

## 少年獨木舟海星章

### D) 活動詳情

活動內容： 少年獨木舟發展計劃旨在向少年介紹獨木舟基礎知識及進行水中訓練，由香港獨木舟總會註冊獨木舟教練負責。

- (理論)
1. 穿著合適的保護衣物及救生衣
  2. 認識合適自己的獨木舟及槳
- (實習)
1. 雙人或多人搬運艇隻
  2. 近岸上落艇
  3. 前槳及後槳
  4. 停船
  5. 划行一段短距離  
(有槳及沒有槳)
  6. 簡單的轉向  
(有槳及沒有槳)
  7. 球類遊戲(傳球、射球)
- (考核)
1. 上落艇
  2. 在沒有槳的情況下划行 10 米(1 分鐘內完成)
  3. 在有槳的情況下划行 10 米(半分鐘內完成)
  4. 停船(指定 2 米內停下)
  5. 傳球及射球 10 次(須有 3 次中目標)

活動集合及解散地點： 大埔大美督船灣淡水湖側 香港女童軍總會梁省德海上活動訓練中心

活動時間： 0930 - 1600

活動對象： 8 至 13 歲

活動名額： 6 - 12 人

活動費用\*： (會員)\$120/位 (非會員)\$140/位

集合時間： 0930

解散時間： 1630

### II) 報名辦法

1. 請先致電 2359 6858 查詢及預留營期。
2. 請於營地及產業網頁 <http://cnp.hkgsa.org.hk/> 內〔「總會及營地」→「資料下載」〕，下載「營地活動(供隊伍、學校及團體參加)報名表格」
3. 報名須知請參閱「營地活動(供隊伍、學校及團體參加)報名表格」
4. 注意：申請人只可將本活動用作非牟利用途，其他性質的用途請透過場地租用程序申請，詳情請瀏覽本會網頁〔「總會及營地」→「訂場及申請手續」〕

### III) 活動備忘

1. 參加者須介乎 8 至 13 歲及能穿著衣服游泳最少 50 米，否則本會將不會允許該參加者下水進行活動。
2. 請將水上活動參加者聲明書於活動當天交予營地職員，如參加者於活動當天未能繳交參加者聲明書，本會不會允許該參加者下水進行水上活動。
3. 成功通過考試者，需另繳付證書費\$30。

4. 參加者可穿著運動服，進行水上活動必須穿著包跟包趾膠底鞋（不可穿著拖鞋或涼鞋）及泳衣/泳褲打底，並可在外加穿有袖衫／褲防止曬傷。
5. 請自備足夠飲用水、太陽帽、防曬露、蚊怕水、沐浴露、洗頭水、並多帶一套衣服以作更換。
6. 若需攜同個人物品進行活動，請自備防水袋。
7. 教練會因應各學員體質、實際天氣情況而更改原定課程內容，而不作另行通知。
8. 參加者可選擇外出於營地附近餐廳／士多午膳或自備午餐。
9. 請準時出席，逾時不候。
10. 團體包班最低收費會按照教練參加者比例 1：6 收費，參考如下：

報名人數	教練	收費人數
6 人及以下	1 位	6 人
12 人及以下	2 位	12 人

\*最終確實收費以電郵通知為準。

11. 惡劣天氣安排：（以當天早上七時之天氣報告為準）

一號或以上颱風信號 / 黃色或以上暴雨警告信號 / 強烈季候風信號	活動會延期或取消，當日不需到報到地點報到。
雷暴警告	參加者仍需到中心報到，活動進行與否，將由教練視乎當地的天氣情況而定。