課程內容 －陸上獨木舟划艇機出席證書

參加資格：　年滿 8 歲人士

課程日數：　2 小時
學生人數可由一人起至二十人不等；主考與考生比例最多為 1: 20。
若有實習指導員進行實習可提高至 1: 40。

訓練內容：（理論）
1. 陸上獨木舟划艇機認識
2. 陸上獨木舟划艇機所參與的肌肉
3. 陸上獨木舟划艇機安全須知
4. 陸上獨木舟划艇機比賽規則介紹

（實習）
1. 伸展及熱身運動
2. 陸上獨木舟器材調較
3. 陸上獨木舟機正確坐姿
4. 正確的握槳、划槳方法與肌肉運用
5. 獨木舟體能訓練

考　　核：
1. 此證書課程可由屬會自行安排總會註冊陸上獨木舟划艇機指導員或以上資歷者教授，不需考核。

課程內容 －陸上獨木舟划艇機證書

參加資格：　年滿 8 歲人士

課程日數：　4 小時課程
學生人數可由一人起至十人不等；主考與考生比例最多為 1: 10。
若有實習高級指導員進行實習可提高至 1: 20。

訓練內容：（理論）
1. 陸上獨木舟划艇機認識
2. 陸上獨木舟划艇機所參與的肌肉
3. 陸上獨木舟划艇機安全須知
4. 陸上獨木舟划艇機比賽規則介紹

（實習）
1. 伸展及熱身運動
2. 陸上獨木舟器材調較
3. 陸上獨木舟機正確坐姿
4. 正確的握槳、划槳方法與肌肉運用
5. 獨木舟體能訓練
6. 比賽模式的認識，並能完成不少於100 米之比賽

考　　核：
1.此證書課程可由屬會自行安排總會註冊高級陸上獨木舟划艇機指導員或以上資歷者教授及考核，而考核範圍與訓練內容相同。

課程內容 －陸上獨木舟划艇機指導員證書

參加資格：

1. 須年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員
2. 持有陸上獨木舟划艇機證書
3. 持有有效成人急救證書。

課程日數：

一天(課程及考核)
學生人數可由一人起至十人不等；主考與考生比例最多為 1: 10。
若有實習指導員導師進行實習可提高至 1: 20。

訓練內容：

（理論）

1. 香港獨木舟總會架構
2. 香港獨木舟總會各項守則及指引
3. 陸上獨木舟划艇機安全須知
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

（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. 陸上獨木舟划艇機技巧的分析
6. 計時500米考核: 8分鐘內完成

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「陸上獨木舟划艇機指導員證書」訓練與考核。
3. 考試前須獲總會委派陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署
4. 考試內容分為三部份：筆試、技術試、教學試。

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十人不等；主考與考生比例最多為 1:10。
3. 以當時總會釐定之考試費為準。

取得合格後：

1. 進行見習指導員，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
2. 所有實習工作須於成績通知日起計一年內完成，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。
3. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成。
4. 所有實習記錄須由總會註冊陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長實習期，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. 見習時數不少於兩節共4小時陸上獨木舟划艇機出席證書課程，實習班學員不應少於7人。

7. 完成實習工作，持有有效急救證書及有效本會會員資格方可申領陸上獨木舟划艇機指導員證書。

初稿

課程內容 －高級陸上獨木舟划艇機指導員證書

參加資格：

1. 年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員
2. 持有陸上獨木舟划艇機證書
3. 持有二級運動通論或相關資格
4. 持有有效成人急救證書。

課程日數：

一天(課程及考核)
學生人數可由一人起至十人不等；主考與考生比例最多為 1: 10。
若有實習指導員導師進行實習可提高至 1: 20。

訓練內容：

（理論）

1. 香港獨木舟總會架構
2. 香港獨木舟總會各項守則及指引
3. 陸上獨木舟划艇機安全須知
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. 個人及小組訓練計劃的編排
9. 陸上獨木舟划艇機比賽規則認識

（實習）

1. 教學示範及技巧
2. 考核及評估常識
3. 意外應變能力及處理
4. 學員在訓練時常犯的錯誤
5. 陸上獨木舟划艇機之技術
6. 陸上獨木舟划艇機技巧的分析
7. 模擬審核陸上獨木舟划艇機訓練證書考試
8. 安排串聯式陸上獨木舟划艇機比賽
9. 計時500米考核: 8分鐘內完成

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「高級陸上獨木舟划艇機指導員證書」訓練與考核。
3. 考試前須獲總會委派陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署。
4. 考試內容分為三部份：筆試、技術試、教學試。

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十人不等；主考與考生比例最多為 1:10。
3. 以當時總會釐定之考試費為準。

取得合格後：

1. 進行見習高級指導員，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
2. 所有實習工作須於成績通知日起計一年內完成，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。
3. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成。
4. 所有實習記錄須由總會註冊陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長實習期，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. 見習時數不少於兩節共 8小時陸上獨木舟划艇機證書課程，實習班學員不應少於7人。

7. 完成實習工作，持有有效急救證書及有效本會會員資格方可申領高級陸上獨木舟划艇機指導員證書。

初稿

課程內容 －陸上獨木舟划艇機指導員導師證書

參加資格：

1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員
2. 有效總會註冊二級教練或以上(包括各專項)
3. 持有有效成人急救證書
4. 持有高級陸上獨木舟划艇機指導員證書
5. 持有三級運動通論或相關資格

課程日數：

一天訓練，另加一天考核
學生人數可由一人起至八人不等；主考與考生比例最多為 1: 8。

訓練內容：

（理論）

1. 國際獨木舟聯盟之架構及職責功能
2. 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)陸上獨木舟划艇機教學法
3. 團體組織的管理常識
4. 運動受傷及死亡的法律責任
5. 設計及編寫訓練計劃
6. 在本港有關陸上獨木舟划艇機活動的推廣方法或建議（如學校、工商機構或社團組織）
7. 有關賽事（只限陸上獨木舟划艇機類）、賽事組織及短途及長途賽的認識

（實習）

1. 教學示範及技巧
2. 考核及評估常識
3. 意外應變能力及處理
4. 學員在訓練時常犯的錯誤
5. 陸上獨木舟划艇機之技術
6. 陸上獨木舟划艇機技巧的分析
7. 模擬審核陸上獨木舟划艇機訓練證書考試
8. 安排串聯式陸上獨木舟划艇機比賽
9. 計時500米考核: 8分鐘內完成

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「陸上獨木舟划艇機指導員導師證書」訓練與考核。
3. 考試前須獲總會委派陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署。
4. 考試內容分為四部份：技術試、教學試、講學試(課堂理論)及理論試(筆試及專題研習)。

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。

取得合格後：

1. 見習陸上獨木舟划艇機指導員導師，須在總會場地進行實習工作。
2. 所有實習工作須於成績通知日起計一年內完成，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。
3. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成。
4. 所有實習記錄須由總會註冊陸上獨木舟划艇機指導員導師在紀錄冊上簽署核實及蓋總會場地印。
5. 如申請延長實習期，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. 見習時數不少於兩節(共兩天)陸上獨木舟划艇機指導員證書 或 高級陸上獨木舟划艇機指導員證書課程，實習班學員不應少於7人。
7. 完成實習工作，持有有效急救證書及有效本會會員資格方可申領陸上獨木舟划艇機指導員導師證書。

初稿