

課程內容 – 少年獨木舟發展計劃(競賽)

少年獨木舟發展計劃課程目的是向 8 至 13 歲持有少年獨木舟海象章後，可參與獨木舟競賽專項訓練。

少年競賽員證書

參加資格： 年齡 8-13 歲的少年持有少年獨木舟海象章

訓練日數： 三天

訓練器材： 少年國際賽艇

訓練內容： (理論) 1. 獨木舟水上安全知識
2. 競賽 K 艇認識 (K1、K2、K4)
3. 槳的認識
(實習) 1. 搬運艇隻
2. 上落泊艇、清理艇隻
3. 向前划行 200 米
4. 壓水平衡
5. 掃水平衡
6. 原地轉向
7. 向前划 50 米後翻艇並拖艇游泳返岸

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級競賽教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

少年競賽員深造證書

參加資格： 年滿 14 歲及持有少年競賽員證書

訓練日數： 一天

訓練器材： 標準國際賽艇,不能使用少年國際賽艇

訓練內容： (理論) 1. 獨木舟水上安全知識
2. 競賽 K 艇認識 (K1、K2、K4)
3. 槳的認識
(實習) 1. 搬運艇隻
2. 上落泊艇、清理艇隻
3. 向前划行 200 米
4. 壓水平衡
5. 掃水平衡
6. 原地轉向
7. 向前划 50 米後翻艇並拖艇游泳返岸

考 核： 由持有少年教練資歷的總會註冊一級競賽教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

註：凡持有少年競賽員深造證書者，其資歷等同初級競賽員證書。

課程內容 – 競賽員證書(RK)

初級競賽員證書

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

訓練器材：標準國際賽艇,不能使用少年國際賽艇

訓練內容：

- (理論)
 1. 獨木舟水上安全知識
 2. 競賽 K 艇認識 (K1、K2、K4、C1、C2、C4)
 3. 槳的認識
 4. 個人划舟裝備認識
 5. 天氣之影響
 6. 獨木舟運動安全須知
- (實習)
 1. 如何穿着救生衣
 1. 搬運艇隻
 2. 上落泊艇(沙灘、碼頭)、清理艇隻
 2. 前槳、後槳
 3. 緊急停船
 3. 向前划行 200 米
 4. 靜止垂手式壓水平衡
 5. 原地轉向(360 度)(前掃槳+後掃槳)
 6. 徒手向前划 50 米覆舟後連同划舟裝備游至岸上

考 核：由總會或註冊屬會委任合資格註冊一級競賽教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

中級競賽員證書

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲及
 2. 持有初級競賽員證書 (RK) 者 或 少年競賽員深造證書
 1. 考獲初級競賽員證書 (RK) 或 少年競賽員深造證書後，曾使用標準國際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： 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. 伸展運動、熱身運動、整理活動
 2. 技術分析
 3. 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
- (實習)
1. 改善競賽 K 艇技巧(不考核)
 2. 搖櫓式平衡(提手式)
 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(20 米)
- 考 核：
1. 由總會註冊二級競賽教練或以上資歷者負責，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競賽教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

高級競賽員證書

- 參加資格：
1. 持有中級競賽員證書
 2. 考獲中級競賽員證書（RK）後，曾使用標準國際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： 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. 基本維修艇隻及槳
 2. 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
 3. 競賽戰術(短途及長途)
- （實習）
1. 提升競賽 K 艇技術(不考核)
 2. 改善搖櫓式平衡(不考核)
 3. 搖櫓式橫划(5 米)
 4. 多人艇的配合(K2)、(K4 不考核)
 - 甲、 搖櫓式橫行
 - 乙、 原地轉向(360 度)(前掃槳+後掃槳)
 - 丙、 划行 200 米
 - 丁、 行進間壓水平衡
 5. 計時
 - 5000 米(長途)：男子 32 分鐘內完成，女子 37 分鐘內完成
 - 500 米(短途)：男子 2 分 30 秒內完成，女子 2 分 45 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競賽教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

課程內容 – 一級競賽教練證書 (RK)

- 參加資格：
1. 須年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有高級競賽員證書 (RK)、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： 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. 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 K 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. 重溫初級及中級競賽證書 (RK) 課程之划舟技術
 6. 初級競賽員證書 (RK) 課程的槳法分析
 7. 競賽 K 艇及槳的認識 (II)
 8. 模擬審核初級競賽員證書 (RK) 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「一級競賽教練證書 (RK)」考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級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. 初級競賽員證書 (RK) 訓練課程不少於 2 日次 及

11. 少年競賽員證書課程不少於 1 日次
12. 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。
13. 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競賽教練證書。

課程內容 – 二級競賽教練證書 (RK)

- 參加資格：
1. 須年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有一級競賽教練證書 (RK)、高級競賽員證書 (RK) 及高級獨木舟競速，馬拉松裁判證書。
 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. 考獲有一級競賽教練後及報讀二級競賽教練課程開辦日前兩年內，曾教授初級競賽員證書之訓練課程，不少於 6 日次。
 5. 持有一級競賽教練資格者，必須在其一級競賽教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級競賽教練課程(計算至二級競賽教練課程首天訓練日期)。
 6. 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. 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. 維修及保養競賽獨木舟裝備知識
 8. 編寫青少年全年訓練計劃
 9. 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

- (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. 重溫所有競賽證書之划舟技術
 6. 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「二級競賽教練證書 (RK)」訓練與考核。
 3. 考試前獲總會註冊三級競賽教練在紀錄冊上簽署。
 4. 考試內容分為四部份：筆試(學員須於考試前提交青少年全年訓練計劃書)、技術試、教學試(水上技術)及講學試(課堂理論)。

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競賽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. 教授高級及中級競賽員證書 (RK) 課程各不少於 4 日次。
 - ii. 教授初級競賽員證書課程不少於 2 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競賽教練證書。

課程內容 – 三級競賽教練證書 (RK)

- 參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員。
 2. 持有二級競賽教練證書 (RK)、獨木舟賽事監督 (競速) 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. 考獲有二級競賽教練後及報讀三級競賽教練課程開辦日前兩年內，期間必須曾協助教授一級競賽教練證書 (RK) 不少於 5 日次及中級、高級競賽員證書 (RK) 課程各不少於 4 日次。
 5. 持有二級競賽教練資格者，必須在其二級競賽教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級競賽教練課程(計算至三級競賽教練課程首天訓練日期)。
 6. 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)
- (實習)
1. 有關賽事 (只限 RK 艇類)、賽事組織及海上旅程的認識
 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「三級競賽教練證書 (RK)」訓練與考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級競賽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)。

- 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競賽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，經訓練委員會核准後最多可延長 6 個月。
6. 見習競賽員證書課程日數不少於 20 日次及教授總會青少年訓練不少於連續三個月，教學範圍包括：
 - i. 教授一級競賽教練證書 (RK) 課程不少於 10 日次。
 - ii. 教授中級及高級競賽員證書 (RK) 課程各不少於 5 日次。
 - iii. 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競賽教練證書。