課程內容 – 懸浮支架獨木舟證書

初級懸浮支架獨木舟證書

參加資格：　年滿 14 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
訓練器材：　懸浮支架獨木舟，懸浮支架獨木舟槳 - 建議使用

訓練內容：　（理論）

1. 哨子訊號之認識
2. 個人裝備、救生衣/助浮衣之認識
3. 獨木舟運動安全須知
4. 天氣之影響
5. 懸浮支架獨木舟認識（單人、雙人、六人）
6. 槳的認識
7. 如何設置一艘適合自己使用的懸浮支架獨木舟
8. 安全繫繩的種類及運用
9. 懸浮支架獨木舟比賽起步方式（短途）

（實習）

1. 如何穿着救生衣/助浮衣
2. 搬運艇隻（雙人或多人）
3. 上落艇技巧、清理艇隻
4. 向前划行 200 米
5. 前槳、後槳
6. 壓水平衡（垂手式）
7. 原地轉向
8. 緊急停船
9. 如何在水中解除及穿回安全繫繩
10. 向前划 50 米後翻艇及後坐回艇艙（任何方式）
11. 輔助救援法（救援者協助被救者返回艇上）
12. 覆舟後連同划舟裝備游至岸上

考　核：　由總會負責，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

中級懸浮支架獨木舟證書

參加資格：　持有初級懸浮支架獨木舟證書
課程日數：　一天技術訓練、二天旅程，另加一天考核
訓練器材：　懸浮支架獨木舟，懸浮支架獨木舟槳 -必須使用

訓練內容：　（理論）

1. 地圖及指南針的運用
2. 有關風、潮汐圖表及水流對懸浮支架獨木舟活動之影響及應對
3. 旅程裝備及比賽裝備的認識
4. 旅程編排簡介
5. 划艇旅程安全守則
6. 划舟技術分析
7. 認識國際獨木舟聯盟海洋競賽規則
8. 伸展運動、熱身運動、整理活動
9. 各種比賽起步方法（長途）

（實習）

1. 搬運艇隻（不少於 50 米） 單人或雙人
2. 提升海懸浮支架獨木舟划艇技巧
3. 橫划 （左及右方各不少於 5 米）
4. 掃水平衡
5. 乘風浪划艇法（須完成 1000 米以上距離，限時 14 分鐘內）
6. 拖艇法（一拖一，一拖二, 不少於 200 米））
7. 深水上艇（在沒有懸浮支架一方上艇，限時 90 秒）

考　核：

1. 由總會負責，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懸浮支架獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
3. 考生於考試前須具備最少二次不少於15千米的旅程經驗。並由總會註冊二級懸浮支架獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
4. 應考時需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。

備　註：

1. 申請中級懸浮支架獨木舟證書前，需使用懸浮支架獨木舟完成由總會主辦、合辦或協辦的正規長途正規比賽（15 千米以上）不少於一場次 （該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加 更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄）

高級懸浮支架獨木舟證書

參加資格：　持有中級懸浮支架獨木舟證書
課程日數：　一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核
訓練器材：　懸浮支架獨木舟, 懸浮支架獨木舟槳 - 必須使用

訓練內容：　（理論）　1. 獨木舟旅程之編排
2. 獨木舟旅程之安全措施
3. 與划舟活動有關之本地基本航海知識
4. 與划舟活動有關之急救常識
5. 國際獨木舟聯盟海洋競賽規則深化
6. 進階划艇技術分析

（實習）　1. 提升懸浮支架獨木舟划艇技巧
2. 搖櫓式橫划（左及右方各不少於 5 米）
3. 行進間壓水平衡（垂手式）
4. 深水上艇（在沒有懸浮支架一方翻艇及上艇，限時 60 秒）
5. 乘風浪划艇法（須完成 8000 米以上距離，限時 80 分鐘內）

考　核：
1. 由總會負責，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懸浮支架獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
3. 考生於考試前須具備最少三次不少於 21 千米的旅程經驗。並由總會註冊二級懸浮支架獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
4. 應考時需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。

備　註：
1. 申請高級懸浮支架獨木舟證書前，需使用懸浮支架獨木舟完成由總會主辦、合辦或協辦的正規長途正規比賽（15 千米以上）不少於一場次（該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加 更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄）