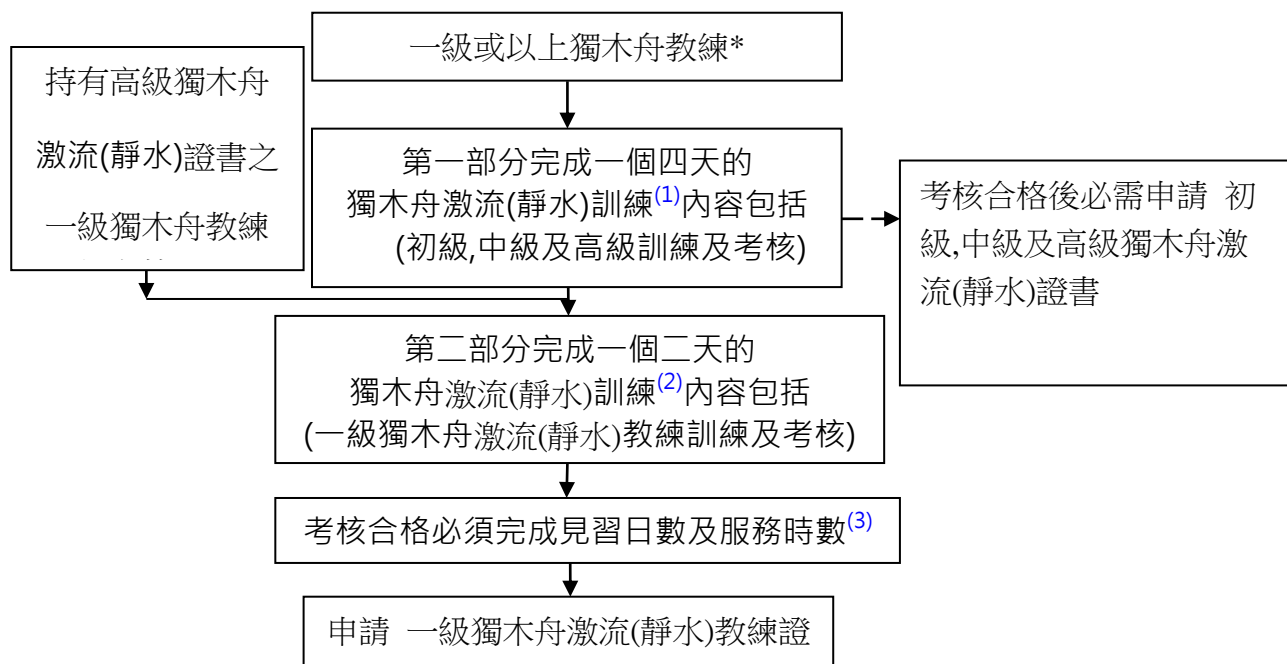


一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)

一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)流程



一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)

(1) 已有獨木舟划舟基本技術，一個以獨木舟激流(靜水)專門技術及理論為主的課程
內容包括：

初級獨木舟激流(靜水)證書

- 內容包括：
- (理論)
 - 1. 獨木舟激流的基本簡介
 - 2. 激流艇的認識
 - 3. 認識獨木舟激流個人裝備
 - 4. 順水門;逆水門介紹
 - (實習)
 - 1. 個人裝備的使用
 - 2. 個人岸邊清艇
 - 3. 岸邊上落艇技巧
 - 4. 覆舟處理 (有防浪裙)
 - 5. 連艇泳法
 - 6. 提手式壓水平衡 (手肘着水面)
 - 7. 水門練習

中級獨木舟激流(靜水)證書

- 內容包括：
- (理論)
 - 1. 獨木舟激流(靜水)比賽規則
 - 2. 伸展運動、熱身運動、整理活動 斜台介紹
 - (實習)
 - 1. 改善激流艇操縱技巧
 - 2. 船頭舵
 - 3. 翻滾
 - 4. 全自旋法
 - 5. 單槳划行法
 - 6. 模擬比賽及裁判規則

高級獨木舟激流(靜水)證書

- 內容包括：（理論）
1. 國際獨木舟聯會(ICF)獨木舟激流比賽規則
 2. 基本體能訓練，例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練
 3. 認識各級激流河道
- （實習）
1. 船尾急轉
 2. 側划艇法
 3. 橫跨式船頭舵(後手須置於肩膊位置,不可置於腰部)
 4. 覆舟被困者拯救法（泳者救艇法及艇救艇法）
 5. 模擬比賽及裁判規則

(2) 已有獨木舟教學知識及經驗，一個以獨木舟激流(靜水)理論為主的課程

- 內容包括：（理論）
1. 比賽規則
 2. 香港獨木舟總會架構
 3. 獨木舟運動安全須知
 4. 教學法
 5. 教練職責及守則
- （實習）
1. 教學實習
 2. 救生技術
 3. 模擬審核初級獨木舟激流(靜水)證書考試
 4. 教學示範及技巧
 5. 考核及評估常識
 6. 意外應變能力及處理
 7. 重溫中級或以下獨木舟激流(靜水) 技術
 8. 模擬激流(靜水)比賽

(3) 見習日數及協助獨木舟激流(靜水)活動或推廣時數，範圍包括：

- i.初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程三班^{*1} 及 協助由香港獨木舟總會指定的獨木舟激流(靜水)活動或推廣不少於 10 小時。 或
- ii.初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程兩班^{*1} 及 協助由香港獨木舟總會指定的獨木舟激流(靜水)活動或推廣不少於 25 小時。

*1 其中必須包含總會舉辦初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程一班
平均每班需有 5 名學員參加考核

一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)

課程日期、報名細則如下：

課程	第一部分日期(考核日期)	第二部分日期(考核日期)
CSL1A	2017 年 12 月 17、22、23 日 (2018 年 1 月 5 日)	2018 年 1 月 7 日 (2018 年 1 月 15 日)

時 間：上午 9 時至下午 5 時

地 點：沙田石門訓練中心

參加資格：有效註冊教練 (只接受 一級獨木舟教練(KL1)、一級競賽教練(RKL1)、一級獨木舟水球教練(CPL1) 或 以上級別) 及
需持有有效初級或以上獨木舟救生員證書 及
有效成人急救證書。

參加費用：\$3800 (第一部分及第二部分)
\$3000 (持有高級獨木舟激流(靜水)證書)

截止日期：2017 年 12 月 8 日(星期五) 下午 6 時正

名 額：8 名 (以先到先得形式報名，額滿即止)

報名方法：將於 2017 年 11 月 28 日(星期二) 上午 10 時正 開始網上登記，屆時請留意總會
網站。本課程不接受電話、電郵、傳真、郵寄或任何方式留位及申請。
成功報名人士，將獲電郵通知及繳費。

備 註：

凡未達 100%出席率者，將不可參加考核及獲簽署完成該課程之受訓記錄。

參加者將於課程開辦前獲發電郵確認報名通知。
逾期申請、費用不足或資料不全者，恕不接受。
報名一經接納，報名費不可退還。
查詢 (電郵) info@hkcucanoe.com.hk