

教練發展計劃

一級賽艇教練訓練課程 (L1-2022-11)

中國香港賽艇協會(賽協)現訂於 2022 年 11 月至 2023 年 2 月期間，開辦兩班「一級賽艇教練訓練課程」。為使課堂安排更靈活，課程以「單元制」模式進行，只需於指定時限內完成所有單元，便可進行考試。除單元 J & K 只提供一個時段，其餘單元以及考試均設有 2 個時段供學員選擇。

上課地點：	賽馬會石門賽艇中心
授課語言：	以廣東話為主
名額：	60 名 若總報名人數多於 60 位，賽協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，可向賽協職員聯絡，賽協將按個別情況處理。
參加資格：	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 於報名日及課程期間為有效全年賽艇中心使用者；及 ➢ A. 獲得屬會負責人簽署證明已達到課程的參加資格；或 ➢ B. 通過技術評核試(如適用)。 備註: (持有屬會教練助理資格優先)
截止報名：	2022 年 11 月 21 日 (星期一), 中午 12 點或之前
報名方法：	於辦公時間親臨賽協遞交或郵寄至「沙田石門安景街 27 號石門賽艇中心」，請註明「一級賽艇教練訓練課程」。所需資料如下： <ol style="list-style-type: none"> 1. 報名表格 (附表一) 2. 報名費用及技術評核試費用(如適用) 3. 根據個人的需要報讀各單元 (報名時必需繳交全部費用及提交所有資料，否則報名不被接納。)
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\$1,990 (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 2022 年 11 月 24 日或之前以電郵通知
技術評核試要求：	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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

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：	林漢傑教練
技術支援：	林永生教練，梁錦龍教練，蔣潤權教練，郭鈞庭教練及羅慧玲教練

■ 單元安排

單元編號	實體時間	線上時間	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	賽艇活動安全，賽艇比賽的認識
C.		1.5hrs	星際課程的運作及相關安排
D.	3hrs		賽艇器材調整，賽艇基本技術
E.	1.5hrs		雙槳艇技術及教學實習 (A)- 認識賽艇
F.	1.5hrs		技術錯誤糾正，課堂演示
G.	4hrs		單槳艇技術，舵手技術，及教學實習
H.	4hrs		雙槳艇技術及教學實習
I.	4hrs		室內賽艇及器材搬運
J.		3hrs	基礎賽艇生理學及營養學
K.		3hrs	基礎賽艇訓練學
L.	3hrs		力量訓練
M.	3hrs		運動創傷及預防
EXAM	8hrs		筆試，水試及模擬教學考試

■ 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	2022年11月26日	六	1400-1800	/
教練培訓班	詳細課程及考試時間請參閱附表一			
考試				

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，所有一級或以上賽艇教練訓練課程，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合格後 (即約 36 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。

中國香港賽艇協會
2022年11月15日

副本抄送：見習教練及發展主管羅慧玲小姐

教練事務委員會各委員

課程技術統籌林漢傑教練

行政總監尹竣霆先生

中國香港賽艇協會

教練發展計劃

一級賽艇教練訓練課程 (L1-2022-11)

報名表格(由申請人填寫)

附表一

姓名(中文) : _____

姓名(英文) : _____ (請以正楷填寫)

聯絡電話 : _____

電郵地址 : _____

屬會名稱 : _____

其他資格資格獲取年份(如適用) : _____

已登記為 2022/23年度登記教練

為有效賽艇中心使用者

■ 賽艇比賽 / 賽艇推廣活動 / 教練培訓活動紀錄 (如不敷應用, 可另加紙張)

日期	比賽 / 活動名稱	項目	補充資料

中國香港賽艇協會

教練發展計劃

一級賽艇教練訓練課程 (L1-2022-11)

報名表格(由申請人填寫)

附表一

■ 課程時間表

必須完成所有單元才能進行考試。請於空格內填上每個單元選擇上課的日期：

填寫“1”為第一選擇；填寫“2”為第二選擇；填寫“X”為不能出席

單元	上課模式 (石門賽艇中心 / 在線上課)	日期	星期	時間	選擇上課日期/時段 (1/2/X)
A & C (同時段內進行)	在線上課(Zoom)	2022年11月29日	二	1900-2230	
		2022年12月20日	二	1900-2230	
B	在線上課(Zoom)	2022年12月1日	四	1930-2130	
		2022年12月29日	四	1930-2130	
D	石門賽艇中心	2022年12月04日	日	0930-1230	
		2023年01月15日	日	0930-1230	
E & F	石門賽艇中心	2022年12月04日	日	1430-1730	
		2023年01月15日	日	1430-1730	
G	石門賽艇中心	2022年12月17日	六	1400-1800	
		2023年02月04日	六	1400-1800	
H & I	石門賽艇中心	2022年12月11日	日	0900-1800	
		2023年02月19日	日	0900-1800	
J & K	在線上課 *(此單元只提供一次)	2022年12月18日	日	1000-1300	
				1400-1700	
L & M	石門賽艇中心	2023年01月08日	日	0930-1230 1400-1700	
		2023年02月05日	日	0930-1230 1400-1700	
EXAM	石門賽艇中心	2023年01月29日	日	0900-1800	
		2023年02月26日	日		

註：1.賽協將根據實際報名人數，決定各單元最終開辦日期。報名人數不足之日期有機會取消。

2.如屆時未能出席已選擇的日子而欲調到另一班，需盡快向賽協作出申請。

賽協保留最終決定權。

中國香港賽艇協會
教練發展計劃
一級賽艇教練訓練課程 (L1-2022-11)

屬會名稱 : _____

屬會負責人名稱 : _____

聯絡電話 : _____

電郵地址 : _____

報名表格(由屬會負責人填寫)

推薦次序	申請者姓名	職員填寫				
		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 : _____