

親水校園運動體驗

2023-2024



校園體驗活動

校園水上活動
證書課程



海洋生態
及文化大使

室內划槳
訓練課程

指導員
訓練課程



中學適用

主辦機構介紹

香港遊樂場協會(Hong Kong Playground Association)

創立於一九三三年，是香港一所歷史悠久的非政府青少年社會服務機構。透過多元化的服務，致力培育青少年在德、智、體、群、美全面而均衡的身心發展，成為香港社會的接班人。



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

本會服務分為「中央行政及機構傳訊部」、「社會工作部」及「文化及體藝部」三大部門。「中央行政及機構傳訊部」負責協會行政、組織大型活動、機構傳訊、專業研究及發展等。「社會工作部」服務包括青少年綜合服務中心、兒童及青年中心、地區青少年外展社會工作服務、青少年深宵外展服務、社區支援服務計劃、學校社會工作服務、非常學堂辮學生輔導計劃等。而「文化及體藝部」則包括場館、營舍、交流及藝術服務、體育服務及社會企業。服務單位遍佈港島、九龍、新界及離島各區。同時，本會亦與內地、澳門及東南亞鄰近地區的政府及公營機構有經常性的交流和合作，以促進彼此間之專業發展。



本會一直秉持「以人為本、追求卓越」的精神，貢獻社會，造福新一代，並致力成為一所本地及國際知名的專業青少年服務機構。

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

本會獲得「香港賽馬會慈善信託基金」捐助，於全港不同地區推廣為期三年的賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃。計劃目的是推廣三項水上活動，其中包括獨木舟、直立板(立划板)及平板賽艇。希望透過在學校及社區舉辦多元化的體驗活動，提升大眾對水上活動的興趣和認知，並加以善用香港豐富的天然資源，藉此推動親水文化。

計劃目標

知識方面

- 傳授參加者直立板(立划板)、獨木舟及平板賽艇的專業知識。
- 灌輸參加者水上活動安全知識
- 向大眾宣揚海洋保育知識

態度方面

- 提升大眾對水上活動的安全意識及興趣。
- 提升大眾對海洋保育的關注
- 加強及促進本港體育文化推廣

實踐方面

- 為大眾提供價格相宜水上活動訓練機會
- 將水上活動陸上體驗帶進校園，打破學校推廣體育的限制。
- 「水上活動流動體驗站」為大眾帶來具備學習、訓練及娛樂元素的三合一活動機會。

計劃內容

親水校園

校園體驗活動
校園水上活動證書課程
室內划槳訓練課程
海洋生態及文化大使
指導員訓練課程
親子水上活動工作坊
校際水上活動競技日
校際室內拉機邀請賽

親水社區

水上安全及海洋科學工作坊
水上活動生態教室
3合1水上活動體驗
社區水上活動證書課程
社區水上活動競技日

親水校園體驗

親水校園體驗(親水校園)包含校內及校外的多元活動，每年均會進入全港不同地區的中、小學推廣水上活動。本計劃將會推廣 3 種水上活動，包括獨木舟、直立板(立划板)和平板賽艇。

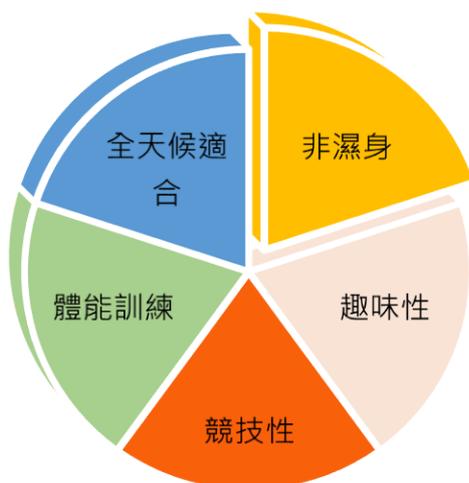
「親水校園」的主要分為三個活動範疇：



「親水校園」將會為學生及教師提供一系列嶄新的活動，讓師生感受到不一樣的水上活動體驗。透過教授基本技巧和水上安全知識，打破學生對水上活動固有的印象，了解水上活動是一項富趣味性及挑戰性的運動。

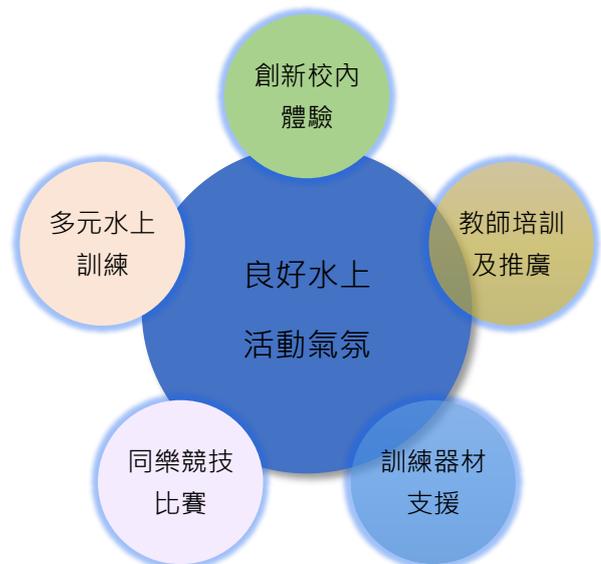
活動特色 – 創新校內體驗學習

透過於校內參與一系列「非濕身」及創新的陸上模擬訓練，學生能夠在不受地域限制和天氣影響下體驗水上活動。



活動理念

我們希望透過不同層面的支援，引發學生對水上活動興趣，進而使學生能夠培養出良好的水上活動習慣。



校園體驗活動

活動模式	親水體驗週	親水同樂日	
運動項目	平板賽艇、獨木舟、直立板(立划板) 		
內容簡介 (詳情請參閱附件一)	設有 2 款課堂主題，分別為「真實水上體驗」和「STEM 運動體驗」，揀選一項運動項目及一個主題，全校師生可參與以下活動： 一、體育課時段體驗 二、午膳時段遊戲攤位(全日授課適用)	體驗 3 項水上活動的陸上模擬練習 活動不設水池體驗部分	
活動時數	每日最少 2 節 (建議每節半小時至 1 小時)	每日：2-4 節 (建議每節約 1.5-2 小時)	
預計參加人數	每節 30 人	每節約 90 人	
建議活動日期 (時間)	星期一至五內連續進行 4 天活動 (上午 9 時至下午 4 時) 活動前一天或前一星期五進行器材安裝及 最後一天時間限至下午 1 時以準備清場工作	星期一至五內進行 1-2 天 活動 (上午 9 時至下午 4 時)	
場地需求	按不同運動主題而定，入校前會作場地考察 「真實水上體驗」 學校戶外場地或有蓋操場 (大小約為一個排球場或籃球場)	「STEM 運動體驗」 學校活動室或禮堂	學校戶外場地或有蓋操場， (大小約為 2 個排球場或籃球場)
活動對象	全日制中學學生		
費用	費用全免		
備註	學校如有泳池，可與本會另行協商活動內容 本會可根據學校場地大小調整器材數量		

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

校園體驗活動

<A1S 申請表格>

職員專用

編號：_____

日期：_____

- 學校限申請一次校園體驗活動(體驗週或同樂日)，而水上活動證書課程可申請不同項目，填妥表格可電郵至：ws@hkpa.hk。
- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 收到校方申請後，我們會個別回覆作實。
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0971 向羅先生或陳先生(Henry)查詢。

學校資料

學校名稱：_____

地 址：_____

聯絡人姓名：_____ 職銜：_____

聯絡電郵：_____

聯絡電話：_____ (學校) _____ (傳真) _____ (手提)

活動內容

(請在方格內打✓或填寫數字)

活動模式及主題 *限選一項	<input type="checkbox"/> STEM 運動體驗週	<input type="checkbox"/> 親水體驗週(真實水上體驗)	<input type="checkbox"/> 親水同樂日(攤位遊戲)
水上活動項目 請按意願排序, "1" 為 最有興趣	<input type="checkbox"/> 平板賽艇 <input type="checkbox"/> 獨木舟 <input type="checkbox"/> 直立板(立划板)	<input type="checkbox"/> 平板賽艇 <input type="checkbox"/> 獨木舟 <input type="checkbox"/> 直立板(立划板)	<input checked="" type="checkbox"/> 體驗 3 項水上活動 (平板賽艇、獨木舟、 直立板(立划板))
水池注水方式 *水池體驗適用 注水後水池不能移動直 至活動完結	<input checked="" type="checkbox"/> 活動不設水池體驗部分	<input type="checkbox"/> 本會提供水車注水 須讓水車駛進學校 (大小與大型旅遊巴相約) <input type="checkbox"/> 需另行協商 如學校空間不足擺放水池或學校 有泳池	<input checked="" type="checkbox"/> 活動不設水池體驗部分
學校全校人數：			
場地準備日期：		限為星期一或五	限活動前一天
入校活動日期： (於時間表填寫資料)		最少連續 3 天活動,最多 4 天	1 至 2 天活動
午膳攤位時間及地點： (全日授課適用)	時間： 地點：	時間： 地點：	不適用

*每天課堂最早可安排在上午 8 時 30 分，最後一天課堂時限為上午 8 時 30 分至下午 1 時 (A1S 申請表格)

第一天日期：()

選擇 節數	時間	參加人數	年級
第一節			
第二節			
第三節			
第四節			
第五節			

第二天日期：()

選擇 節數	時間	參加人數	年級
第一節			
第二節			
第三節			
第四節			
第五節			

第三天日期：()

選擇 節數	時間	參加人數	年級
第一節			
第二節			
第三節			
第四節			
第五節			

*第四天日期：()

選擇 節數	時間	參加人數	年級
第一節			
第二節			
第三節			
第四節			
第五節			

活動聲明及須知

〈A1S 申請表格〉

學校須知：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買「團體個人意外」保險，然而，學校可按需要自行額外投保。
- 香港遊樂場協會建議參加者在參與活動前，先行了解自己的身體狀況是否適合參加。

活動聲明：

- 本校謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有學員已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權人士的同意(如適用)，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。如果學員因他/她的疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及合作機構則無須負責。
- 本校同意於借用器材期間，器材如有任何損壞，校方將負責有關維修費用。
- 如有任何爭議，香港遊樂場協會保留最終決定權。

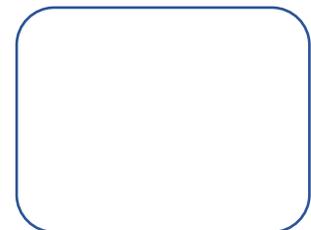
參加者聲明：

- 本校明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本校資料的目的及用途：
- 處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有用於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。
- 香港遊樂場協會可能會使用本校資料，以電郵、郵件及電話等方式向我們提供有關計劃推廣相關資訊。
- 有需要時香港遊樂場協會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本校確認所有參加者均同意參加有關本計劃之水上活動推廣成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作本調查之用。

簽署：_____

姓名：_____ 職銜：_____

日期：_____



學校印鑑

水上活動證書課程

內容簡介 (詳情請參閱附件一)	學校揀選運動項目，到指定水上活動中心參與 2天 水上活動訓練並考取相關證書		
	<p>獨木舟</p> 	<p>直立板(立划板)</p> 	<p>平板賽艇</p> 
	<p>香港獨木舟總會 ≥14 歲：一星章及二星章證書 8 - 13 歲：海星章及海馬章證書</p>	<p>香港衝浪及直立板總會 直立板初級及中級-銅章證書</p> <p>香港獨木舟總會 ≥14 歲：立划板證書一段章及二段章 8 - 13 歲：少年立划板證書一段章及二段章</p>	<p>中國香港賽艇協會 平板賽艇課程-星際課程(一星)證書</p>
活動時數	2 天課程 (09:00-16:00)		
課程預算參加人數	<p>8 - 13 歲：每班 6 人 ≥14 歲：每班 8 人 (兩組年齡層的參加者不能合併上課) (每天最多可開 4 班)</p>	<p>香港衝浪及直立板總會 ≥ 8 歲：每班 8 人</p> <p>香港獨木舟總會 8 - 13 歲：每班 6 人 ≥14 歲：每班 8 人 (兩組年齡層的參加者不能合併上課) (每天最多可開 4 班)</p>	<p>≥ 11 歲：每班 6 人 (每天最多 2 班)</p>
活動對象	8 歲或以上全日制學生		
活動日期	全年適用		
活動地點	屯門/沙田/西貢/梅窩	屯門/西貢/赤柱	梅窩/沙田
費用	於活動前一個月，繳交\$3200 按金，如出席率高於七成，活動後將全數退回予學校 費用包括 2 天訓練、證書及參加者的「團體個人意外」保險費用		
備註	<p>參加者須能夠穿著衣服游畢 50 米</p> <p>參加者須通過考核，才可獲體育總會簽發證書</p> <p>參加者需自行安排午膳</p> <p>參加者達 24 人本會將提供免費旅遊巴接載參加者往返水上活動中心</p> <p>領取「社會福利署綜合社會保障援助計劃(綜援)」及/或學校書簿津貼學生 (全額/半額) 優先</p>		

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園 水上活動證書課程

<A3S 申請表格>

職員專用

編號：_____

日期：_____

- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 請將此表格連同填妥之報名表、活動須知及聲明一併遞交。
- 可選多於一個運動項目及參加多於一班，如參加多班，請另行填寫報名表，名額有限，先到先得。
- 請於活動開始前最少一個月遞交名單及將按金以支票形式寄給本會，支票抬頭：香港遊樂場協會。
地址：葵涌工業街 10-14 號華發工業大廈後座 3 樓 7 室。
- 須遞交參加者名單，請以可供編輯的電子檔案提交，如 MS word / excel 檔。
- 填妥表格可電郵至：ws@hkpa.hk。
- 收到校方申請後，我們會個別回覆作實。如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0971 向陳先生(Ronny)/甄先生查詢。

學校資料

學校名稱：_____

地 址：_____

聯絡人姓名：_____ 職銜：_____

聯絡電郵：_____

聯絡電話：_____ (學校) _____ (傳真) _____ (手提)

■ 擬選擇的訓練課程及場地：

訓練課程(按照意願排序(1-3)·1為最有興趣之運動)	訓練場地(按照意願排序(1-5)·1為最有興趣之場地)	
<input type="checkbox"/> 獨木舟2天課程(09:00-16:00) 一星章及二星章證書 / 海星章及海馬章證書	<input type="checkbox"/> 西貢	<input type="checkbox"/> 屯門 <input type="checkbox"/> 梅窩 <input type="checkbox"/> 沙田
<input type="checkbox"/> 直立板 / 立划板2天課程(09:00-16:00) 直立板初級及中級-銅章訓練證書/ 少年立划板 / 立划艇證書-一段章及二段章	直立板證書課程 <input type="checkbox"/> 西貢 <input type="checkbox"/> 赤柱	立划板證書課程 <input type="checkbox"/> 西貢 <input type="checkbox"/> 屯門
<input type="checkbox"/> 平板賽艇2天課程(09:00-16:00) 星際課程(一星)證書	<input type="checkbox"/> 沙田 <input type="checkbox"/> 梅窩	

■ 參加人數：_____ (如帶隊老師參加訓練，將計算在內) 對象年級：_____

■ 旅遊巴服務(最少達 24 人參與)：需要/不需要* 於學校接送參加者往返水上活動中心

首選日期： 第一天(星期): _____ 第二天(星期): _____ 附註 _____

次選日期： 第一天(星期): _____ 第二天(星期): _____ 附註 _____

活動聲明及須知

〈A3S 申請表格〉

學校須知：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買「團體個人意外」保險，然而，學校可有需要自行額外投保。
- 香港遊樂場協會建議參加者在參與活動前，先行了解自己的身體狀況是否適合參加。
- 本計劃由「香港賽馬會慈善信託基金」資助，貴校必須遵守本計劃的參加者須知及惡劣天氣安排。如因私人理由或天氣狀況不佳而自行決定取消當天活動，貴校的活動按金將不獲發還並須付上當天活動之全額費用（包括：旅遊巴、場地、教練及器材費用）。

活動聲明：

- 本校謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有學員已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權人士的同意(如適用)，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。如果學員因他/她的疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及合作機構則無須負責。
- 本校同意於借用器材期間，器材如有任何損壞，校方將負責有關維修費用。
- 本校同意如沒有參加水上活動競技日，將訓練器材歸還香港遊樂場協會，並支付有關運輸費用。
- 如有任何爭議，香港遊樂場協會保留最終決定權。

參加者聲明：

- 本校明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本校資料的目的及用途：
- 處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有用於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。
- 香港遊樂場協會可能會使用本校資料，以電郵、郵件及電話等方式向我們提供有關計劃推廣相關資訊。
- 有需要時香港遊樂場協會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本校確認所有參加者均同意參加有關本計劃之水上活動推廣成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作本調查之用。

簽署：_____

姓名：_____ 職銜：_____

日期：_____



學校印鑑

室內划槳訓練課程

課程簡介			
目的	為了推廣和普及室內划槳在校園，本會於計劃內向參加的學校免費借出划槳機及提供導師，完成校園體驗及參加訓練之中學，更可獲贈一部室內划槳機(賽艇/獨木舟)以在校內推廣及備戰參加本會年度室內划槳賽，得以持續發展，讓更多學生受惠！		
課程概覽 (賽艇/獨木舟)	<p>內容包括：理論、技術、社交能力、科學化訓練、競技元素</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 理論：認識室內划槳器材，學習心率訓練知識，提升學生對運動科學知識 ● 技術：學習正確划槳動作，減低受傷意外的發生 ● 社交能力：通過接力練習明白團隊合作和溝通重要 ● 科學化訓練：加入 VR 虛擬實境和心跳帶訓練，讓學生模擬實地體驗運動，並配合不同科技儀器以提升課堂趣味性。 ● 競技：為曾參加「室內划槳訓練課程」的學校提供一個比賽平台，藉此增加學校之間技術交流機會 		
名額	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">室內賽艇 5 間</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">室內獨木舟 5 間</td> </tr> </table>	室內賽艇 5 間	室內獨木舟 5 間
室內賽艇 5 間	室內獨木舟 5 間		
時數	一堂 1 小時 30 分鐘 (共 4 堂) <4 堂需在 1 個月內完成>		
對象及人數	中學學生, 上限 15-20 人(固定 4 堂的學生)		
器材需求	可安排免費借用 5 部室內划槳機作此課程用途		
場地需求	有蓋操場或學校活動室或禮堂等室內地方 (場地需能供應電力, 可容納 20 人)		
費用	全免		
報名方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請於活動舉辦前兩個月遞交申請，把填妥報名表、及活動須知及聲明一併遞交，電郵至：ws@hkpa.hk 以便處理處理有關申請。 2. 報名表均須於活動須知及聲明蓋上校印作實，否則需等待學校補交相關文件才可處理申請。收到貴校申請後，我們會個別回覆作實。 3. 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0971 向陳先生 (Henry)查詢。 		
備註	<ul style="list-style-type: none"> - 學生個人出席率達 75%或以上可獲發乙張出席證書 - 課堂學生總出席率達 75%學校可獲贈一部室內划槳機(賽艇/獨木舟) - 學校獲優先報名參加校際室內划槳賽，有關詳情將另行公佈 		



賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

室內划槳訓練課程

<A2 申請表格>

職員專用

編號：_____

日期：_____

【學校資料】

表格內容只可選一項，請於 填

學校名稱：		
地 址：		
聯絡人姓名：	職 銜：	
聯絡電郵：		
聯絡電話：	(學校)	(手提) (傳真)
擬舉辦課程的地點：		(請提供活動場地圖片連同申請表一併遞交)
存放器材地點：		(請提供存放器材場地圖片連同申請表一併遞交)

【項目類別】

<input type="checkbox"/>	室內賽艇
<input type="checkbox"/>	室內獨木舟

【學校室內划艇校隊】

<input type="checkbox"/>	有
<input type="checkbox"/>	沒有

【學校需要借用划艇機數量】

<input type="checkbox"/>	5 部
<input type="checkbox"/>	自選借用數量： *最多只可借用 5 部室內划槳機*
<input type="checkbox"/>	不借用 *現存划槳機型號和數量： 賽艇機 Model C / D / E · 數量：_____ 或 獨木舟機 KayakPro / KayakFirst 數量：_____

【學校能提供的設備】

<input type="checkbox"/>	學校無線網路
<input type="checkbox"/>	投影機 / 電視

*如 貴校選擇不借用，必須確保校內有 4 部室內划槳訓練機或以上。

【課程日期】 *固定 4 堂的學生*

	日期	時間	參加人數	年級
例子	30/3/2022	15:00-17:00	20	中三、中五
第一天				
第二天				
第三天				
第四天				

活動聲明及須知

〈A2 申請表格〉

學校須知：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買「團體個人意外」保險，然而，學校可按需要自行額外投保。
- 香港遊樂場協會建議參加者在參與活動前，先行了解自己的身體狀況是否適合參加。
- 本計劃由「香港賽馬會慈善信託基金」資助，貴校必須遵守本計劃的參加者須知及惡劣天氣安排。如因私人理由或天氣狀況不佳而自行決定取消當天活動，貴校須付上當天活動之全額費用（包括：旅遊巴、場地、教練及器材費用）。

活動聲明：

- 本校謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有學員已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權人士的同意(如適用)，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病，如果學員因他/她的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及合作機構則無須負責。
- 本校同意如器材因借用期間發現參加者蓄意破壞器材有任何損壞，校方將負責有關維修費用。
- 本校同意如沒有參加校際室內拉機比賽，於活動結束後將訓練器材歸還香港遊樂場協會，需支付有關運輸費用。
- 如有任何爭議，香港遊樂場協會保留最終決定權。

參加者聲明：

- 本校明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本校資料的目的及用途：
- 處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有用於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。
- 香港遊樂場協會可能會使用本校資料，以電郵、郵件及電話等方式向我們提供有關計劃推廣相關資訊。
- 有需要時香港遊樂場協會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本校確認所有參加者均同意參加有關本計劃之水上活動推廣成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作本調查之用。

簽署：_____

姓名：_____ 職銜：_____

日期：_____



學校印鑑

海洋生態及文化大使

內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 學校揀選旅程地點 ● 本會提供運動器材及專業教練 ● 透過工作坊和導賞了解更多本地生態文化 ● 水上活動體驗 ● 身體力行參與海岸清潔活動。 	
	<p>《海洋公園&大樹灣》</p> <p>活動流程</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 參觀海洋公園兩大展館 (尋鯊探秘及太平洋海岸) ● 獨木舟教學 ● 大樹灣生態講解 ● 河岸清潔 	<p>《鹽田梓》</p> <p>活動流程</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 乘搭街渡往返 ● 海鹽工作坊體驗 ● 獨木舟教學 ● 紅樹林生態導賞 ● 海岸清潔 
活動時數	09:00-17:00	
課程預算 參加人數	16 人	16-32 人
活動對象	12 歲或以上	
活動日期	全年適用(只限星期六、日)	全年適用(星期一除外)
活動地點	海洋公園&大樹灣碼頭	西貢
午膳	自費處理 (除了麥當勞以外 所有園內餐廳參加者均可享有 \$50 元餐飲券津貼)	自費處理
費用	每位參加者費用\$180，如學生為*受惠社群人士可豁免收費 需繳付活動按金支票，金額為港幣\$1000 元正以確實日期	
備註	<p>參加者須能夠穿著衣服游畢 50 米</p> <p>活動時間不包括交通接送，如需旅遊巴服務，時間將按距離調整</p> <p>活動按金將於活動後發還，若出席率不足報名人數的 7 成，將不獲發還</p> <p>*受惠社群人士包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 低收入家庭 (在職家庭津貼、綜援或任何證明為低收入家庭文件等) - 領取書簿津貼學生 (半額/全額) - 新來港家庭 (來港定居未滿七年人士) - 少數族裔 <p style="text-align: right;">學校需保存參加者相關資助資料，當本計劃需要時要提供證明</p>	



賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

海洋生態及文化大使

<B2 申請表格>

職員專用

編號：_____

日期：_____

- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 請將此表格連同填妥之報名表、活動須知及聲明一併遞交。
- 請於活動開始前最少一個月遞交參加者名單及將港幣一千元按金支票寄給本會，
支票抬頭：香港遊樂場協會。
地址：葵涌工業街 10-14 號華發工業大廈後座 3 樓 7 室。
- 請以可供編輯的電子檔案提交參加者名單，如 MS word / excel 檔。
- 填妥表格可電郵至：ws@hkpa.hk。
- 收到校方申請後，我們會個別回覆作實。如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0971 向李先生/羅先生查詢。

學校資料

學校名稱：_____

地 址：_____

聯絡人姓名：_____ 職銜：_____

聯絡電郵：_____

聯絡電話：_____ (學校) _____ (手提) _____ (傳真)

- 擬選擇活動地點：

<input type="checkbox"/> 海洋公園&大樹灣	<input type="checkbox"/> 鹽田梓
-----------------------------------	------------------------------

- 參加人數：_____ (如帶隊老師參加活動，將計算在內) 對象年級：_____

- 免費旅遊巴服務(最少達 24 人(西貢)/16 人(海洋公園)參與)：需要/不需要* 於學校接送參加者往返集合場地

首選日期：_____

次選日期：_____

活動須知及聲明

〈B2 申請表格〉

學校須知：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買「團體個人意外」保險，然而，學校可按需要自行額外投保。
- 本會建議參加者在參與活動前，先了解自己的身體狀況是否適合參加。
- 本計劃由「香港賽馬會慈善信託基金」資助，貴校必須遵守本計劃的參加者須知及惡劣天氣安排。如因私人理由或天氣狀況不佳而自行決定取消當天活動，貴校的活動按金將不獲發還並須付上當天活動之全額費用（包括：旅遊巴、場地、教練及器材費用）。

活動聲明：

- 本校謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有學員已獲其家長/監護人或經家長/監護人授權人士的同意(如適用)，才參加上述活動，而各學員並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病。如果學員因他/她的疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及合作機構則無須負責。
- 如有任何爭議，香港遊樂場協會保留最終決定權。

參加者聲明：

- 本校明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本校資料的目的及用途：
- 處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有用於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。
- 香港遊樂場協會可能會使用本校資料，以電郵、郵件及電話等方式向我們提供有關計劃推廣相關資訊。
- 有需要時香港遊樂場協會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本校確認所有參加者均同意參加有關本計劃之水上活動推廣成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作本調查之用。

簽署：_____

姓名：_____ 職銜：_____

日期：_____



學校印鑑

指導員訓練課程

內容簡介 (詳情請參閱附件)	為了進一步增加 學校教職員 對水上運動的知識，方便將知識傳遞給學校，學校可揀選以下運動項目，到指定水上活動中心參與 1-2天 水上活動訓練並考取相關證書			
	必選項目	3選1項目		
	【室內賽艇】 	【直立板】 	【立划板】 	【獨木舟】 
中國香港賽艇協會 室內賽艇導師課程	香港衝浪及直立板總會 直立板初級證書課程	香港獨木舟總會 立划板一段章 訓練課程	香港獨木舟總會 獨木舟一星章 訓練課程	
活動時數	自學網上室內賽艇教學素材 (4小時)	第2天(09:00-16:30) 水上活動證書課程 自選上述1項水上活動證書課程		
參加人數	每班8人或16人			
活動對象	學校教職員/入校工作社工			
活動日期	全年適用			
申請日期	全年適用			
活動地點	學校	西貢 / 赤柱	西貢 / 屯門	屯門 / 沙田 / 西貢 / 梅窩
費用	費用全免			
備註	完成室內賽艇導師訓練課程後學校可自行選擇考取室內賽艇導師證書 參加者須能夠穿著衣服游畢50米 參加者須通過考核，才可獲體育總會簽發證書 參加者需自行安排午膳			

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園 指導員訓練課程

<A4 申請表格>

職員專用

編號：_____

日期：_____

- 請最少於活動舉辦前兩個月遞交申請表以作安排。
- 請將此表格連同填妥之參加者名單、活動聲明及須知、場地圖片(如適用)一併遞交。
- 此活動名額有限，先到先得。
- 填妥表格可電郵至：ws@hkpa.hk。
- 收到校方申請後，我們會個別回覆作實。
- 如遞交申請表後一星期內沒有收到回覆，請致電 2157 0971 向羅先生查詢。

學校資料

學校名稱：_____

地 址：_____

聯絡人姓名：_____ 職銜：_____

聯絡電郵：_____

聯絡電話：_____ (學校) _____ (手提) _____ (傳真)

- 擬選擇的訓練課程及場地：

■ 訓練項目及日期	課程名稱和活動場地(請在方格內打✓)
	自學網上室內賽艇教學素材 <input checked="" type="checkbox"/> 本會提供網上教學素材
第 1 天 4 小時	認識基本賽艇動作和練習 <input checked="" type="checkbox"/> 學校 (只可安排在學校進行)
第 2 天 7.5 小時 (09:00-16:30) 限選一個運動項目 【直立板】或【獨木舟】或【立划板】	直立板初級證書課程 <input type="checkbox"/> 西貢 <input type="checkbox"/> 赤柱
資歷認可	立划板一段章訓練課程 <input type="checkbox"/> 西貢 <input type="checkbox"/> 屯門
直立板：初級證書	獨木舟一星章訓練課程
立划板：一段章證書	<input type="checkbox"/> 屯門 <input type="checkbox"/> 沙田 <input type="checkbox"/> 西貢 <input type="checkbox"/> 梅窩
獨木舟：一星章證書	

參加人數：_____ (如達 24 人可免費安排旅遊巴服務於學校接送參加者往返水上活動中心)

首選日期： 第一天(星期__): _____ 時間(4 小時)： _____ 第二天(星期__): _____

次選日期： 第一天(星期__): _____ 時間(4 小時)： _____ 第二天(星期__): _____

活動聲明及須知

〈A4 申請表格〉

學校須知：

- 香港遊樂場協會已為本計劃的參加者購買「團體個人意外」保險，然而，學校可按需要自行額外投保。
- 香港遊樂場協會建議參加者在參與活動前，先行了解自己的身體狀況是否適合參加。
- 本計劃由「香港賽馬會慈善信託基金」資助，學校/機構必須遵守本計劃的參加者須知及惡劣天氣安排。如因私人理由或天氣狀況不佳而**自行決定**取消當天活動，學校/機構需支付活動相關的全額費用（包括：租船、場地、教練及器材費用）。

活動聲明：

- 本校謹此聲明：上述所報資料全部屬實，所有參加者健康及體能良好，並無患有任何足以使其不適宜參加上述活動的疾病，及能夠穿著衣服游畢 50 米，如參加者因疏忽，健康或體能欠佳而引致於參加這項活動時傷亡，香港遊樂場協會及合作機構則無須負責。
- 本校同意於借用器材期間，器材如有任何損壞，校方將負責有關維修費用。
- 如有任何爭議，香港遊樂場協會保留最終決定權。

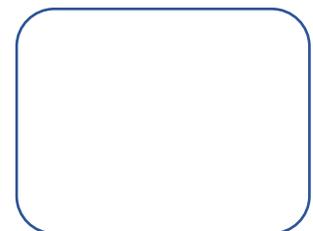
參加者聲明：

- 本校明白及同意香港遊樂場協會收集及保存本校資料的目的及用途：
- 處理計劃申請、安排活動及計劃推廣事宜。所有用於辨別個人身份之資料，確保不會向外披露。
- 香港遊樂場協會可能會使用本校資料，以電郵、郵件及電話等方式向我們提供有關計劃推廣相關資訊。
- 有需要時香港遊樂場協會在活動期間拍攝照片/錄像或錄音作紀錄之用，並在電子/印刷/影音媒體作推廣及宣傳之用。
- 本校確認所有參加者均同意參加有關本計劃之水上活動推廣成效檢討問卷調查，並明白參加者所提供的資料會由香港遊樂場協會所收集，有關資料只作本調查之用。

簽署：_____

姓名：_____ 職銜：_____

日期：_____



學校印鑑

附件一-運動項目介紹

獨木舟

校園體驗(真實水上體驗)

內容簡介	Cushion 平衡 X 獨木舟機訓練	池畔划槳體驗
	 <ul style="list-style-type: none"> - 掌握獨木舟平衡及划槳技巧 - 模擬水面不穩定狀態時划槳 - 核心肌群訓練 	 <ul style="list-style-type: none"> - 感受划槳水感 - 學習基本划槳技巧 - 掌握划槳節奏
學校提供器材	電腦及投影機、椅子、軟墊、基本體育器材及用品	

校園體驗(STEM 運動體驗)

內容簡介	獨木舟機訓練	心率與運動科學
	 <ul style="list-style-type: none"> - 掌握獨木舟平衡及划槳技巧 - 模擬水面不穩定狀態時划槳 - 核心肌群訓練 	 <ul style="list-style-type: none"> - 配戴運動裝置監測心率 - 認識不同心率區間 - 透過獨木舟機進行心率訓練
學校提供器材	電腦及投影機、椅子、軟墊、基本體育器材及用品	

水上活動證書課程(獨木舟)

內容簡介	<p>運動主要是划舟者坐於艇中，利用獨木舟槳划水，使艇隻前進或做出各樣技術</p> <p>課程以香港獨木舟總會的「海星章及海馬章」、「一星章及二星章課程」為訓練大綱，內容包括：</p> <p>哨子訊號之認識；個人裝備；如何穿着救生衣；前槳、後槳、掃槳；緊急停船；搬運及上落艇技巧；集成艇排；翻艇後作適當之處理；雙人近岸清理艇隻；救生衣、槳及獨木舟之認識；天氣之影響；個人搬運艇隻；船尾舵轉向；艇排之靈活運用；HI 型拯救法</p>
活動場地	西貢、屯門、梅窩、沙田

直立板(立划板)

校園體驗(真實水上體驗)

內容簡介	直立板機訓練	池畔划槳體驗	板上練習
			
	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握基本划槳技巧 - 爆發力訓練 - 核心肌群訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 感受划槳水感 - 學習基本划槳技巧 - 掌握划槳節奏 	<ul style="list-style-type: none"> - 學習如何上板 - 練習 3 種划行方法 - 模擬水上划槳
學校提供器材	電腦及投影機、軟墊、長凳、基本體育器材及用品		

校園體驗(STEM 運動體驗)

內容簡介	直立板機訓練	心率與運動科學
		
	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握基本划槳技巧 - 爆發力訓練 - 核心肌群訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 配戴運動裝置監測心率 - 認識不同心率區間 - 透過室內划槳機進行心率訓練
學校提供器材	電腦及投影機、椅子、軟墊、基本體育器材及用品	

水上活動證書課程 直立板(立划板)

內容簡介	直立板(立划板)講求平衡，需要於板上利用一支直立板(立划板)槳協助前進的水上活動。運動融入風帆、衝浪與划艇技術，主要的划槳方法有三種；趴、跪及企。	
	課程以香港直立板總會的「直立板初級及中級-銅章訓練課程」為訓練大綱，內容包括： 了解直立板的裝備；學習安全守則；學習基本划槳技術於不同水流下練習直立板；練習划槳技術	課程以香港獨木舟總會的「立划艇證書一段章及二段章」為訓練大綱，內容包括： 平衡及站立技巧 (俯, 跪, 坐, 站立)、前槳、後槳及停止、掃槳、橫划、向上風划行(最少 50 米，不限姿勢)、完成三角形賽道划行
活動場地	西貢、赤柱	西貢、屯門

平板賽艇

校園體驗(真實水上體驗)

內容簡介	室內賽艇機訓練	池畔划槳體驗
		
	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握基本划槳技巧 - 爆發力訓練 - 核心肌群訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 感受划槳水感 - 學習基本划槳技巧 - 掌握划槳節奏
學校提供器材	電腦及投影機、椅子、軟墊、基本體育器材及用品	

校園體驗(STEM 運動體驗)

內容簡介	室內賽艇機訓練	心率與運動科學	VR 虛擬實境
			
	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握基本划槳技巧 - 爆發力訓練 - 核心肌群訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 配戴運動裝置監測心率 - 認識不同心率區間 	<ul style="list-style-type: none"> - 透過 VR 技術到不同場景暢遊賽艇 - 增加參加者趣味性 - 模擬落海情況
學校提供器材	電腦及投影機、椅子、軟墊、基本體育器材及用品		

水上活動證書課程(平板賽艇)

內容簡介	<p>將賽艇架 (rowing frame) 安裝到直立板或滑浪板 (board) 之上，即可用滑動式槳架 (sliding rigger) 進行賽艇。賽艇手只需要保持重心在中央位置，便能輕易在賽艇板上取得平衡，是絕佳的賽艇入門器材。課程以中國香港賽艇協會「平板賽艇課程-星際課程(一星)證書」為訓練大綱，內容包括：</p> <p>認識平板賽艇的基本操作技巧和知識、平板賽艇結構介紹、陸上模擬訓練、器材的調較及使用、轉向技術、水上安全知識及守則</p>
活動場地	沙田、梅窩