

# 一級海洋獨木舟教練先導證書課程

- 參加資格：
1. 須為以下(a) 至 (d)，其中一項有效註冊教練：
    - (a) 一級/二級/三級獨木舟教練
    - (b) 一級/二級/三級競賽教練
    - (c) 一級/二級/三級獨木舟水球教練
    - (d) 一級/二級/三級獨木舟激流(靜水)教練
  2. 年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員
  3. 持有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
  4. 最少持有初級競賽員證書或初級海洋獨木舟證書資歷

課程日期: 2019 年 8 月 3-4，10-11，17-18， 31 日

考試日期: 2019 年 9 月 7 日

課程時間: 0900-1700

課程內容: 請詳細參閱以下課程訓練內容和備註事項

課程地點: 斬竹灣訓練中心

課程收費: \$3,800 (支票抬頭請書：香港獨木舟總會有限公司)

(註: 為推廣及培養海洋獨木舟教練人才，課程收費已豁免首階段的 2 天重點中級海洋獨木舟課程費用。

名額：8 名 (至截止日期後若報名人數超額，將以抽籤決定名額，成功報名人士將以電郵形式收到通知書。)

報名方法:

請填妥報名表、課程費用的支票及閣下之教練證書副本或註冊教練證副本，於 2019 年 7 月 22 日(一)或之前一併交到本會秘書處 (郵寄地址: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2014 室)(郵寄以郵戳為準)。

備註:

1. 參加者必須達 100%出席率
2. 參加者將於課程開辦前獲發電郵確認報名通知。
3. 費用不足或資料不全者，恕不接受。
4. 報名一經接納，報名費不可退還。
5. 查詢 (電郵) [info@hkcanoe.com.hk](mailto:info@hkcanoe.com.hk)

---

## 2019 一級海洋獨木舟教練先導證書課程

### 報名表

中文姓名： \_\_\_\_\_ 教練編號： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ 電郵地址： \_\_\_\_\_

支票號碼： \_\_\_\_\_ 簽署： \_\_\_\_\_

\*\*請以正楷填寫 \*\*請清楚填寫有效電郵地址

## 課程訓練內容

**首階段:** 中級海洋獨木舟課程

課程日數： 2 天重點課程 (包括 1 天技術訓練和 1 天旅程 (不少於 20 公里))

- 訓練內容：
- (理論)
    1. **ICF Canoe Ocean Racing Rules**
    2. 地圖及指南針的運用
    3. 有關風、潮汐及水流對海洋獨木舟活動之影響
    4. 設置海洋獨木舟技巧
    5. 旅程裝備及比賽裝備的認識
    6. 海上維修知識
    7. 划舟旅程安全守則
    8. 伸展運動、熱身運動、整理活動
  - (實習)
    1. 提升海洋獨木舟划艇技巧
    2. 個人搬運艇隻 (不少於 50 米)
    3. 上落艇 (碼頭/沙灘/斜道)
    4. 搖櫓式平衡(提手式)
    5. 搖櫓式橫划(左及右方各不少於 5 米)
    6. 行進間壓水平衡(垂手式)
    7. 乘風浪划艇法
    8. 拖艇法

**次階段:** 一級海洋獨木舟教練先導證書課程

課程日數： 五天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- (理論)
    1. 香港獨木舟總會架構
    2. 獨木舟運動安全須知
    3. **ICF Canoe Ocean Racing Rules (重溫)**
    4. 教學法
    5. 香港水域的潮汐、水流及風浪對海洋獨木舟之影響及應對
    6. 海洋獨木舟艇、槳和裝備之認識
    7. 教練職責及守則
    8. 青少年培訓
  - (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. 考生可參加由總會/註冊屬會舉辦之「一級海洋獨木舟先導教練證書」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(初及中級)海洋獨木舟證書之技術及教學試(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. 可向總會申請進行(丁部)見習教練工作。
  2. 進行(丁部)之見習教練，可以在註冊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 2 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 4 日次，而每班人數不少於 5 人，教學範圍包括：
    - i. 初級海洋獨木舟證書訓練課程不少於 2 日次或
    - ii. 未來推出的海洋獨木舟一、二段章課程各不少於 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. 申請教練證書時，必須在過往 3 年內(申請教練證書日期前)，曾參與及完成由本會主辦、合辦、協辦或海外認可之海洋獨木舟長途正規比賽(15 千米以上)不少於 2 場次。
  8. 必須完成乙、丙、丁部分及持有有效的獨木舟救生/高級獨木舟救生證書資歷、有效成人急救證書、初及中級海洋獨木舟證書方可申領一級海洋獨木舟教練證書。

# 一級海洋獨木舟教練先導證書課程流程

## 參加資格

1. 須為以下(a) 至 (d)，其中一項有效註冊教練：
  - (a) 一級/二級/三級獨木舟教練
  - (b) 一級/二級/三級競賽教練
  - (c) 一級/二級/三級獨木舟水球教練
  - (d) 一級/二級/三級獨木舟激流(靜水)教練
2. 年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員
3. 持有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
4. 持有初級競賽員證書或初級海洋獨木舟證書



## 首階段

中級海洋獨木舟課程  
2 天重點課程 (包括 1 天技術訓練、1 天旅程(不少於 20 公里))



## 次階段

一級海洋獨木舟先導教練證書課程 (5 天訓練，另加 1 天考核)

考核：考試內容分為 3 部份：

- (1)筆試;
- (2)技術試 (初及中級) 海洋獨木舟證書之技術; 及
- (3)教學試 (初級海洋獨木舟證書水上技術)

合格



見習教練工作 (考試日期起計 2 年內完成)及申請初和中級洋獨木舟證書

完成見習



## 特別 注意事項

1. 申請教練證書時，必須在過往 3 年內(申請教練證書日期前)，曾參與及完成由本會主辦、合辦、協辦或海外認可之海洋獨木舟長途正規比賽(15 千米以上)不少於 2 場次。
2. 必須完成乙、丙、丁部分及持有有效的獨木舟救生/高級獨木舟救生證書資歷、有效成人急救證書、初及中級海洋獨木舟證書方可申領一級海洋獨木舟教練證書。



一級海洋獨木舟教練證書  
SSL1-XXX