

課程內容 – 少年獨木舟發展計劃

少年獨木舟發展計劃課程目的是向 8 至 11 歲少年介紹獨木舟基礎知識及進行水中練習，讓學員掌握到基礎知識後，可參與獨木舟專項訓練。

少年獨木舟水球球員證書

參加資格： 年齡 8-11 歲的少年及能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米

課程日數： 兩天訓練

- 訓練內容： (理論)
1. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則
 2. 認識裁判手勢及訊號
 3. 獨木舟運動安全須知
- (實習)
1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣
 2. 前槳/後槳划法及急停
 3. 搬運及上落艇技巧
 4. 提手式壓水平衡
 5. 橫划
 6. 掃槳
 7. 覆舟處理（沒有防浪裙）
 8. 個人清理獨木舟內積水
 9. 基本運球技術
 10. 基本傳球及接球（靜止）
 11. 射門及守門

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

少年獨木舟水球一級章證書

參加資格： 年齡 8-11 歲的少年及能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米

課程日數： 一天訓練

- 訓練內容： (理論)
1. 獨木舟運動安全須知
- (實習)
1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣
 2. 前槳/後槳划法及急停
 3. 搬運及上落艇技巧
 4. 掃槳
 5. 覆舟處理（沒有防浪裙）
 6. 雙人清理獨木舟內積水

7. 基本傳球及接球（靜止）

8. 射門

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

少年獨木舟水球二級章證書

參加資格： 凡持有少年獨木舟水球一級章證書

課程日數： 一天訓練

訓練內容： （理論） 1. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則
2. 認識裁判手勢及訊號
（實習） 1. 提手式壓水平衡
2. 橫划
3. 基本運球技術
4. 守門

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

少年獨木舟水球球員深造證書

參加資格： 年滿 12 歲的及持有少年獨木舟水球球員證書或少年獨木舟水球二級章證書

課程日數： 一天訓練

訓練內容： （理論） 1. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則
2. 認識裁判手勢及訊號
3. 獨木舟運動安全須知
（實習） 1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣
2. 前槳/後槳划法及急停
3. 搬運及上落艇技巧
4. 提手式壓水平衡
5. 橫划
6. 掃槳
7. 覆舟處理（沒有防浪裙）
8. 個人清理獨木舟內積水

9. 基本運球技術
10. 基本傳球及接球（靜止）
11. 射門及守門
12. X型深水拯救法

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

註：凡持有少年獨木舟水球球員深造證書者，其資歷等同初級獨木舟水球球員證書。

課程內容 – 獨木舟水球球員證書

此基本課程用以推廣及發展獨木舟水球運動。所有參與總會舉辦之獨木舟水球正規比賽的本地運動員必須持有獨木舟水球球員證書。

獨木舟水球一段章

參加資格： 年滿 12 歲及能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米

課程日數： 一天 (訓練及考核)

- 訓練內容：
- | | |
|------|------------------|
| (理論) | 1. 獨木舟運動安全須知 |
| | 2. 認識裁判手勢及訊號 |
| (實習) | 1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣 |
| | 2. 前槳/後槳划法及急停 |
| | 3. 雙人及單人搬運 |
| | 4. 上落艇技巧 |
| | 5. 掃槳 |
| | 6. 基本傳球及接球 (靜止) |
| | 7. 射門及守門 |

考 核： 由總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

獨木舟水球二段章

參加資格： 年滿 12 歲及持有獨木舟水球一段章

課程日數： 一天 (訓練及考核)

- 訓練內容：
- | | |
|------|--------------------------|
| (理論) | 1. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則(第十章) |
| (實習) | 1. 提手式壓水平衡 |
| | 2. 橫划 |
| | 3. 覆舟處理 (沒有防浪裙) |
| | 4. 個人清理獨木舟內積水 |
| | 5. 基本運球技術 |
| | 6. X型深水拯救法 |

考 核： 由總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

初級獨木舟水球球員證書

參加資格： 年滿 12 歲及能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米

課程日數： 兩天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- | | |
|------|--------------------------|
| (理論) | 1. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則(第十章) |
| | 2. 認識裁判手勢及訊號 |
| | 3. 獨木舟運動安全須知 |
| (實習) | 1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣 |

2. 前槳/後槳划法及急停
3. 搬運及上落艇技巧
4. 提手式壓水平衡
5. 橫划
6. 掃槳
7. 覆舟處理（沒有防浪裙）
8. 個人清理獨木舟內積水
9. 基本運球技術
10. 基本傳球及接球（靜止）
11. 射門及守門
12. X型深水拯救法

考 核： 1. 由總會負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。
2. 考試前須得到總會註冊一級獨木舟水球教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

註：凡持有獨木舟水球二段章證書者，其資歷等同初級獨木舟水球球員證書。

中級獨木舟水球球員證書

參加資格： 1. 年滿 12 歲及
2. 持有獨木舟水球二段章 或 初級獨木舟水球球員證書 或 少年獨木舟水球球員深造證書
3. 考獲獨木舟水球二段章或初級獨木舟水球球員證書或少年獨木舟水球球員深造證書後，曾參加 2 場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟水球正規比賽

課程日數： 三天訓練，另加一天考核

訓練內容： （理論） 1. 熟悉國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則(第一章及第七章)
2. 球員職位：守門、後衛及前鋒
3. 伸展運動、熱身運動及整理活動
4. 基本戰術（進攻及防守）

（實習） 1. 愛斯基摩拯救法
2. X型深水拯救法(由拯救者進行)
3. 搖櫓式橫划
4. 行進間傳接球
5. 愛斯基摩全翻滾
6. 壓艇頭
7. 戰術運用

考 核： 1. 由總會註冊二級獨木舟水球教練或以上資歷者負責，考生須透過註冊屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。

2. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟水球教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

高級獨木舟水球球員證書

- 參加資格：
1. 持有中級獨木舟水球球員證書
 2. 考獲中級獨木舟水球球員證書後，曾參加 5 場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟水球正規比賽

課程日數： 三天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- （理論）
1. 熟悉國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則(第十二章及第十三章)-世界錦標賽(WORLD CHAMPIONSHIP)及世界運動會(WORLD GAMES)的特別規則
 2. 基本體能訓練。例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練
 3. 比賽戰術（進攻及防守）
- （實習）
1. 泳者救艇法
 2. 艇救艇法
 3. 徒手翻滾
 4. 船尾急轉
 5. 抽艇頭（抽艇頭為建議教授內容,不列入考核範圍內）
 6. 運球技術（槳 / 手）
 7. 戰術運用

- 考 核：
1. 由總會負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。
 2. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟水球教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

課程內容 – 一級獨木舟水球教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有高級獨木舟水球球員證書、有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
 3. 曾參與由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟水球正規比賽 20 場次

課程日數： 五天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 香港獨木舟總會架構
 2. 獨木舟運動安全須知
 3. 國際獨木舟聯盟獨木舟水球比賽規則
 4. 獨木舟水球裝備之認識
 5. 比賽場地之佈置
 6. 裁判手勢及訊號
 7. 教學法
 8. 教練職責及守則
- (實習)
1. 教學示範及技巧
 2. 考核及評估常識
 3. 救生技術及意外應變能力
 4. 學員在訓練時常犯的錯誤
 5. 重溫中級或以下獨木舟水球證書之划舟及控球技術
 6. 基本戰略（進攻：等候式及穿透式/防守：人盯人）
 7. 比賽場地之建設
 8. 司線員之職責
 9. 初級獨木舟水球球員證書課程的技術分析
 10. 模擬審核初級獨木舟水球球員證書考試

- 考 核：
1. 由總會委派主考負責考核，而考核範圍與訓練內容相同。
 2. 考生可透過屬會安排或參加由總會舉辦之「一級獨木舟水球教練證書」考核。
1. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署。
 2. 考試內容分為四部份：筆試、技術試、教學試(水上技術) 及球例試(持有一級獨木舟水球裁判證書或以上資歷的考生可豁免考球例試)。

- 備 註：
- 重考事項：
1. 若考試不合格的學員，可以在考試日期起計一年內，向總會申請再次重考，惟重考日期亦須於上述日期計算內完成，不可申請延期。而每一位需重考的學員，只可以申請重考一次。重考不合格者須重新報讀整個課程。
 2. 重考人數可由一人起至八人不等；主考與考生比例最多為 1：8。
 3. 以當時總會釐定之考試費為準。

取得乙、丙部合格後：

1. 可向總會申請報讀（甲部）運動通論及進行（丁部）見習教練工作。
2. 進行（丁部份）之一級見習獨木舟水球教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
3. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成，於實習授課日期前 2 星期通知負責或有關主考，以便作出適當的安排。
4. 所有(丁部)實習記錄須由主考、總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長(丁部)之實習期，須於限期前一個月書面詳列原因及夾附有關證明向本會申請，經訓練委員會核準後最多可延長 6 個月。
6. 見習日數不少於 6 日次，範圍包括：
 - i. 獨木舟水球一、二段章各一班或初級獨木舟水球球員證書訓練課程一班 及
 - ii. 少年獨木舟水球球員證書訓練一班。

負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。

7. 必須完成甲、乙、丙、丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領一級獨木舟水球教練證書。

課程內容 – 二級獨木舟水球教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有一級獨木舟水球教練證書、高級獨木舟水球球員證書及初級獨木舟水球裁判筆試合格。
 3. 持有有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
 4. 擔任一級獨木舟水球教練後及報讀二級獨木舟水球教練課程開辦日前兩年內，曾教授少年/初級獨木舟水球球員證書之訓練課程，不少於三班。
 5. 持有一級獨木舟水球教練資格者，必須在其一級獨木舟水球教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級獨木舟水球教練課程(計算至二級獨木舟水球教練課程首天訓練日期)。

課程日數： 六天訓練，另加兩天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 香港獨木舟總會架構及職責功能
 2. 編寫青少年全年訓練計劃
 3. 教學法深究
 4. 比賽戰術的運用
 5. 團體組織的管理常識
 6. 講學技巧
 7. 編寫講義
 8. 安排及策劃有關之訓練課程
 9. 與獨木舟水球活動有關之急救常識
 10. 維修及保養獨木舟水球獨木舟及裝備知識
- (實習)
1. 教學示範及技巧
 2. 考核及評估常識
 3. 意外應變能力
 4. 教學有效技巧
 5. 重溫所有獨木舟水球球員證書之划舟及控球技術
 6. 獨木舟水球球員證書課程的槳法分析
 7. 運動員基礎訓練(包括水上及陸上)

- 考 核：
1. 由總會委派主考負責考核，而考核範圍與訓練內容相同。
 2. 考生只可參加總會舉辦之「二級獨木舟水球教練證書」訓練與考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署。
 2. 考試內容分為五部份：筆試(學員須於考試前提交青少年全年訓練計劃書)、技術試、教學試(水上技術)、講學試(課堂理論)及球例試(持有初級獨木舟水球裁判證書或以上資歷的考生可豁免考球例試)。

- 備 註：
- 重考事項：
1. 若考試不合格的學員，可以在成績通知日起計兩年內，向總會申請再次重考，惟重考日期亦須於上述日期計算內完成，不可申請延期。而每一位需重考的學員，只可以申請重考一次。重考不合格者須重新報讀整個課程。
 2. 重考人數可由一人起至八人不等；主考與考生比例最多為 1：8。
 3. 以當時總會釐定之考試費為準。

取得乙、丙部合格後：

1. 可向總會申請報讀（甲部）運動通論及進行（丁部）見習教練工作。
 2. 進行（丁部份）之二級見習獨木舟水球教練，可以屬會或經由總會安排實習工作。
 3. 所有實習工作須於成績通知日起計兩年內完成，於實習授課日期前 2 星期通知負責或有關主考，以便作出適當的安排。
 4. 所有(丁部)實習記錄須由總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
 5. 如申請延長(丁部)之實習期，須於限期前一個月書面詳列原因及夾附有關證明向本會申請，經訓練委員會核準後最多可延長 6 個月。
 6. 見習日數不少於 10 日次，範圍包括：
 - i. 高級及中級獨木舟水球球員證書課程各一班 及
 - ii. 少年/獨木舟水球一及二段章/初級獨木舟水球球員證書課程合共 4 日次。
- 負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。
7. 必須完成甲、乙、丙丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領二級獨木舟水球教練證書。

課程內容 – 三級獨木舟水球教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有二級獨木舟水球教練證書及初級獨木舟水球裁判筆試合格。
 3. 持有高級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
 4. 擔任二級獨木舟水球教練後及報讀三級獨木舟水球教練課程開辦日前兩年內，教授中級、高級獨木舟水球球員證書訓練課程各不少於一班次。
 5. 持有二級獨木舟水球教練資格者，必須在其二級獨木舟水球教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級獨木舟水球教練課程(計算至三級獨木舟水球教練課程首天訓練日期)。

課程日數： 六天訓練，另加兩天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 亞洲獨木舟聯盟及國際獨木舟聯盟架構
 2. 世界錦標賽 (WORLD CHAMPIONSHIP) 及 世界運動會 (WORLD GAMES) 的特別規則
 3. 團體組織的管理常識
 4. 運動受傷及死亡的法律責任
 5. 設計及編寫亞洲獨木舟水球錦標賽之兩年訓練計劃
 6. 有關賽事 (只限獨木舟水球類) 及賽事組織的認識
 7. 本地獨木舟水球活動的推廣方法或建議 (如學校、工商機構或社團組織)
- (實習)
1. 教學示範及技巧
 2. 考核及評估常識
 3. 意外應變能力
 4. 教學有效技巧
 5. 模擬審核課程考試
 6. 運動員耐力訓練(包括陸上及海上)

- 考 核：
1. 由總會委派主考負責考核，而考核範圍與訓練內容相同。
 2. 考生只可參加總會舉辦之「三級獨木舟水球教練證書」訓練與考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署。
 4. 考試內容分為五部份：筆試、技術試、教學試(水上技術)、講學試(課堂理論)及球例試(持有高級獨木舟水球裁判證書或以上資歷的考生可豁免考球例試)。

- 備 註：
- 重考事項：
1. 若考試不合格的學員，可以在成績通知日起計兩年內，向總會申請再次重考，惟重考日期亦須於上述日期計算內完成，不可申請延期。而每一位需重考的學員，只可以申請重考一次。重考不合格者須重新報讀整個課程。
 2. 重考人數可由一人起至八人不等；主考與考生比例最多為 1：8。
 3. 以當時總會釐定之考試費為準。

取得乙、丙部合格後：

1. 可向總會申請報讀 (甲部) 運動通論及進行 (丁部) 見習教練工作。
2. 進行 (丁部份) 之三級見習獨木舟水球教練，可以屬會或經由總會安排實習工作。

3. 所有實習工作須於成績通知日起計兩年內完成，並於實習授課日期前 2 星期通知負責或有關主考，以便作出適當的安排。
4. 所有(丁部)實習記錄須由主考或總會註冊三級獨木舟水球教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長(丁部)之實習期，須於限期前一個月書面詳列原因及夾附有關證明向本會申請，經訓練委員會核準後最多可延長 6 個月。
6. 見習日數不少於 17 日次，教學範圍包括：
 - i. 一級獨木舟水球教練證書課程一班；
 - ii. 高級及中級獨木舟水球球員證書課程各兩班。

負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。

7. 必須完成甲、乙、丙、丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領三級獨木舟水球教練證書。