

課程內容 – 加式獨木舟證書

初級加式獨木舟證書

此證書課程計劃在戶外水域進行，參加者使用單人或雙人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： 兩天訓練連考核

訓練器材： (i) 單人或雙人獨木舟 (平穩艇Stable) ， (ii) 救生衣/助浮衣， (iii) 單葉槳

訓練內容：

- (理論)： 1. 獨木舟水上安全/天氣知識
- 2. 獨木舟運動安全須知
- 3. 加式獨木舟認識
- (實習)： 1. 如何穿着救生衣
- 2. 搬運艇隻
- 3. 上落艇
- 4. 清理艇隻
- 5. 單槳向前划行200米
- 6. 平衡
- 7. 操舵(Steering)
- 8. 單槳向前划50米後翻艇並拖艇游泳返岸

考核：

1. 由總會註冊一級加式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獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

中級加式獨木舟證書

此證書課程目的是由消閒式加式獨木舟活動過渡至競賽式加式獨木舟活動，並以單跪式進行考核。

參加資格： 1. 年滿14歲及
2. 持有初級加式獨木舟證書

課程日數： 三天訓練連考核

訓練器材： 單人加式獨木舟（平穩艇Stable / 不平穩艇Least Stable）

訓練內容：（理論）： 1. 加式獨木舟活動的前途-競賽加式獨木舟、靜水激流加式獨木舟、激流加式獨木舟
2. 競賽加式獨木舟認識
3. 體育精神及運動員操守
4. 國際比賽
5. 本地比賽
（實習）： 1. 伸展運動、熱身運動、整理活動
2. 半跪半坐(Half Swit Half Kneel)
3. 雙跪式(High Kneel Both Knees)
4. 單跪式(High Kneeling)
5. 平衡
6. 起始(The Start)
7. 衝線(The Finish)
8. 以單葉槳及跪式進行划艇(完成500米以上距離)

考核： 1. 由總會註冊二級加式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二級加式獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得初級加式獨木舟證書或以上證書者，將不受年齡修訂之影響可正常參加後續課程。*(有效期至 2024 年 3 月 31 日)

高級加式獨木舟證書

此證書課程目的是讓參加者獲得足夠知識及技術，成為一個稱職的競賽加式獨木舟運動員。

參加資格：1. 年滿14歲及

2. 持有加式獨木舟中級證書

課程日數： 三天訓練及一天考核

訓練器材： 標準競賽加式獨木舟艇

訓練內容：（理論）： 1. 競賽規則
2. 競賽戰術
（實習）： 1. 提升競賽加式獨木舟艇技術
2. 單跪式(High Kneel Racing)
3. 三角形基礎(Triangle Base)
4. 抓水(Catch Phase)
5. 驅動(Drive/Power Phase)
6. 復原(Exit/Recovery Phase)
7. 起步(The Start)
8. 衝線(The Finish)
9. 操舵(Steering)

考核： 1. 總會負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試。
2. 考試前須得到總會註冊二級加式獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
3. 考核目標是培養考生成為一個稱職的競賽加式獨木舟運動員，考生須具備足夠知識能力應付比賽。

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得初級加式獨木舟證書或以上證書者，將不受年齡修訂之影響可正常參加後續課程。*(有效期至 2024 年 3 月 31 日)

