課程內容 –加式休閒獨木舟證書(Leisure Canoe)

初級加式休閒獨木舟證書

此證書課程計劃在戶外水域進行，參加者使用加式雙人休閒獨木舟並以單葉槳形式進行。

參加資格： 1. 年滿14歲(以訓練日計算)及

2. 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，另加一天考核

訓練器材： (i) 加式雙人休閒獨木舟 ， (ii) 救生衣/助浮衣， (iii) 單葉槳

訓練內容：

（理論）：

1. 個人划舟裝備認識
2. 天氣之影響
3. 獨木舟運動安全須知

（實習）：

1. 如何穿着救生衣
2. 前槳、後槳
3. 緊急停船
4. 雙人/多人搬運艇隻
5. 上落艇技巧
6. 掃槳
7. 船尾舵轉向(單人完成)
8. 橫划
9. 靜止中之垂手式壓水平衡
10. 覆舟後的處理並拖艇游泳返岸
11. 艇排之靈活運用

考核：

1. 由總會註冊一級加式休閒獨木舟教練或以上資歷者負責。
2. 考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試。
3. 考試前須得到總會註冊一級加式休閒獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

2023 年 9 月

中級加式休閒獨木舟證書

此證書課程目的是以休閒式加式休閒獨木舟參與旅程活動。

參加資格： 1. 年滿14歲及

2. 持有初級加式休閒獨木舟證書

課程日數： 兩天技術訓練、三天旅程，另加一天考核

訓練器材： 加式單人休閒獨木舟

訓練內容：

（理論）:
1. 個人及小組之旅程裝備認識
2. 急救包、拖繩、暴寒袋、地圖及指南針的運用
3. 有關風、潮汐圖表及水流對獨木舟活動之影響及應對
4. 海上維修知識
5. 划舟旅程安全守則
6. 伸展運動、熱身運動、整理活動

（實習）:
1. 直線划行 100 米
2. 雙人搬運艇隻
3. 橫划
4. 搖櫓式橫划
5. 搖櫓式平衡(垂手式)
6. 靜止中之垂手式壓水平衡
7. 拯救法(側提清艇)以及協助被救者深水上艇
8. 拖艇(一拖一，串拖法)

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. 考試前需參與其他專項的初級證書或同等資歷。(例如：初級獨木舟水球、獨木舟水球二段章、龍舟(傳統艇)槳手、初級獨木舟激流(靜水)、初級競賽員、初級獨木舟、初級立划艇、立划艇二段章或初級海洋獨木舟證書)
3. 考試前須得到總會註冊二級加式休閒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三次不少於 5 千米的中級加式休閒獨木舟旅程經驗。並由總會註冊二級加式休閒獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
5. 應考時需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。

旅程裝備:
1. 獨木舟、槳、防浪裙及救生衣或助浮衣
2. 拖繩（長度不得少於 10 米）不少於 5 毫米粗
3. 標準地圖(郊區地圖或地形圖)
4. 指南針
5. 救傷用品
6. 暴寒膠袋(橙色)
7. 修補工具
8. 緊急糧水(能維持 24 小時生命)約 1500kcal
9. 午餐及飲品
10. 塑膠哨子（沒有走珠）
11. 防水筒或防水袋
12. 後備衣物
13. 能接收天氣資訊器材(例如:收音機)
14. 電筒（防水）
15. 防水記事板或防水記事簿

2023 年 9 月