

2025 年水上活動中心課程 (十一月)

時間表

課程	日期	上課時間	費用	網上報名日期	截止報名日期	名額
獨木舟一星訓練班 (一天課程)	11 月 1 日 (六) K16	上午九時 至 下午五時正	學生\$210 (\$120 學費+ \$90 按金) 職員/家屬\$270 校友/嘉賓\$360	10 月 3 日 (五) 至 10 月 7 日 (二)	開課前 14 天	8 人
獨木舟二星訓練班 (一天課程)	11 月 2 日 (日) K17					
獨木舟三星訓練班 (一天課程)	11 月 9 日 (日) K18					
初級滑浪風帆訓練班 (二天課程)	11 月 15 (六)及 16 (日) W4		學生\$630 (\$430 學費+ \$200 按金) 職員/家屬\$700 校友/嘉賓\$740	10 月 10 日 (五) 至 10 月 14 日 (二)		5 人
風帆入門訓練班 (第一級) (二天課程)	11 月 8 (六)及 9 (日) S5		學生\$680 (\$480 學費+ \$200 按金) 職員/家屬\$740 校友\$850 嘉賓\$950	10 月 3 日 (五) 至 10 月 7 日 (二)		6 人
風帆基本技巧訓練班 #4 (第二級) (四天課程)	11 月 22 (六)及 23 (日) 及 (S6) 11 月 29 (六)及 30 (日)		學生\$1360 (\$1160 學費+ \$200 按金) 職員/家屬\$1480 校友\$1700 嘉賓\$1900	10 月 10 日 (五) 至 10 月 14 日 (二)		

中心亦會按團體小組需要，開辦特設的團體訓練課程。詳情請致電 2603-6776 (水上活動中心辦事處)

報名須知

網上報名辦法：網上報名以先到先得的方式，直至課程名額已滿。成功在網上報名者必須於指定日期內於辦公時間(星期一至五 上午 9:00 – 下午 5:00) 親臨大學體育中心以現金繳費作實 (不設找續)。 <https://webapp.itsc.cuhk.edu.hk/ras/restricted/eventlist?id=73>

資格：凡本校全日制學生和職員及其家屬均可報名參加。



注意事項：

- 參加者需懂泳術，學員或須通過水試 (於第一天穿著衣服及救生衣游畢 50 米)。

2	教學語言，粵語輔以英語。
3	如參與獨木舟二星或以上級別訓練課程，參加者必須於上課時出示有關證明文件。否則將不獲受理。
4	如參與風帆基本技巧訓練班須持有中國香港帆船運動總會風帆入門（第一級）證書或中國香港帆船運動總會少年帆船第三級：舵手進階證書或康文署風帆入門訓練班 100%出席證明或康文署少年帆船第三級：舵手進階資歷證明
5	參加者必須年滿 14 歲 ； 18 歲 以下人士參加者必須於得到家長/監護人/授權人簽署及同意； 16 歲 以下人士參加者必須由家長/監護人/授權人陪同。家長/監護人/授權人必須年滿 18 歲 。
6	所繳之費用包括教練及需用器材，完成證書課程並合格者，將獲發證書，證書費需另外繳付，獨木舟證書為\$45，滑浪風帆證書為\$30，風帆證書為\$110/\$55。
7	所有項目一經報名（包括因病），不得申請退款、轉班或由他人代替參加。（如天氣惡劣、人數不足及中心宣佈課程取消除外。）
8	課程當天直接到大學水上活動中心集合，自備泳裝、可浸水運動鞋(包趾及腳跟)、長袖衣服及午餐。
9	報名人數未及名額之班別將會取消，各有關之參加者將獲電郵個別通知。
10	體育部將津貼獨木舟訓練班（\$90）、風帆入門訓練班及滑浪風帆訓練班（\$200）全期出席之學生。退款將於課程後即時退回。
11	查詢電話：水上活動中心 2603-6776 大學體育中心 3943-6097