

課程內容 - 海洋獨木舟證書

初級海洋獨木舟證書

- 參加資格：
1. 年滿 12 歲及
 2. 持有三星章證書或獨木舟初級證書或完成獨木舟三星證書認可課程

課程日數： 兩天訓練，另加一天考核

訓練器材： 海洋獨木舟(Surf Ski) ，翼形槳(Wing 槳) - 建議使用

- 訓練內容：
- (理論)
1. 獨木舟水上安全知識
 2. 海洋獨木舟認識 (單人、雙人)
 3. 槳的認識
 4. 如何設置一艘適合自己使用的海洋獨木舟
 5. 腳繩的種類及運用
- (實習)
1. 個人搬運艇隻 (不少於 25 米)
 2. 上落艇 (碼頭/沙灘/斜道)
 3. 清理艇隻(使用海洋獨木舟排水裝置的技巧)
 4. 向前划行 200 米
 5. 緊急停船
 6. 垂手式壓水平衡
 7. 掃水平衡 (垂手搖櫓式)
 8. 原地轉向 (左右 360 度各一周)
 9. 如何在水中解除及穿回腳繩
 10. 向前划 50 米後翻艇及後上艇回坐艙 (上艇回坐艙前必須已穿回腳繩)

- 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。

課程內容 - 海洋獨木舟證書

中級海洋獨木舟證書

參加資格： 年滿 12 歲及
持有初級海洋獨木舟證書
考獲初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. 划艇旅程安全守則
5. 划舟技術分析
6. 認識 ICF Canoe Ocean Racing Rules
7. 伸展運動、熱身運動、整理活動
8. 各種比賽起步方法

(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. 搖櫓式平衡(提手式)
4. 搖櫓式橫划(左及右方各不少於 5 米)
5. 行進間壓水平衡(垂手式)
6. 乘風浪划艇法(須完成 1000 米以上距離)
7. 拖艇法

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。
3. 考試前須得到總會註冊(或委任)二級海洋獨木舟教練或以上資歷者*在記錄冊上簽署。
4. 考生於考試前須具備最少兩次不少於 20 千米的旅程經驗。並由總會註冊(或委任)二級海洋獨木舟教練或以上資歷者*在記錄冊上簽署。

*總會註冊(或委任)二級海洋獨木舟教練或以上的資歷者方可簽署中級海洋獨木舟證書訓練紀錄