

## 課程內容 – 獨木舟水球球員證書

所有參與總會舉辦之獨木舟水球正規比賽的本地運動員必須持有獨木舟水球球員證書。

### 初級獨木舟水球球員證書

此基本課程用以推廣及發展獨木舟水球運動。

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，另加半天考核

訓練內容： (理論) 1. 國際獨木舟聯會獨木舟水球比賽規則  
2. 認識裁判手勢及訊號  
3. 獨木舟運動安全須知  
(實習) 1. 能夠正確穿着救生衣或防撞衣  
2. 前槳/後槳划法  
3. 搬運及上落艇技巧  
4. 集合成艇排  
5. 橫划  
6. 掃槳  
7. 提手式壓水平衡 (手肘着水面)  
8. 覆舟處理 (沒有防浪裙)  
9. 個人清理獨木舟內積水  
10. 基本運球技術  
11. 基本傳球及接球 (靜止)  
12. 射門  
13. 守門

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

### 中級獨木舟水球球員證書

參加資格： 1. 年滿 14 歲及  
2. 持有初級獨木舟水球球員證書 或 少年獨木舟水球球員證書  
3. 考獲初級獨木舟水球球員證書或少年獨木舟水球球員證書後，曾參加 2 場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟水球正規比賽

課程日數： 兩天訓練，另加半天考核

訓練內容： (理論) 1. 熟悉國際獨木舟聯會獨木舟水球比賽規則  
2. 球員職位：守門、後衛、中場及前鋒  
3. 伸展運動、熱身運動及整理活動  
(實習) 1. 穿着防撞衣或助浮物潛避浮水線  
2. 提手式壓水平衡及搖櫓式壓水平衡 (頭着水面)  
3. 深水拯救法 (愛斯基摩拯救法及 X 型拯救法)  
4. 搖櫓式橫划  
5. 行進間傳接球  
6. 愛斯基摩半翻滾  
7. 壓艇頭  
8. 基本戰略

考 核： 1. 由總會註冊二級獨木舟水球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公開考試，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水球教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

## 高級獨木舟水球球員證書

- 參加資格：
1. 持有中級獨木舟水球球員證書
  2. 考獲中級獨木舟水球球員證書後，曾參加 5 場次由總會主辦、合辦或協辦的獨木舟水球正規比賽
- 課程日數： 三天訓練，另加半天考核
- 訓練內容：
- (理論)
1. 世界錦標賽(WORLD CHAMPIONSHIP)及世界運動會(WORLD GAME)的特別規則
  2. 基本體能訓練。例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練
  3. 比賽戰術
- (實習)
1. 覆舟被困者拯救法（泳者救艇法及艇救艇法）
  2. 船頭舵
  3. 連艇泳法
  4. 愛斯基摩全翻滾
  5. 船尾急轉
  6. 運球技術（槳/手）
  7. 戰術運用
- 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公開考試，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水球教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。