

課程內容 – 海洋獨木舟星章訓練計劃

計劃目的是能令初學者，於不同的日期內能較彈性地完成海洋獨木舟之基本訓練，從而令海洋獨木舟活動得以推廣。全部課程合共三天。

海洋獨木舟三星章證書資歷等同初級海洋獨木舟證書，取得三星章後，可以參加中級海洋獨木舟證書訓練。

海洋獨木舟一級星章

- 參加資格：
1. 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
 2. 在訓練或考試進行時，須使用單人海洋獨木舟
- 課程日數：一天 (訓練及考核)
- 訓練器材：海洋獨木舟(Surf Ski), 翼形槳(Wing 槳) - 建議使用，安全繫繩及救生衣 / 助浮衣
- 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. 設置海洋獨木舟
- (實習)
1. 如何穿着救生衣/助浮衣
 2. 搬運艇隻 (雙人或多人)
 3. 上落泊艇、清理艇隻
 4. 前槳、後槳
 5. 緊急停船
 6. 集合成艇排
 7. 翻艇後作適當之處理 (覆舟後連同划舟裝備游至岸上)

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

海洋獨木舟二級星章

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲或以上
 2. 持有海洋獨木舟一級星章，在訓練或考試進行時，須使用單人海洋獨木舟
- 課程日數：一天 (訓練及考核)
- 訓練器材：海洋獨木舟(Surf Ski), 翼形槳(Wing 槳) - 建議使用，安全繫繩及救生衣 / 助浮衣
- 訓練內容：
- (理論)
1. 槳的認識
 2. 海洋獨木舟認識 (單人、雙人)
 3. 安全繫繩的種類及運用
- (實習)
1. 搬運艇隻 (單人、雙人)
 2. 原地轉向
 3. 壓水平衡 (垂手式)
 4. 艇排之靈活運用
 5. 向前划行 200 米

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

海洋獨木舟三級星章

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲或以上
 2. 持有海洋獨木舟二級星章，在訓練或考試進行時，須使用單人海洋獨木舟
- 課程日數：一天 (訓練及考核)
- 訓練器材：海洋獨木舟(Surf Ski), 翼形槳(Wing 槳) - 建議使用，安全繫繩及救生衣 / 助浮衣
- 訓練內容：
- (理論)
1. 獨木舟運動安全須知
 2. 天氣之影響
- (實習)
1. 搬運艇隻 (單人)
 2. 掃水平衡 (垂手式)
 3. 如何在水中解除及穿回安全繫繩
 4. 向前划 50 米後翻艇及後上艇回坐艙
 5. 輔助救援法 (救援者協助被救者返回艇上)
- 考 核：由總會註冊一級海洋獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

課程內容 - 海洋獨木舟證書

初級海洋獨木舟證書

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： 海洋獨木舟, 翼形槳(Wing 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. 海洋獨木舟認識 (單人、雙人)
 - 6. 槳的認識
 - 7. 設置海洋獨木舟
 - 8. 安全繫繩的種類及運用

 - (實習)
 - 9. 如何穿着救生衣/助浮衣
 - 10. 搬運艇隻 (單人、雙人)
 - 11. 上落泊艇、清理艇隻
 - 12. 前槳、後槳
 - 13. 向前划行 200 米
 - 14. 壓水平衡 (垂手式)
 - 15. 掃水平衡 (垂手式)
 - 16. 原地轉向
 - 17. 緊急停船
 - 18. 如何在水中解除及穿回安全繫繩
 - 19. 向前划 50 米後翻艇及後上艇回坐艙

- 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一級海洋獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

中級海洋獨木舟證書

參加資格： 持有海洋獨木舟三級星章或初級海洋獨木舟證書

課程日數： 一天技術訓練、兩天旅程，另加一天考核

訓練器材： 海洋獨木舟(Surf Ski)，翼形槳(Wing 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、潮汐圖表及水流對海洋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. 海洋獨木舟比賽起步方式

(實習)

1. 個人搬運艇隻 (不少於50 米)
2. 提升海洋獨木舟划艇技巧
3. 橫划(左及右方各不少於5米)
4. 搖櫓式平衡(提手式)
5. 乘風浪划艇法(須完成1000 米以上距離，限時12分鐘內)
6. 拖艇法(一拖二，不少於200米)
7. 串拖艇法(一拖一，不少於200米)
8. 深水上艇 (左或右邊，無需在水中解除及穿回安全繫繩，限時60秒內)

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海洋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兩次不少於15千米的旅程經驗。並由總會註冊二級海洋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。

高級海洋獨木舟證書

- 參加資格：
1. 持有中級海洋獨木舟證書
 2. 考獲中級海洋獨木舟證書後，曾使用海洋獨木舟參加由總會主辦、合辦或協辦的長途正規比賽(15千米以上)不少於一場次
- 課程日數： 一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核
- 訓練器材： 海洋獨木舟(Surf Ski) ，翼形槳(Wing 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. 提升海洋獨木舟划艇技巧
 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(左邊及右邊，無需在水中解除及穿回安全繫繩，限時60秒內)
 5. 輔助救援法(協助覆舟者返回艇上)
 6. 拖艇法(一拖二，不少於200米)
 7. 艇旁拖艇法(一拖一，不少於200米)
 8. 乘風浪划艇法(須完成8000 米以上距離，限時70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海洋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。並由總會註冊二級海洋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. 報讀高級海洋獨木舟證書之比賽賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的海洋獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄

課程內容 - 一級海洋獨木舟教練證書課程

- 參加資格：
1. 年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員
 2. 持有高級海洋獨木舟證書、有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
 3. 曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之長途（15 千米）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. 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/香港水域的潮汐、水流及風浪對海洋獨木舟之影響及應對
 9. 國際獨木舟聯盟海洋競賽規則(重溫)
 10. 海洋獨木舟艇、槳和裝備之認識
 11. 海洋獨木舟旅程之編排及基本管理
- （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. 重溫初及中級海洋獨木舟證書之技術
 6. 初級海洋獨木舟證書划槳技巧的分析
 7. 模擬審核初級海洋獨木舟證書考試
- 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. 考生可參加由屬會安排或總會舉辦之「一級海洋獨木舟教練證書」考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級海洋獨木舟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：
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。
 4. 所有(丁部)實習記錄須由主考、總會註冊二級或以上海洋獨木舟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並經項目發展委員會核准。
 6. 見習日數不少於 28 小時或 4 日次，教學範圍包括：
 - i. 不少過一班初級海洋獨木舟證書班訓練，或者一個完整海洋獨木舟一 + 二 + 三星章訓練
 - ii. 未來推出的少年海洋獨木舟訓練課程不少於 1 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，項目發展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。項目發展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，項目發展組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海洋獨木舟教練證書。

賽事紀錄備註：報讀一級海洋獨木舟教練證書課程之比賽賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的海洋獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄。

課程內容 – 二級海洋獨木舟教練證書課程

- 參加資格：
1. 年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員
 2. 持有一級海洋獨木舟教練證書、高級海洋獨木舟證書及初級海洋獨木舟裁判證書
 3. 持有有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
 4. 考獲一級海洋獨木舟教練後及報讀二級海洋獨木舟教練課程開辦日前曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之海洋獨木舟長途(15 千米)正規比賽 2 次或以上。
 5. 考獲有一級海洋獨木舟教練後及報讀二級海洋獨木舟教練課程開辦日前兩年內，曾教授初級海洋獨木舟證書之訓練課程，不少於 10 日次
 6. 持有一級海洋獨木舟教練資格者，必須在其一級海洋獨木舟教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級海洋獨木舟教練課程(計算至二級海洋獨木舟教練課程首天訓練日期)
 7. 持有有效二級遊樂船隻操作人或船主及大偈牌照
- 課程日數： 六天訓練，另加一天考核
- 訓練內容：
- (理論)
1. 中國香港獨木舟總會架構及職責功能
 2. 中國香港獨木舟總會各項守則及指引(包括 防止及處理性騷擾政策)
 3. 講學技巧
 4. 編寫講義
 5. 教學法深究
 6. 安排及策劃有關之訓練課程
 7. 維修及保養海洋獨木舟裝備知識
 8. 編寫青少年全年訓練計劃
 9. 海洋獨木舟競賽戰術的運用
 10. 與划舟活動有關之航海條例及本地基本航海知識
 11. 旅程之編排及管理
- (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. 教學常犯的錯誤
 5. 重溫所有初、中級及高級海洋獨木舟證書之技術
 6. 模擬審核初、中級及高級海洋獨木舟證書考試
 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. 考生可參加由屬會安排或總會舉辦之「一級海洋獨木舟教練證書」考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級海洋獨木舟教練在紀錄冊上簽署。
 4. 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)之二級見習海洋獨木舟教練，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，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、總會註冊三級或以上海洋獨木舟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並經項目發展委員會核准。
 6. 見習日數不少於 10 日次，教學範圍包括：
 - i. 教授中級海洋獨木舟證書課程不少於 3 日次
 - ii. 教授高級海洋獨木舟證書課程不少於 4 日次
 7. 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，項目發展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。項目發展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，項目發展組委員會或主考可要

- 求延長其(丁部)實習期。
8. 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海洋獨木舟教練證書。

賽事紀錄備註： 報讀二級海洋獨木舟教練證書課程之比賽賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的海洋獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄。