期	星期	時間*	單元安排
技術評核測試	2017年11月26日	日	0900-1800	/
教練培訓班	2017年12月17日	日	0900-1800	A,B,G
	2018年1月6日	六	1400-1800	C,D
	2018年1月7日	日	0900-1800	E,H
	2018年1月21日	日	0900-1800	F,I
考試	2018年2月4日	日	0800-1900	筆試及實習試

*全日課程會安排午膳時間。

一級賽艇教練的認證資格及須知

根據賽協現行的教練發展計劃規定，所有一級賽艇以上教練訓練課程，必須由中國香港賽艇協會組織及開辦。

當完成一級賽艇教練訓練課程的所有單元及考試及格之後 (即約 25 小時課堂及 8 小時考試後)，將取得賽協的認證及可以隨即展開部分實習課(為期 12 個月)。完成所有要求後，將正式取得中國香港賽艇協會第一級教練的資格，詳細資料在單元 A。

活動幹事及高級賽艇發展教練

王志榮

2017年11月8日

副本抄送：教練總監黃志偉先生

教練事務委員會各委員

課程技術統籌盧允基教練

行政總監林鳳清小姐



中國香港賽艇協會

HONG KONG, CHINA ROWING ASSOCIATION

中國香港賽艇協會

由屬會負責人填寫

教練發展計劃

一級賽艇教練訓練課程(乙、丙部) (L1-2017-11)

屬會名稱 : _____

屬會負責人名稱 : _____

聯絡電話 : _____

電郵地址 : _____

		職員填寫				
推薦次序	申請者姓名	報名表	報名費	技術試費用	助理教練註冊	中心使用者
1						
2						
3						
4						
5						
6						

*每個屬會的報名名額可多於兩位。

聲明

本屬會謹遵從中國香港賽艇協會所制定之各項規則，並認證以上申請人合乎一級賽艇教練訓練課程的參加資格。

屬會負責人簽名 : _____

日期 : _____

屬會印章 : _____