課程內容 – 加式競賽員證書(RC)

初級加式競賽員證書

此證書課程計劃在戶外水域進行，參加者使用單人標準競賽加式獨木舟艇並以單葉槳形式進行。

參加資格： 1. 年滿14歲(以訓練日計算)及
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： 兩天訓練，另加一天考核

訓練器材： (i) 標準加式獨木舟賽艇 ， (ii) 救生衣/助浮衣， (iii) 單葉槳

訓練內容：

（理論）：
1. 獨木舟水上安全/天氣知識
2. 獨木舟運動安全須知
3. 加式競賽艇認識（K1、K2、K4、C1、C2、C4）
4. 槳的認識

（實習）：
1. 如何穿着救生衣
2. 搬運艇隻
3. 上落泊艇
4. 清理艇隻
5. 單槳向前划行200米
6. 平衡
7. 操舵(Steering)
8. 單槳向前划50米後翻艇並拖艇游泳返岸

考核：
1. 由總會註冊一級加式競賽教練或以上資歷者負責。
2. 考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試。
3. 考試前須得到總會註冊一級加式競賽教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

備註： 初級加式獨木舟證書 等同 初級加式競賽員證書

2023 年 9 月

中級加式競賽員證書

參加資格： 1. 年滿14歲及

2. 持有初級加式競賽員證書或初級加式獨木舟證書

3. 考獲初級加式競賽員證書（RC）後，曾使用標準國際加式賽艇參加由總會主辦、合辦或協辦的短途正規比賽不少於兩場次或長途正規比賽(5千米以上)不少於一場次

課程日數： 四天訓練，另加一天考核

訓練器材： 標準加式獨木舟賽艇

訓練內容： （理論）：

1. 技術分析
2. 競賽規則
   - 宗旨
   - 國際比賽
   - 運動員
   - 國際性比賽最少參賽要求
   - 項目、距離
   - 規格
   - 結構
   - 舟艇檢查
   - 官員
   - 取消資格
3. 伸展運動、熱身運動、整理活動

（實習）：

1. 改善競賽 C 艇技巧(不考核)
2. 搖櫓式平衡(垂手式)
3. 行進間壓水平衡
4. 橫划(5 米)
5. 救艇法(清艇(側提法))
6. 救艇法(重上)
7. 乘浪划艇法(須完成 1000 米以上距離)
8. 短途賽起步(20 米)
9. 後槳(10 米)

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加式競賽教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

備註： 中級加式獨木舟證書 等同 中級加式競賽員證書

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得初級加式獨木舟證書或以上證書者，將不受年齡修訂之影響可正常參加後續課程。*(有效期至 2024 年 3 月 31 日)

2023 年 9 月

高級加式競賽員證書

此證書課程目的是讓參加者獲得足夠知識及技術，成為一個稱職的競賽加式獨木舟運動員。

參加資格：1. 年滿14歲及

2. 持有中級加式競賽員證書或中級加式獨木舟證書

3. 考獲中級加式競賽員證書（RC）後，曾使用標準國際加式賽艇參加由總會主辦、合辦或協辦的短途正規比賽不少於兩場次或長途正規比賽(5千米以上)不少於一場次

課程日數： 四天訓練，另加一天考核

訓練器材： 標準加式獨木舟賽艇

訓練內容： （理論）：

1. 基本維修艇隻及槳
2. 競賽戰術(短途及長途)
3. 競賽規則
   - 報名受理和比賽日程
   - 更改報名和取消報名
   - 航道
   - 舟艇和運動員號碼
   - 推進方式
   - 出發
   - 航道中的划行
   - 帶划和借浪
   - 長距離比賽
   - 終點
   - 比賽後運動員的任務
   - 取消資格
   - 抗議

（實習）：

1. 提升競賽 C 艇技術(不考核)
2. 改善搖櫓式平衡(不考核)
3. 搖櫓式橫划
4. 多人艇的配合(C2)
   甲、 搖櫓式橫行
   乙、 划行 200 米
   丙、 行進間壓水平衡
5. 計時
   5000 米(長途)：男子 37 分鐘內完成，女子 40 分鐘內完成
   500米(短途)：男子2分45秒內完成，女子3分00秒內完成

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加式競賽教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

備註： 高級加式獨木舟證書 等同 高級加式競賽員證書

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得初級加式獨木舟證書或以上證書者，將不受年齡修訂之影響可正常參加後續課程。*(有效期至 2024 年 3 月 31 日)

2023 年 9 月

課程內容 – 一級加式競賽教練證書(RC)

一級加式競賽教練證書(RC)課程需由總會主辦直至另行通知。

參加資格：
1. 須年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員。
2. 持有高級加式競賽員證書（RC）或高級加式獨木舟證書、有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
3. 報讀一級競賽教練課程開辦日前兩年曾使用標準國際加式賽艇在本地參與及完成由本會主辦、合辦或協辦的短途正規比賽不少於兩場次或長途正規比賽(5 千米以上)不少於一場次。

課程日數：五天訓練，另加一天考核

訓練器材：國際標準加式賽艇

訓練內容：

（理論）
1. 中國香港獨木舟總會架構
2. 中國香港獨木舟總會各項守則及指引
3. 獨木舟運動安全須知
4. 教練職責及守則 (包括 防止及處理性騷擾政策)
5. 香港運動員及隊伍參與國際體育賽事期間處理播放國歌和升掛區旗的指引
6. 教學法
7. 青少年培訓
8. 潮汐、水流及風對獨木舟之影響
9. 國際獨木舟聯盟靜水競賽規則(重溫)
10. 競賽 C 艇及槳的認識（I）

（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. 重溫初級及中級加式競賽證書（RC）課程之划舟技術
6. 初級加式競賽員證書（RC）課程的槳法分析
7. 加式競賽 C 艇及槳的認識（II）
8. 模擬審核初級加式競賽員證書（RC）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「一級加式競賽教練證書（RC）」考核。
3. 考試前須獲總會註冊三級加式競賽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：
4. 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。
5. 進行（丁部份）之一級見習加式競賽教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
6. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成，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。

7. 所有(丁部)實習記錄須由總會註冊三級加式競賽教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
8. 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。
9. 見習日數不少於 5 日次，教學範圍包括：
10. 初級加式競賽員證書（RC）訓練課程不少於 2 日次
11. 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。
12. 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加式競賽教練證書。

2023 年 9 月