



沙田體育會主辦



沙田區議會贊助

2021-2022 年度龍舟訓練班（第三期）

各學員須依序晉升各級課程（銅章 → 銀章 → 金章 → 精英培訓）

| 課程 | 教授內容 | 上課日期 | 時間 | 報名費 | 名額 |
|------|---|--|-----------------------|-------------|------------|
| 銅章 | <ul style="list-style-type: none"> 個人裝備 安全知識 坐姿及握槳之正確姿勢 向前划及向後划之基本技巧 轉向之基本技巧 搬運及上落艇技巧 | <input type="checkbox"/> 2, 9, 16, 23/10 (六) | 2:30PM 至 4:30PM | 每班 \$150 | 每班 15 人 |
| 銀章 | <ul style="list-style-type: none"> 鞏固坐姿及划槳之正確姿勢 鞏固前/後划艇之技巧 掌握團體合作及比賽技巧 體能訓練 短速划艇 翻龍自救法 | <input type="checkbox"/> 30/10, 6, 13, 20/11 (六) | | | |
| 金章 | <ul style="list-style-type: none"> 划槳、槳頻之協調 體能訓練 鞏固比賽技巧 掌舵技巧 長途划艇 鞏固翻龍自救法 短途模擬比賽 | <input type="checkbox"/> 27/11, 4, 11, 18/12 (六) | | | |
| 精英培訓 | <ul style="list-style-type: none"> 耐力及速度訓練 比賽節奏及技巧訓練 划槳、槳頻之協調 中距離模擬比賽 | <input type="checkbox"/> 8, 15, 22, 29/1 (六) | | | |

上課地點：沙田石門安景街 51E 地段 沙田體育會水上活動中心

參加條件：男女均可，年齡必須為 14 歲或以上（十八歲以下參加者必須提交父母/監護人同意書）
必須穿著救生衣作水上訓練及能穿著輕便衣服游泳最少 50 米

個人裝備：毛巾、手套、防曬用品、膠鞋、太陽帽及飲用水

場地器材：划槳、淋浴設備、儲物櫃、救生衣

申請方法：填妥表格後連同學費支票（抬頭請寫「沙田體育會有限公司」）寄沙田瀝源邨壽全樓地下
沙田體育會 或親臨 沙田排頭街 13 號沙田鄉事委員會 C 座二樓辦理（9 月 15 日前）
沙田瀝源邨壽全樓地下（9 月 15 日後）

注意事項：如訓練開始前 2 小時或訓練進行中，天文台發出紅色/黑色暴雨警告信號或雷暴警告；發出三號或以上熱帶氣旋警告信號，該堂訓練將取消。

查詢：[致電] 26532198（9 月 15 日前） 26915657（9 月 15 日後）

[電郵] stsald@yahoo.com.hk

[網頁] stsa.org.hk

報名表格

| | | |
|----------|------------|-----|
| 姓名： | (中文) | |
| | (英文) | |
| 出生日期： | 年 月 日 | 性別： |
| 香港身份證號碼： | (英文+首4位號碼) | |
| 地址： | | |
| 電話： | 電郵地址： | |
| 緊急聯絡人姓名： | 緊急聯絡人電話： | |

聲明

- 一、本人證實所填資料正確無訛。本人_____自願參加沙田體育會舉辦龍舟訓練課程，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，願意遵守沙田體育會一切條例與守則。
- 二、本人謹此確認明白及知悉龍舟活動性質具有一定的潛在風險，而且可能會造成傷害、生病甚或喪失生命。本人自願參加上述活動，同意及承諾自行承擔各項有關進行上述活動的潛在風險(不論已知或未知)之全部後果及責任，一切與沙田體育會(或其他相關單位及人員)無關。
- 三、為將本活動可能產生之風險降至最低，本人謹此承諾須遵守本活動相關的規定，並配合工作人員的指示，做好自我管理，避免造成自己及/或他人的人身傷害或財產上損失。如因本人的疏忽/過失，或是未有如實/完全向沙田體育會(或其他相關單位及人員)如實述明參加者的身體狀況，從而造成他人的人身傷害或財產上損失，本人同意及承諾須承擔有關責任，並全數彌償沙田體育會(或其他相關單位及人員)因此而蒙受的損失，包括法律費用(如有)。
- 四、本人同意沙田體育會(或其他相關單位及人員)謹須就公共意外保險承保範圍內之事項負賠償責任。除此以外，本人同意及確認不得向沙田體育會(或其他相關單位及人員)就任何參加者的人身傷害或財產損失要求賠償。如有需要，本人將按個人需要自行額外投保。

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。

參加者簽署：_____ 日期：_____年_____月_____日

監護人/家長簽署：_____ 日期：_____年_____月_____日