

# 課程內容 – 獨木舟激流(靜水)證書

---

## 初級獨木舟激流(靜水)證書

此基本課程用以推廣及發展獨木舟激流(靜水)運動。

參加資格：年滿 14 歲或以上及能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米  
(建議參加者持有三星章證書或獨木舟初級證書)

課程日數：三天訓練，另加一天考核

訓練內容：

(理論)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 獨木舟激流的基本簡介</li><li>2. 激流艇的認識</li><li>3. 認識獨木舟激流個人裝備</li><li>4. 順水門;逆水門介紹</li><li>5. 天氣之影響</li><li>6. 獨木舟運動安全須知</li></ol>
(實習)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 個人裝備的使用</li><li>2. 搬運艇隻</li><li>3. 岸邊上落艇技巧</li><li>4. 個人岸邊清艇</li><li>5. 前槳、後槳</li><li>6. 緊急停船</li><li>7. 掃槳</li><li>8. 船尾舵轉向</li><li>9. 橫划</li><li>10. 靜止中之垂手式壓水平衡</li><li>11. 覆舟後連同划舟裝備游至岸上 (有防浪裙)</li><li>12. 泳者救艇法 (距離約 5 米) (俯身或跪膝法)</li><li>13. 愛斯基摩拯救法 (距離約 10 米) (艇頭及按槳法)</li><li>14. 單槳划行法</li><li>15. 提手式壓水平衡 (手肘着水面)</li><li>16. 水門練習</li></ol>

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激流(靜水)教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

註：凡持有獨木舟激流(靜水)二段章證書者，其資歷等同初級獨木舟激流(靜水)證書。

## 中級獨木舟激流(靜水)證書

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲及
  2. 持有初級獨木舟激流(靜水)證書或獨木舟激流(靜水)二段章
  3. 考獲初級獨木舟激流(靜水)證書後，曾參加 1 場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟激流(靜水)正規比賽(暫緩執行)
- 課程日數：兩天訓練，另加一天考核
- 訓練內容：
- (理論)
1. 獨木舟激流(靜水)比賽規則
  2. 伸展運動、熱身運動、整理活動、斜台介紹技術分析
- (實習)
1. 改善激流艇操縱技巧
  2. 船頭舵
  3. 任何一式愛斯基摩全翻滾
  4. 船尾急轉
  5. 連艇泳法(以任何泳式連槳游 5 米至指定目標，防浪裙須保持在艙口圍邊上)
  6. 模擬比賽及裁判規則
- 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激流(靜水)教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

## 高級獨木舟激流(靜水)證書

- 參加資格：
1. 持有中級獨木舟激流(靜水)證書
  2. 考獲中級獨木舟激流(靜水)證書後，曾參加4場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟激流(靜水)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. 國際獨木舟聯盟(ICF)獨木舟激流比賽規則
  2. 基本體能訓練，例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練
  3. 認識各級激流河道
- (實習)
1. 側划艇法
  2. 全自旋法
  3. 橫跨式船頭舵(後手須置於肩膊位置,不可置於腰部)
  4. 覆舟被困者拯救法(泳者救艇法及艇救艇法)
  5. 模擬比賽及裁判規則
  6. 計時
- 200米(短途)：男子1分30秒內完成，女子1分40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獨木舟激流(靜水)教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

# 課程內容 – 一級獨木舟激流(靜水)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. 持有高級獨木舟激流(靜水)證書。
  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. 曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之獨木舟激流(靜水)正規比賽 2 次或以上或曾獲總會委派代表香港參加海外獨木舟激流比賽。

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. 比賽規則
- (實習)
1. 教學實習
  2. 救生技術
  3. 模擬審核初級獨木舟激流(靜水)證書考試
  4. 教學示範及技巧
  5. 考核及評估常識
  6. 意外應變能力及處理
  7. 重溫中級或以下獨木舟激流(靜水) 技術
  8. 模擬激流(靜水)比賽

- 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「一級獨木舟激流(靜水)教練證書」訓練與考核考試前須獲總會註冊三級獨木舟激流(靜水)教練在紀錄冊上簽署。
  3. 考試內容分為四部份：筆試、技術試、教學試(水上技術)及激流(靜水)賽例試。

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）之見習教練，可以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、總會註冊三級獨木舟激流(靜水)教練在紀錄冊上簽署核實。
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 5 日，教學範圍包括初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程。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激流(靜水)教練證書。

## 課程內容 – 二級獨木舟激流(靜水)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. 持有一級獨木舟激流(靜水)教練證書、有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。高級獨木舟激流裁判證書(暫緩)。
  3. 考獲一級獨木舟激流(靜水)教練後及報讀二級獨木舟激流(靜水)教練課程開辦日前兩年內,曾教授初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程共不少於 10 日次。
  4. 擔任一級獨木舟激流(靜水)教練後,協助籌辦由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟激流(靜水)比賽不少於兩日次。
  5. 持有一級獨木舟激流(靜水)教練資格者,必須在其一級獨木舟激流(靜水)教練證書簽發日起計一年後,方可參加二級獨木舟激流(靜水)教練課程(計算至二級獨木舟激流(靜水)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. 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. 維修及保養獨木舟激流(靜水)裝備知識
  8. 團體組織的管理常識
  9. 與獨木舟激流(靜水)有關之急救常識

- (實習)
1. 教學示範及技巧
  2. 考核及評估常識
  3. 意外應變能力及處理
  4. 教學常犯的錯誤
  5. 重溫所有獨木舟激流(靜水)證書課程之技術
  6. 中、高級激流獨木舟證書課程的槳法分析
  7. 模擬審核中級獨木舟激流(靜水)證書考試
  8. 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「二級獨木舟激流(靜水)教練證書」訓練與考核。
  3. 考試前獲總會註冊三級獨木舟激流(靜水)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)及比賽例試。

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)之二級見習競賽教練,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)實習記錄須由總會註冊三級獨木舟激流(靜水)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,教學範圍包括:
  - i. 中級或高級獨木舟激流(靜水)證書課程不少於 5 日次 及
  - ii. 初級獨木舟激流(靜水)證書課程不少於 3 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激流(靜水)教練證書。

## 課程內容 – 三級獨木舟激流(靜水)教練證書 (K)

- 參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員。
  2. 持有二級獨木舟激流(靜水)教練證書、有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。高級獨木舟激流裁判證書(暫緩)
  3. 考獲二級獨木舟激流(靜水)教練後及報讀三級獨木舟激流(靜水)教練課程開辦日前兩年內，曾教授中級或以上獨木舟激流(靜水)證書訓練課程不少於 15 日次 (協助教授一級獨木舟激流(靜水)教練證書課程亦計算在內)。
  4. 持有二級獨木舟激流(靜水)教練資格者，必須在其二級獨木舟激流(靜水)教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級獨木舟激流(靜水)教練課程(計算至三級獨木舟激流(靜水)教練課程首天訓練日期)。

課程日數： 六天訓練，另加兩天考核

訓練器材： WING 槳,國際標準賽艇,不能使用少年國際賽艇

- 訓練內容：
- (理論)
1. 國際獨木舟聯盟之架構及職責功能
  2. 中國香港獨木舟總會各項守則、指引及須知(包括 防止及處理性騷擾政策)
  3. 團體組織的管理常識
  4. 運動受傷及死亡的法律責任
  5. 設計及編寫亞洲錦標賽之兩年訓練計劃
  6. 本地競賽類獨木舟活動的推廣方法或建議 (如學校、工商機構或社團組織)
  7. 有關賽事 (只限獨木舟激流類) 及組織的認識
  8. 世界及洲際錦標賽，青少年錦標賽的特別規則
- (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
  4. 教學常犯的錯誤
  5. 模擬審核所有競賽員證書考試
  6. 運動員速度耐力訓練(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「三級獨木舟激流(靜水)教練證書」訓練與考核。
  3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟激流(靜水)教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為四部份：筆試、技術試、教學試(水上技術)及講學試(課堂理論)及比賽例試。

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) 之三級見習及比賽例試教練，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)實習記錄須由總會註冊三級及比賽例試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 15 日次，教學範圍包括：
  - i. 中、高級獨木舟激流(靜水)課程不少於 6 日次 及
  - ii. 總會獨木舟激流(靜水)集訓隊不少於 24 小時或 8 日次。
  - i. 提交青少年訓練計劃書，並實踐其訓練計劃於本會青少年訓練。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三級獨木舟激流(靜水)教練證書。