

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈室內賽艇〉

目的：鼓勵青少年持續參與室內賽艇訓練，藉以推廣室內賽艇運動。

- 章別種類：
1. 銅章、銀章、及金章三個級別
 2. 評級標準(累積完成距離)：

項目 \ 章別	銅章	銀章	金章
程度	短期訓練 (為期 2 個月)	中期訓練 (為期 4 個月)	長期訓練 (為期 6 個月)
男子 12-14 歲	20,000 米	65,000 米	150,000 米
男子 15-18 歲	30,000 米	78,000 米	175,000 米
女子 12-14 歲	16,000 米	52,000 米	110,000 米
女子 15-18 歲	20,000 米	65,000 米	150,000 米

3. 所有參加者必須由銅章開始，獲取銅章後可以繼續累積距離考取銀章，及後再考取金章。每級別的累積距離必須於指定期限內完成。
4. 達到指定累積距離的學員可向中國香港賽艇協會申請領取有關章別及證書(適用於學校體育推廣計劃外展教練計劃(室內賽艇訓練)的學員)。

獎勵／參加辦法： 參與學校體育推廣計劃中外展教練室內賽艇訓練班的學員，須把每次練習所完成的距離記錄於指定表格上。每次記錄均須經老師或教練核實。在達到指定累積距離並經學校或教練確認後，參加者將獲中國香港賽艇協會免費頒發章別及證書，以茲鼓勵。

領取章別及證書辦法： 老師須於每期訓練完結後一星期內，根據學員的「個人評核紀錄表」，把填妥的「教練評核紀錄表」寄交中國香港賽艇協會。各項資料經核實後，總會會把有關章別及證書寄給學校，並由老師分發予各合格的學員。

查詢(1)： 康樂及文化事務署
地址： 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電話： 2601 7602 **傳真：** 2684 9076
網址： www.lcsd.gov.hk **電郵：** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 中國香港賽艇協會
地址： 新界沙田源禾路 27 號沙田賽艇中心
電話： 2699 7271 **傳真：** 2601 4477
網址： <http://www.rowing.org.hk> **電郵：** hkcr@rowing.org.hk

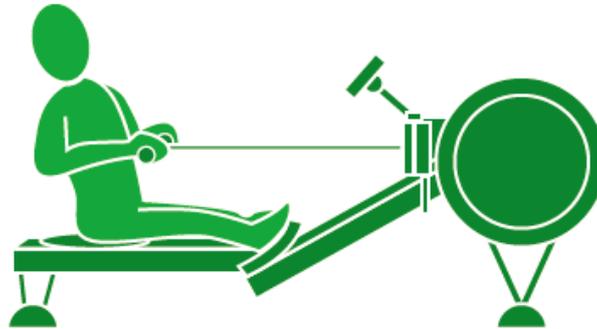
備註： 室內賽艇章別獎勵計劃由中國香港賽艇協會統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

室內賽艇技術要點

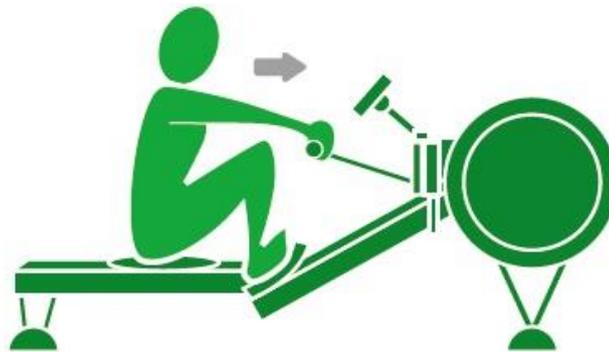
一. 預備動作

從後止點開始划槳及完成動作。雙腳伸直，上身保持挺直向後傾，手腕平移，拉動把手至胸腰之間。



二. 回槳動作

身體往前壓，雙臂伸直，雙腿屈曲。以均速向前滑坐，再回到準備拉槳動作。



三. 準備拉槳動作

於前止點位置保持抬頭，大腿及小腿緊貼，胸口與大腿貼近。雙臂伸直，手腕放平。



四. 開始拉槳動作

身體用力並鎖緊。拉槳力量主要來自雙腿。保持手臂伸直，伸展大腿及小腿。



五. 中段拉槳動作

雙肩及手臂開始加入發力及往後拉。雙腿用力後蹬，膝蓋下壓。

六. 完成拉槳動作

雙肩應在滑坐後。盡量同步完成上身拉槳動作與腿部動作。

