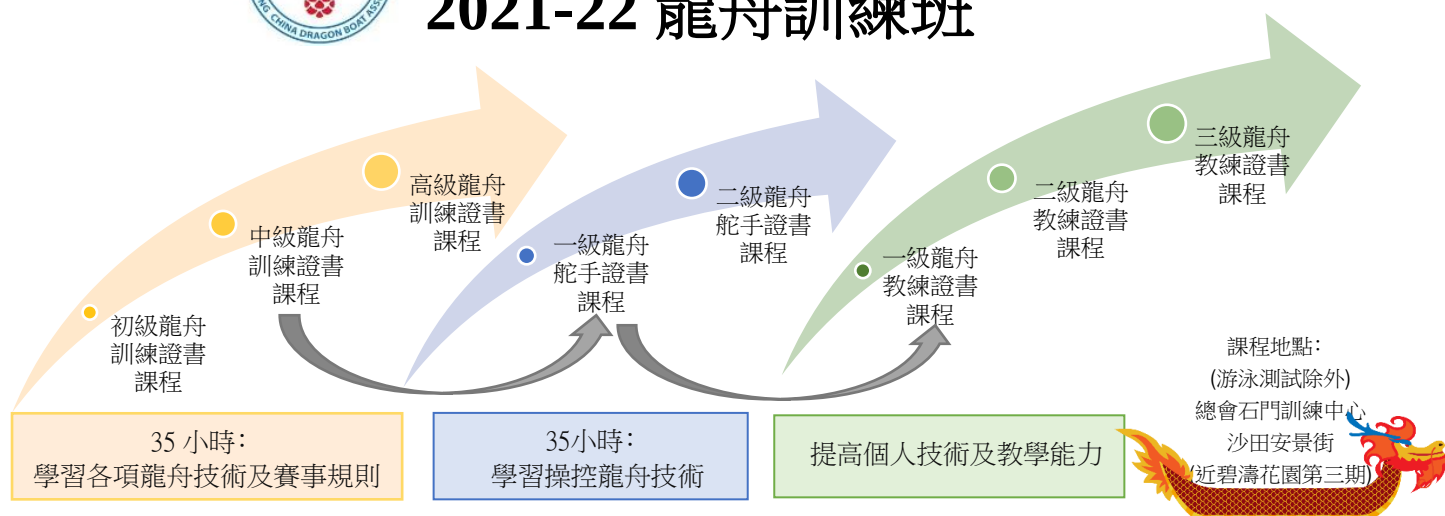




中國香港龍舟總會

2021-22 龍舟訓練班



課程編號	日期	星期	時間	年齡	名額	費用
游泳測試 (測試內容：能穿輕便衣物完成游泳 100 米、踩水 2 分鐘及深水自行登艇；測試地點：馬鞍山游泳池)						
SWIM-2021-01	28/04/2021	三	2000-2100	15+	20	\$100
SWIM-2021-02	25/05/2021	二				
SWIM-2021-03	20/06/2021	日				
SWIM-2021-04	14/08/2021	六				
備註：費用已包括入場費。						
室內龍舟證書課程						
INDBC-2021-01	02/04/2021	五	1400-1600	12+	10	\$100
初級龍舟訓練證書課程 參加資格：能和衣游泳 50 米						
EDBTC-2021-02	08/08/2021	日	0900-1700	12+	20	\$290
中級龍舟訓練證書課程 參加資格：持有總會簽發之「初級龍舟訓練證書」						
IDBTC-2021-02	15, 29/05/2021	六	0900-1700	12+	20	\$580
高級龍舟訓練證書課程 參加資格：持有總會簽發之「中級龍舟訓練證書」						
ADBTC-2021-01	06, 10/04/2021	二, 六	0900-1700	12+	20	\$700
ADBTC-2021-02	18/07, 15/08/2021	日				
一級龍舟舵手證書課程(不包括考試) 參加資格：1) 總會有效個人會員； 2) 持有總會簽發之「中級龍舟訓練證書」及游泳測試合格證明書副本或由考官簽署的龍舟運動紀錄冊作證明。如持有香港業餘游泳總會、香港游泳教練會或香港游泳教師會發出之游泳教師證書、或香港拯溺總會發出之拯溺銅章證書或以上級別證書者，並在報名時附上所持有證書副本，可獲豁免參加總會游泳測試。 3) 必須有基本划槳技術(上課時需協助划船)						
L1DBH-2021-02	01, 25/07/2021	四, 日	0900-1700	15+	11	\$880 (學生\$660)
一級龍舟舵手證書考試 (筆試及技術試) 參加資格：1) 總會有效個人會員； 2) 持有總會簽發之「中級龍舟訓練證書」及游泳測試合格證明書副本或由考官簽署的龍舟運動紀錄冊作證明。如持有香港業餘游泳總會、香港游泳教練會或香港游泳教師會發出之游泳教師證書、或香港拯溺總會發出之拯溺銅章證書或以上級別證書者，並在報名時附上所持有證書副本，可獲豁免參加總會游泳測試。 3) 必須有基本划槳技術(或需協助划船)						
L1DBHEx-2021-01	01/05/2021	六	1030-1330	15+	22	\$700 (學生\$525)
L1DBHEx-2021-03	28/08/2021	六			11	
L1DBHEx-2021-05	10/07/2021	六				
L1DBHEx-2021-06	24/07/2021	六				
L1DBHEx-2021-02	01/05/2021	六	1400-1700		22	
L1DBHEx-2021-04	28/08/2021	六				
備註：參加者須自行安排 2 名划手協助考試；划手須於技術試開考前(即 1100 或 1430)到達。						

課程內容

龍舟教練證書課程

- 三級：具備教授各級教練之能力，並能執行專業運動員培訓及帶領龍舟隊參與海外賽事
- 二級：能教授全面的龍舟划槳和掌舵技術、進行龍舟旅程與訓練，及帶領龍舟隊作賽
- 一級：能教授初學者由基本龍舟技術達至參與龍舟比賽之能力

龍舟舵手證書課程

- 二級：掌握全面的龍舟舵手知識及比賽技術，在不同環境下均能安全地操控龍舟
- 一級：具備一般的龍舟舵手知識及操控技術，可在良好的天氣及水域下擔任舵手作龍舟活動、訓練及比賽

龍舟訓練證書課程

- 高級：掌握全面的龍舟知識及比賽技術(除掌舵技術外)，及可作長途旅程或在不同環境下比賽
- 中級：掌握龍舟比賽技術及有關知識，可參與一般龍舟比賽
- 初級：具備基本龍舟運動的知識及划龍舟的技術，可安全地參與龍舟活動

細則及條款

1. 參加者於上課時，必須出示身份證明文件及收據或活動確認通知供場地職員或教練核對，否則不能參與當日的活動。
2. 為免阻礙課程的進度，參加者必須準時到達總會石門訓練中心及向教練報到。
3. 參加者請注意自己的身體狀況，如有感到不適，應留在家中休息，不應勉強上課。參加者如在課程進行時感到不適，必須立即停止活動及通知教練。
4. 如教練於任何時候觀察到參加者的健康狀況不宜學習，教練有權終止其學習，以策安全。
5. 參加者不得更改班別或私自轉換他人上課。
6. 所有考試／課程／活動申請一經本會確認報名後，申請者所繳費用，概不發還。
7. 費用已包括證書費。
8. 教練及總會職員有權拒絕讓不符合游泳要求或參加資格者上課。所繳費用，概不發還。
9. 除游泳測試及一級龍舟舵手證書考試外，所有課程均以廣東話教授。如欲參加以英文教授的課程，可參閱由康樂及文化事務署資助的龍舟訓練證書課程。
10. 中國香港龍舟總會保留修改上述資料之權利，而無須作另行通知。

惡劣天氣下的活動安排

強烈季候風訊號		仍需到訓練中心報到。 活動進行與否，由負責教練視乎場地的天氣情況而定。
雷暴警告		
暴雨警告	黃色	活動將會取消。
	紅色	
	黑色	
颱風訊號	一號	仍需到訓練中心報到。 活動進行與否，由負責教練視乎場地的天氣情況而定。
	三號或以上	活動將會取消。
教育統籌局宣佈學校停課		

* 如 3 號或以上颱風訊號或紅色及黑色暴雨訊號於活動前兩小時取消，該天活動將如期舉行。

課程最新資訊，請參閱以下網址：

<https://www.hkcdba.org/shek-mun-training-centre>



報名方法

請於各活動日前兩星期將以下資料交回總會秘書處：

郵寄地址：九龍新蒲崗大有街 34 號新科技廣場 28 樓 21 室

- 1) 已填妥報名表；
- 2) 報名費；
- 3) 香港身份證副本；
- 4) 全日制學生證副本；及
- 5) 付有足夠郵資的回郵信封

劃線支票抬頭請書『中國香港龍舟總會』，並於支票背面註明申請人姓名、電話及課程編號。

報名表

每張表格只適用於一類課程

選擇次序	第一選擇	第二選擇	第三選擇
課程編號			

如遇活動取消或滿額，報名將按選擇次序安排。

會員號碼			
姓名	(中文)		
	(英文)		
出生日期	年 月 日	性別	男 / 女
香港身份證號碼	XXX(X) (首 4 位號碼)		
地址			
電話			
緊急聯絡人姓名		緊急聯絡人電話	
持有總會證書		證書號碼	

聲明

本人證實所填資料正確無訛。本人_____參加中國香港龍舟總會舉辦之_____證書課程，並謹此聲明本人符合該訓練班參加者資格，體格健全並適合參加龍舟訓練，願意遵守中國香港龍舟總會一切條例與守則。如因本人的疏忽或健康或體能欠佳，而引致本人於訓練時傷亡，或在前赴或離開訓練場地時傷亡或財物損失，一切責任由本人承擔，中國香港龍舟總會無須負上任何責任。本人明白並願意承擔在任何龍舟訓練期間所有意外風險及責任。中國香港龍舟總會已在石門訓練中心購買「公眾責任保險」及「團體意外保險」。公眾責任保險保額為港幣二千萬元，意外身故及永久傷殘保額為港幣二十萬元，指定醫療費用保額為港幣三千元。如認為不足，本人將按個人需要自行額外投保。本人亦同意授權予中國香港龍舟總會使用上述提供之所有個人資料作處理本申請之用。

參加者簽署 _____ 日期 _____

未滿十八歲的申請人須獲得家長或監護人同意申請及遵守上述條款與聲明。

家長或監護人簽署 _____ 電話 _____

家長或監護人姓名 _____ 日期 _____

回郵地址

姓名 _____

地址 _____