

# 課程內容 – 龍舟(傳統艇) 證書

---

## 龍舟(傳統艇)槳手證書

- 參加資格 : 1. 年滿 12 歲或以上  
2. 能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米
- 課程日數 : 一天訓練及一天考核
- 訓練內容 : (理論) 1. 龍舟運動安全須知  
2. 龍舟裝備之認識 (包括龍舟及槳的大小結構)  
3. 平衡、重量對龍舟(傳統艇)之影響  
(實習) 1. 握槳及控制技巧 (A 字姿勢)  
2. 槳手划水基本技巧  
3. 搬運及上落艇技巧  
4. 覆舟後之處理
- 考 核 : 1. 由總會委派／屬會註冊一級龍舟(傳統艇)教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。  
2. 考生可參加由總會／屬會舉辦之「龍舟(傳統艇) 槳手證書」課程與考核。  
3. 考試前須得到總會註冊一級龍舟(傳統艇)教練或以上資歷在紀錄冊上簽署。

## 龍舟(傳統艇)舵手證書

- 參加資格 : 1. 年滿 12 歲或以上之獨木舟總會會員。  
2. 持有龍舟(傳統艇)槳手證書
- 課程日數 : 三天訓練及一天考核
- 訓練內容 : (理論) 1. 龍舟運動安全須知  
2. 龍舟裝備之認識 (包括龍舟及槳的大小結構)  
3. 平衡、重量對龍舟(傳統艇)之影響  
(實習) 1. 握舵及支撐技巧  
2. 槳手划水基本技巧  
3. 舵手轉向之基本技巧  
4. 搬運及上落艇技巧  
5. 覆舟後之適當處理
- 考 核 : 1. 由總會委派／屬會註冊二級龍舟(傳統艇)教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。  
2. 考生可參加由總會／屬會舉辦之「龍舟(傳統艇)舵手證書」課程與考核。  
3. 考試前須得到總會註冊一級龍舟(傳統艇)教練或以上資歷在紀錄冊上簽署。

# 課程內容 — 一級龍舟(傳統艇)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. 持有龍舟(傳統艇)舵手證書及有效成人急救證書。
  3. 曾參與及完成由本地、本會主辦、合辦或協辦之龍舟(傳統艇)正規比賽 2 次或以上。
- 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. 龍舟(傳統艇)運動安全須知
  3. 教學法龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)
  4. 潮汐、水流及風對龍舟(傳統艇)活動之影響
  5. 龍舟(傳統艇)裝備之認識
  6. 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. 意外應變能力及處理
  4. 學員在訓練時常犯的錯誤
  5. 重溫龍舟(傳統艇)舵手證書課程之技術
- 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「一級龍舟(傳統艇)教練證書訓練及考核」課程考試。
  3. 考試前須獲總會註冊或見習三級龍舟(傳統艇)教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為三部份：筆試、技術試及教學試(水上技術)。
- 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十人不等；主考與考生比例最多為 1：10。
  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）之見習教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
  3. 所有實習工作須於成績通知日起計一年內完成，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、總會註冊二級龍舟(傳統艇)教練或以上資歷者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. 見習教學日數不少於 35 小時 5 日次龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)。  
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龍舟(傳統艇)教練證書。

## 課程內容 – 二級龍舟(傳統艇)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. 持有一級龍舟(傳統艇)教練證書及有效成人急救證書。
  3. 考獲一級龍舟(傳統艇)教練證書及報讀二級龍舟(傳統艇)教練課程開辦日前兩年內曾教授龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)共不少於 5 日次。如教授非總會龍舟活動，須將有關活動記錄在教練手冊內及附有屬會印鑑。
  4. 擔任一級龍舟(傳統艇)教練後，參與及完成由本地、本會主辦、合辦或協辦之龍舟(傳統艇)正規比賽 2 次或以上。
  5. 持有一級龍舟(傳統艇)教練資格者，必須在其一級龍舟(傳統艇)教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級龍舟(傳統艇)教練課程(計算至二級龍舟(傳統艇)教練課程首天訓練日期)。

課程日數： 六天訓練，另加二天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 香港獨木舟總會架構及職責功能
  2. 龍舟(傳統艇)運動(舵手)安全須知
  3. 教學法深究(龍舟(傳統艇)舵手證書)
  4. 與划龍舟(傳統艇)活動有關之航海條例及本地基本航海知識
  5. 安排及策劃有關之訓練課程
  6. 維修及保養龍舟(傳統艇)及裝備知識
  7. 講學技巧
- (實習)
1. 教學示範及技巧(龍舟(傳統艇)舵手證書)
  2. 考核及評估常識
  3. 意外應變能力及處理
  4. 學員在訓練時常犯的錯誤
  5. 重溫龍舟(傳統艇)舵手證書之課程技術
  6. 龍舟(傳統艇)槳法的分析
  7. 模擬審核龍舟(傳統艇)舵手證書考試

- 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. 考生只可參加總會舉辦之「二級龍舟(傳統艇)教練證書訓練及考核」課程考試。
  3. 考試前須獲總會註冊三級龍舟(傳統艇)教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為三部份：筆試、技術試及教學試(水上技術)。

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十人不等；主考與考生比例最多為 1：10。
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)之二級見習教練，可以在屬會或經由獨木舟總會進行實習工作。
3. 所有實習工作需於成績通知日起計兩年內完成，亦需於實習授課日前 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)實習記錄需由主考或總會註冊三級龍舟(傳統艇)教練在紀錄冊上簽署核實及屬會印章蓋印。
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相關證明向本會申請，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 8 日次，教學範圍包括：
  - i. 龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)不少於 4 日次 及
  - ii. 龍舟(傳統艇)舵手證書訓練課程不少於 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. 必需完成甲、乙、丙、丁四部份及持有有效成人急救證書方可申請二級龍舟(傳統艇)教練證書。

## 課程內容 – 三級龍舟(傳統艇)教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之有效獨木舟總會會員
  2. 持有獨木舟總會發出有效二級龍舟(傳統艇)教練證書及有效成人急救證書
  3. 考獲二級龍舟(傳統艇)教練證書及報讀三級龍舟(傳統艇)教練課程開辦日前兩年內曾教授龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)共不少於 15 日次。如教授非總會龍舟活動，須將有關活動記錄在教練手冊內及附有屬會印鑑，協助教授一級龍舟(傳統艇)教練證書課程亦計算在內)
  4. 持有二級龍舟(傳統艇)教練資格者，必須在其二級龍舟(傳統艇)教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級龍舟(傳統艇)教練課程(計算至三級龍舟(傳統艇)教練課程首天訓練日期)
- 課程日數： 六天訓練，另加兩日考核
- 訓練內容：
- (理論)
1. 香港獨木舟總會架構及職責功能
  2. 團體組織的管理常識
  3. 運動受傷及死亡的法律責任
  4. 設計及編寫訓練計劃
  5. 所有與龍舟(傳統艇)活動有關的知識 (包括：ICF 賽例最新資訊)
  6. 有關賽事(傳統艇)、賽事組織及海上旅程的認識
  7. 在本港有關龍舟(傳統艇)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(龍舟(傳統艇)舵手/槳手證書)
  2. 考核及評估常識
  3. 意外應變能力及處理
  4. 教學常犯的錯誤
  5. 重溫龍舟(傳統艇)舵手/槳手證書之課程技術
  6. 模擬審核龍舟(傳統艇)舵手/槳手證書考試
- 考 核：
- 由總會委派主考負責考核，而考核範圍與訓練內容相同  
考生只可參加總會舉辦之「三級龍舟(傳統艇)教練證書訓練及考核」課程  
考試前須獲總會三級龍舟(傳統艇)教練在紀錄冊上簽署  
考試內容分為五部份：技術試、教學試(水上技術)、講學試(課堂理論)、旅程試及理論試(筆試及專題研習)
- 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十人不等；主考與考生比例最多為 1：10
  3. 以當時總會釐定之考試費為準
- 取得乙、丙部及格後
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)之三級見習教練，可以在屬會或經由獨木舟總會進行實習工作
  3. 所有實習工作需於考試日期起計兩年內完成，並須於實習授課日前 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龍舟(傳統艇)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相關證明向本會申請，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，教學範圍包括：  
教授龍舟(傳統艇)活動(非證書訓練)不少於 5 日次，及  
龍舟(傳統艇)舵手/槳手證書訓練課程不少於 5 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. 必需完成甲、乙、丙、丁四部份及持有有效成人急救證書方可申請三級龍舟(傳統艇)教練證書