

東華三院邱子田紀念中學  
2021/22 學年 體育科通告  
「中三至中五女子排球隊夏日訓練營」

為了關顧同學的身心與團隊精神的發展，本校安排於試後活動期間舉辦「中三至中五女子排球隊團隊訓練營」，希望藉此增強學生的團隊合作精神，增進個人溝通技巧，並學習解難及積極面對挑戰。此活動原定於8月10至11舉行，惟因當時受颱風木蘭影響，未能順利舉行，現經校方與機構協調下終能改期舉行，活動詳情如下：

活動名稱：「中三至中五女子排球隊夏日訓練營」

活動日期：2022年9月2日至9月3日（星期五至星期六）

活動地點：香港小童群益會白普理營(新界西貢黃宜洲 257 約份 676 地段)

集合時間：8月10日中午12時15分

集合地點：學校有蓋操場

解散時間：8月11日約下午3時15分

解散地點：學校有蓋操場

交通安排：旅遊巴士來回

膳食安排：由營宿提供

活動安排：以團隊合作活動為中心，會參與瞎子夜行、黑夜尋寶、獨木舟體驗及竹筏製作活動。

(請參閱附件有關活動安全須知)

服式：整齊運動服及所有校隊制服

費用：全免（因疫情關係，學校酌情資助有關訓練營費及交通費）

備註：帶備個人需要的藥品、口罩、消毒用品及 COVID-19 病毒抗原快速檢測包一個。

負責老師：崔翠珊老師

請於2022年8月31日前簽妥 eClass 電子通告回條。如對活動有任何查詢，請致電 2465 2205 聯絡負責老師聯絡。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長

葉偉儀 謹啟

二零二二年八月二十九日

附件：

### 活動安全須知

#### 獨木舟 (Kayak)

此項活動教授組員基本的獨木舟技巧，經教授後組員需由導師帶領下出到指定目的地後折返。導師會視乎參加者之能力而要求參加者在海上做出一些動作，如艇排。獨木舟活動整個過程中必須有由營地教練指導，其間會乘救生艇或獨木舟護航，以便有需要時協助參加者返回岸上及照顧安全。

#### 安全須知

1. 營地導師會清楚向參加者解釋活動目的及任務
2. 領隊老師會參與整個活動；包括點算人數、隨隊出海及折返後收拾物資；
3. 與當值營地教練商討，按當時天氣及海面情況、參加者之體能、技能及心理狀況以制定活動難度；
4. 檢查組員衣褲包括穿著下水衣著，禁止赤腳下水或穿著腳趾外露的鞋，建議穿著白布鞋為佳；
5. 活動開始前查詢每名組員是否懂得游泳、參加水上活動之經驗及當日的身體狀況，以作相應之安排；
6. 在下水前，必須聽從營地專業教練的指示及簡介(briefing)，並注意各項安全措施；
7. 組員不可自行作出翻艇之動作，以免發生危險；
8. 獨木舟下水後及過程中，應不時提醒以確保所有組員均置於營地教練視線範圍內；
9. 於回岸及過程中提醒組員勿讓用具散失，遇有任何物資飄散，切勿自行下水搜索，應立即通知營地教練。

#### 竹筏活動 (RAFTING)

此項活動要求組員運用指定之物資合力製作一隻可供乘載全組成員的竹筏，並一同乘坐竹筏上出海，組員合力將竹筏划到指定目的地後折返。竹筏活動整個過程中必須有由營地教練指導，期間會乘救生艇或獨木舟護航，以便有需要時協助參加者返回岸上及照顧安全。

#### 安全須知

1. 營地導師會清楚向參加者解釋活動目的及任務
2. 領隊會監察整個活動；包括點算人數、製作過程、隨隊出海及折返後收拾物資；
3. 與當值營地教練商討，按當時天氣及海面情況、參加者之體能、技能及心理狀況以制定活動難度；
4. 檢查組員衣褲包括穿著下水衣著，禁止赤腳下水或穿著腳趾外露的鞋，建議穿著白布鞋為佳；
5. 活動開始前查詢每名組員是否懂得游泳、參加水上活動之經驗及當日的身體狀況，以作相應之安排；
6. 組員坐在竹筏上，不應將手／腳放在「竹與竹」或「桶與桶」之間，以免夾著手／腳；
7. 在下水前，必須聽從營地專業教練的指示及簡介(briefing)，並注意各項安全措施；
8. 竹筏下水後及過程中，應不時提醒以確保所有組員均置於營地教練視線範圍內；
9. 於回岸及解拆過程中提醒組員勿讓用具散失，遇有任何物資飄散，切勿自行下水搜索，應立即通知營地教練。