

親水校園運動體驗

2020-2021

(中學適用)



主辦機構介紹



香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

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。

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、非常學堂輟學生輔導計劃等。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、直立板及滑浪風帆。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)、獨木舟及滑浪風帆的專業知識。
- 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
水上活動安全工作坊
水上活動生態旅程
水上活動訓練營
指導員訓練課程
水上活動競技日

親水社區

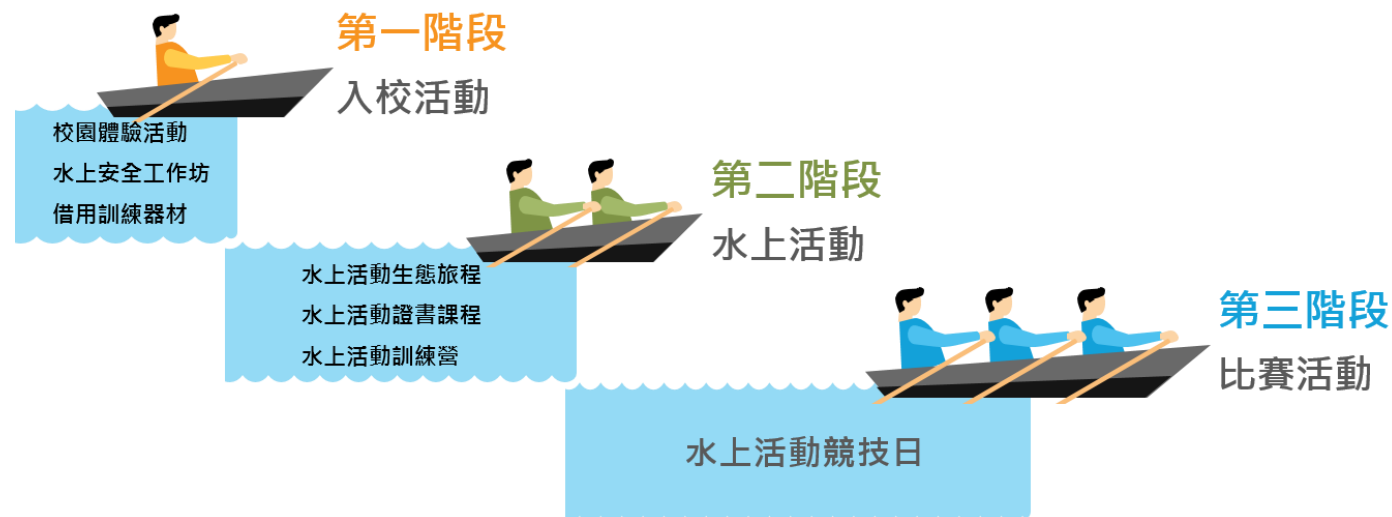
水上活動流動體驗站
社區水上活動證書課程
水上活動安全大使
水上活動競技日

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)和滑浪風帆。

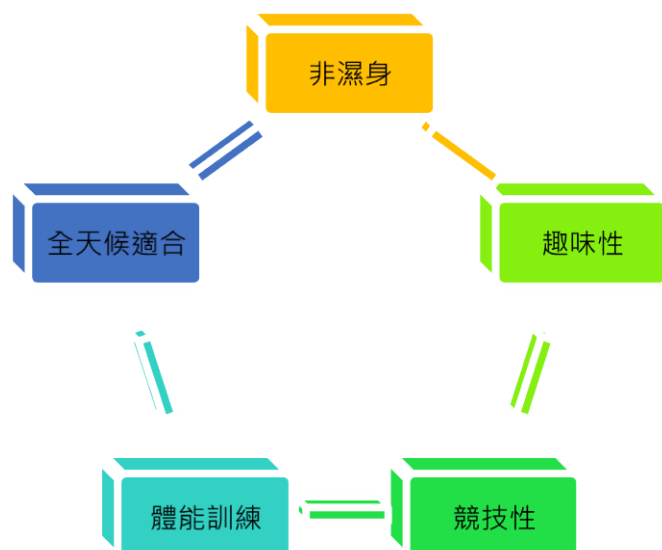
「親水校園」的活動主要分為三階段：



「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。

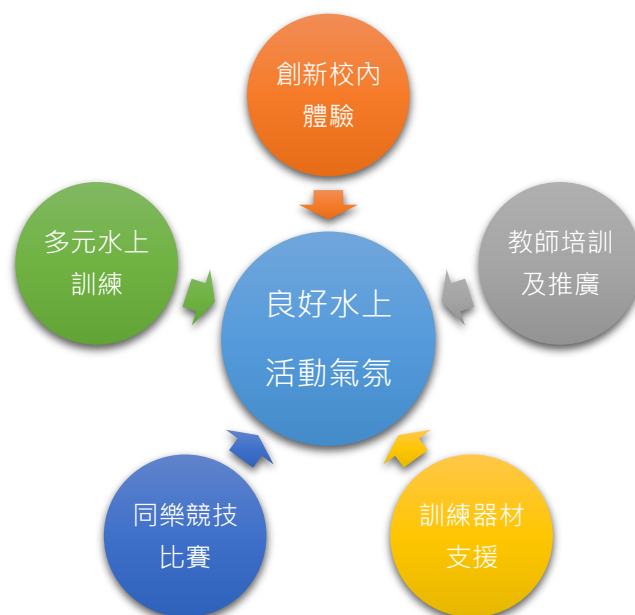
活動特色 – 創新校內體驗學習

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

運動項目	 獨木舟	 直立板(立划板)	 滑浪風帆
活動模式	親水體驗週		親水同樂日
內容簡介	揀選一項運動項目，讓學生體驗模擬水上活動訓練，內容包括： 1. 體育課時段體驗 2. 午膳時段遊戲攤位 3. 室內划槳接力賽：可為學校於體驗最後一天的午膳時段舉辦小型比賽。 4. 借用訓練器材：學校可借用 2 部室內獨木舟機或室內直立板機，而參加水上活動競技日後，可永久使用		體驗 3 項水上活動的陸上體驗 由於時間所限，活動不設水池體驗部分
活動時數	每日：2-4 節(建議每節約 1 小時)例如體育課、OLE 時段		每日：2-4 節(建議每節約 1.5-2 小時)
預算參加人數	每節 30-60 人		每節 90-120 人
建議活動日期(時間)	星期一至五內至少連續進行 3 日 (上午 9 時至下午 4 時) 於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 (上午 9 時至下午 4 時)
場地需求	學校戶外場地或有蓋操場(大小約為一個排球場或籃球場) 入校前會作場地考察		
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(限獨木舟或直立板(立划板)) 本會可根據學校場地大小調整器材數量及不擺放水池		

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

WSF_B1S 校園體驗活動

✧ 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。
- 可分開申請校園體驗活動或水上活動證書課程，唯借用訓練器材須與校園體驗活動一併申請。
- 每一年度，每間學校限申請一次校園體驗活動，而水上活動證書課程則可申請不同項目。
- 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，或傳真至：2157 0973。
- 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 向鄭先生/鄺先生/李先生查詢。

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)

■ 入校詳情

活動模式 請於適當空格內填上「✓」	☐ 親水體驗週	☐ 親水同樂日
水上活動項目 請按照意願排序(1 至 3)， 1 為最有興趣之運動	☐ 獨木舟 ☐ 直立板(立划板)	☒ 體驗 3 項水上活動 獨木舟、直立板(立划板)、滑浪風帆
水池划艇體驗 學校需預留位置擺放水池，且水池注水後將不可移動。	☐ 本會提供水車注水 須讓水車駛進(大小與大型旅遊巴相約) ☐ 需另行協商 如學校空間不足擺放水池或學校有泳池	☒ 活動不設水池體驗部分
擬參加活動詳情	最少連續 3 天活動	一天活動
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：		
午膳攤位時間及地點		不適用

第一天日期：

節數 \ 選擇	時間	參加人數	年級
例子	10:00-11:30	45	F.1A, F.1C
第一節			
第二節			
第三節			
第四節			

第二天日期：

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

第三天日期：

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

***第四天日期：**

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

***#第五天課堂日期(選擇星期五作場地準備才能提供)：**

節數 \ 選擇	時間	參加人數	年級
第一節			
第二節			
第三節			

最後一天課堂時限為上午 8 時-中午 12 時*#若學校選擇星期五作場地準備，才能提供五天課堂體驗**

室內划槳接力賽(親水體驗週適用)

- 在每間參加親水校園運動體驗的中學內舉辦巡迴室內划槳賽，並定期在網上更新成績。
- 活動以組隊接力方式進行拉機比賽，比賽頭 3 名隊伍每人會獲得禮物一份
- 比賽會在體驗週最後一日午膳時間舉行或學校另行建議時間
- 學校會否於入校體驗期間進行比賽？

☐會 ☐否

室內划槳接力賽時間：_____ 地點 (體驗和比賽)：_____

**借用器材申請(親水體驗週適用)**

- 於完成親水體驗週後可借用相關訓練器材為學生作訓練，以準備本年度之水上活動競技日。
- 提供室內訓練器材工作坊包括室內獨木舟機/室內直立板機保養及操作，提供室內獨木舟及直立板(立划板)發展及訓練方案
- 學校派出 8 位或以上學生參加本年度之水上活動競技日，將可獲得訓練器材乙套。
- 請選擇訓練器材(須與校園體驗活動相同)：

☐獨木舟(2 部室內獨木舟機)

☐直立板(2 部室內直立板機)

- 學校會否參加本計劃之水上活動競技日？* 如否，請說明原因

☐會

☐否，請說明：_____

- 學校會否參與由本計劃舉辦之室內訓練器材工作坊？*如否，請說明如何校內推廣相關活動

☐會，期望活動月份：6 月份/ 7 月份/ 8 月份#刪去不適用

☐否，請說明：_____

- 存放由本計劃借用的訓練器材的場地：(請確保器材放於室內，並避免長時間暴露在陽光下)

- 請列出學校在借用期內舉辦訓練/推廣之日子

日期	地點	預計參與人數	參加學生年級或類別

活動聲明及須知

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。
- 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。

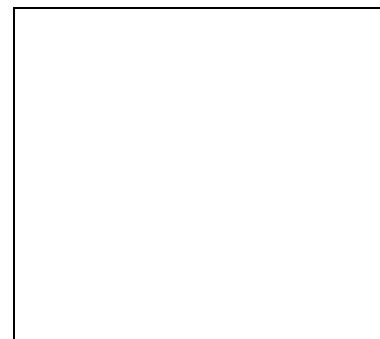
參加者聲明：

- 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

水上活動證書課程

內容簡介 (詳情請參閱附件)	學校揀選運動項目，到指定水上活動中心參與 <u>2天</u> 水上活動訓練並考取相關證書		
	獨木舟 	直立板(立划板) 	滑浪風帆 
	香港獨木舟總會 一星章及二星章證書	香港直立板總會 直立板初級及中級-銅章證書	香港滑浪風帆會 初級滑浪風帆證書
		香港獨木舟總會 立划板證書一段章及二段章	
活動時數	2 天課程 (09:00-16:00)	2 天課程 (09:00-16:00)	2 天課程 (10:00-16:00)
課程預算 參加人數	每班 8 人	每班 8 人	每班 5 人
活動對象	8 歲或以上全日制中學學生		
活動日期	全年適用		
活動地點	屯門/沙田/西貢/大埔	屯門/西貢/赤柱	赤柱
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	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 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		

水上活動競技日

內容簡介	- 為過去一年度參與過本計畫陸上或水上活動訓練的學生提供一個比賽平台，一展所長 - 競技日比賽項目包括：獨木舟、直立板(立划板)及滑浪風帆 - 詳情將另行公佈
參加人數	建議每間學校派不少於 8 人參加
活動日期	預期於 2021 年 10 月舉行
活動地點	待定
備註	參加者須能夠穿著衣服游畢 50 米 於本年度參與校園體驗活動的學校完成比賽後可獲得訓練器材乙套

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

WSF_B2 水上活動證書課程

☞ 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：油塘四山街 18-20 號油塘工業大廈 4 座 LG 樓 O 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，或傳真至：2157 0973。
- 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 向鄭先生/鄺先生/李先生查詢。

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：

訓練課程(按照意願排序(1-3)， <u>1為最有興趣之運動</u>)	訓練場地(按照意願排序(1-4)， <u>1為最有興趣之場地</u>)	
☐ 獨木舟2天課程(09:00-16:30) 一星章及二星章證書/海星章及海馬章證書	☐ 西貢	☐ 大埔 ☐ 屯門 ☐ 沙田
☐ 直立板/立划板2天課程(09:00-16:30) 直立板初級及中級-銅章訓練證書/ 立划艇證書-一段章及二段章	直立板證書課程 ☐ 西貢 ☐ 赤柱	立划板證書課程 ☐ 西貢 ☐ 屯門
☐ 滑浪風帆2天課程(10:00-16:30) 初級滑浪風帆證書	☐ 赤柱	☐ 大埔

- 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): _____

次選日期： 第一天(星期): _____ 第二天(星期): _____

附註

香港遊樂場協會

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

地址：油塘四山街 18-20 號油塘工業大廈 4 座 LG 樓 O 室

電話：2157 0971 傳真：2157 0973 電郵：ws@hkpa.hk

活動聲明及須知

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。
- 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。

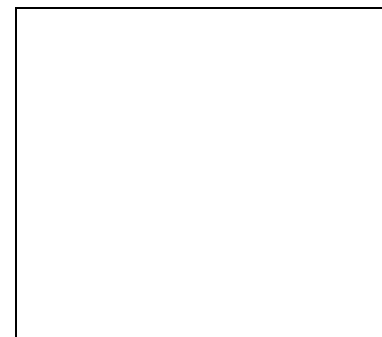
參加者聲明：

- 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

水上活動生態旅程

內容簡介	學校揀選運動項目，由本會提供場地、運動器材及專業教練，學生除了可以參與水上活動訓練並考取相關證書外，於活動最後一天的下午，更可以體驗水上活動生態導賞／海岸清潔活動。	
第一部分 水上活動 證書課程	獨木舟 	直立板(立划板) 
	香港獨木舟總會 一星章、二星章及三星章證書	香港獨木舟總會 立划艇證書一段章及二段章
第二部分 生態旅程	可選擇 1. 海岸生態導賞(起子灣/ 鹽田仔避風塘)或 2. 海岸清潔活動	
活動時數	3 天課程 (09:00-16:00)	2 天課程 (09:00-16:00)
課程預算 參加人數	每班 8 人，最多 3 班	
活動對象	全日制中學學生	
活動日期	全年適用	
活動地點	西貢，香港青年獎勵計劃賽馬會野外鍛鍊中心	
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 天或 3 天訓練、證書及參加者的「團體個人意外」保險費用	
備註	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 完成生態旅程之參加者可獲由 <u>香港青年獎勵計劃頒發之出席證書</u> 參加者達 24 人本會將 <u>提供免費旅遊巴接載</u> 參加者往返水上活動中心 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	

賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃

親水校園

WSF_B2a 水上活動生態旅程

✧ 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：油塘四山街 18-20 號油塘工業大廈 4 座 LG 樓 O 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，或傳真至：2157 0973。
- 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 向鄭先生/鄺先生/李先生查詢。

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生態旅程內容：

訓練課程(按照意願排序，1為最有興趣之運動)	生態旅程(按照意願排序，1 為最有興趣之活動)	
☐ 獨木舟3天課程(09:00-16:00) 一星章、二星章及三星章證書	☐ 海岸生態導賞 (起子灣/ 鹽田仔避風塘)	☐ 海岸清潔活動
☐ 直立板/立划板2天課程(09:00-16:00) 立划艇證書-一段章及二段章	☐ 海岸生態導賞 (起子灣/ 鹽田仔避風塘)	☐ 海岸清潔活動

- 擬參加訓練課程的時間：(可安排分開或連續天數上課)

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

活動地點：西貢，香港青年獎勵計劃賽馬會野外鍛鍊中心

首選日期： 第一天: _____ 第二天: _____ 第三天#: _____

次選日期： 第一天: _____ 第二天: _____ 第三天#: _____

附註 _____

#第三天日期獨木舟適用

*刪去不適用

活動聲明及須知

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。
- 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。

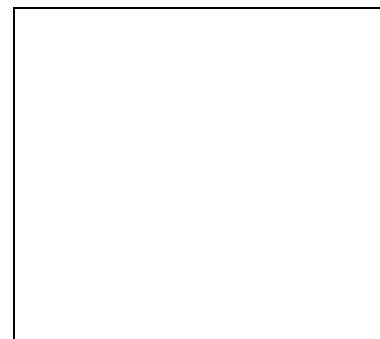
參加者聲明：

- 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

附件-項目介紹

獨木舟 校園體驗

內容簡介	Cushion 平衡 X 獨木舟機訓練	池畔划槳體驗
	  - 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	  - 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	

水上活動訓練

內容簡介	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 課程以香港獨木舟總會的「一星章及二星章課程」為訓練大綱，內容包括： 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；集合成艇排；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
活動場地	西貢、屯門、大埔、沙田

直立板(立划板) 校園體驗

內容簡介	直立板機訓練	池畔划槳體驗	直立板上板練習
	 - 掌握基本划槳技巧 - 爆發力訓練 - 核心肌群訓練	 - 感受划槳水感 - 學習基本划槳技巧 - 掌握划槳節奏	 - 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		

直立板(立划板)

水上活動訓練

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

滑浪風帆

校園體驗

內容簡介	模擬滑浪風帆體驗	INDO board 平衡訓練	真實水感體驗
			
	- 於模擬風帆器上學習起帆等基本技巧 - 學習風向與滑浪風帆的關係	- 掌握滑浪風帆平衡技巧 - 模擬於水面穩定平衡 - 核心肌群訓練	- 感受水感平衡 - 學習基本航行技巧
學校提供器材	電腦及投影機、軟墊約 10 張、基本體育器材及用品		

水上活動訓練

內容簡介	利用自然風力推動加上板上的衝浪功能前進：先站到板上，通過桅桿操縱帆，使板體產生速度在水面上行駛，靠改變帆的受風中心和板體的重心位置在水上轉向。	
	課程以香港滑浪風帆會的「初級滑浪風帆訓練課程」為訓練大綱，內容包括： 1. 下水、出發、登陸；航行技巧；站立姿勢；帆板操作及裝嵌； 2. 自我救援技術、航行理論；安全守則等	
活動場地	港島區	