

# 課程內容 – 少年獨木舟發展計劃

---

少年獨木舟發展計劃課程目的是向 8 至 13 歲少年介紹獨木舟基礎知識及進行水中練習，讓學員掌握到基礎知識後，可參與獨木舟專項訓練。

## 少年獨木舟海星章

訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕

訓練日數： 一天

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)（少年型號）、槳（少年型號）及救生衣 / 助浮衣（少年尺碼）

參加資格： 1. 年齡 8-13 歲的少年  
2. 能夠在沒有救生衣/助浮衣的輔助下游泳約 50 米

訓練內容： (理論) 1. 穿著合適的保護衣物及救生衣  
2. 認識合適自己的獨木舟及槳  
(實習) 1. 雙人或多人搬運艇隻  
2. 近岸上落艇  
3. 前槳及後槳  
4. 停船  
5. 划行一段短距離〔有槳及沒有槳〕  
6. 簡單的轉向〔有槳及沒有槳〕  
7. 球類遊戲〔傳球、射球〕

考 核： 1. 上落艇  
2. 在沒有槳的情況下划行 10 米〔1 分鐘內完成〕  
3. 在有槳的情況下划行 10 米〔半分鐘內完成〕  
4. 停船〔指定 2 米內停下〕  
5. 傳球及射球 10 次〔須有 3 次中目標〕

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 少年獨木舟海馬章

- 訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕
- 訓練日數： 一天
- 訓練器材： 少年獨木舟所用的設備
- 參加資格： 凡持有海星章的少年
- 訓練內容： (理論) 哨子訊號的認識  
(實習) 1. 雙人搬運艇隻  
2. 雙人近岸清理艇隻  
3. 前槳、後槳及停船重溫  
4. 翻艇後處理  
5. 掃槳(前掃槳及後掃槳)  
6. 划行 20 米  
7. 球類遊戲〔傳球、拋球〕

- 考 核： 1. 停船〔指定 1.5 米內停下〕  
2. 傳球及射球 10 次〔須有 4 次中目標〕  
3. 划行 20 米〔1 分鐘內完成〕  
4. 翻艇後處理〔10 分鐘內完成〕  
5. 掃槳(前掃槳及後掃槳)

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

## 少年獨木舟海豹章

- 訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕
- 訓練日數： 一天
- 訓練器材： 少年獨木舟所用的設備
- 參加資格： 凡持有海馬章的少年
- 訓練內容： (理論) 1. 天氣對獨木舟之影響  
(實習) 1. 單人或雙人短距離搬運艇隻  
2. 單人或雙人清理艇隻  
3. 集成艇排  
4. 船尾舵  
5. 划行 30 米  
6. 球類遊戲〔傳球、射球〕

- 考 核： 1. 雙人清理艇隻  
2. 船尾舵  
3. 划行 30 米〔1 分鐘內完成〕  
4. 集成艇排

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 少年獨木舟海獅章

訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕

訓練日數： 一天

訓練器材： 少年獨木舟所用的設備

參加資格： 凡持有海豹章少年

訓練內容： (理論) 1. 槳的認識〔左手槳與右手槳的分別〕

(實習) 1. 橫划  
2. 艇排之靈活運用

考 核： 1. 划行 40 米〔1 分鐘內完成〕

2. 橫划

3. 艇排之靈活運用

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

## 少年獨木舟海象章

訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕

訓練日數： 一天

訓練器材： 少年獨木舟所用的設備

參加資格： 凡持有海獅章的少年

訓練內容： (理論) 1. 獨木舟艇(成人及少年訓練艇)的認識

(實習) 1. 靜止中之提手式壓水平衡  
2. HI 型救艇法

考 核： 1. 靜止中之提手式壓水平衡

2. HI 型救艇法

3. 划行 50 米〔1 分鐘內完成〕

由持有少年教練資歷的總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

# 課程內容 – 初級獨木舟證書/星章訓練計劃

計劃目的是能令初學者，於不同的日期內能較彈性地完成海上獨木舟之基本訓練，從而令獨木舟活動得以推廣。全部課程合共三天。

三星章證書資歷等同獨木舟初級證書，取得三星章後，可以參加中級證書訓練或中級金、銀、銅章訓練計劃。

## 一級星章

此為一基本技術課程，在訓練或考試進行時，可使用單人或雙人獨木舟。

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： 一天 (訓練及考核)

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳及救生衣 / 助浮衣

訓練內容：

- (理論)
- 1. 哨子訊號之認識
- 2. 個人裝備
- (實習)
- 1. 如何穿着救生衣
- 2. 前槳、後槳
- 3. 緊急停船
- 4. 搬運及上落艇技巧
- 5. 掃槳
- 6. 集成艇排
- 7. 翻艇後作適當之處理
- 8. 雙人近岸清理艇隻

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

## 二級星章

參加資格： 1. 年滿 14 歲或以上

2. 持有一星章或少年獨木舟海馬章者，在訓練或考試進行時，須使用單人獨木舟

課程日數： 一天 (訓練及考核)

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳及救生衣 / 助浮衣

訓練內容：

- (理論)
- 1. 救生衣、槳及獨木舟之認識
- 2. 天氣之影響
- (實習)
- 1. 個人搬運艇隻
- 2. 船尾舵轉向
- 3. 艇排之靈活運用
- 4. HI 型拯救法

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

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲，並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得一星章或以上證書者，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)

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 三級星章

- 參加資格： 1. 年滿 14 歲或以上  
2. 持有二星章或少年獨木舟海獅章者，在訓練或考試進行時，須使用單人獨木舟

課程日數： 一天 (訓練及考核)

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳及救生衣 / 助浮衣

- 訓練內容：
- |      |    |             |
|------|----|-------------|
| (理論) | 1. | 獨木舟運動安全須知   |
| (實習) | 1. | 橫划          |
|      | 2. | 靜止中之垂手式壓水平衡 |
|      | 3. | 個人近岸清理艇隻    |
|      | 4. | X 型拯救法      |

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

**凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得一星章或以上證書者，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)**

## 初級證書

此證書需要在戶外水域進行，並須使用單人獨木舟。

參加資格： 年滿 14 歲或以上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，另加一天考核

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳及救生衣 / 助浮衣

- 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.  | 搬運及上落艇技巧    |
|      | 5.  | 掃槳          |
|      | 6.  | 船尾舵轉向       |
|      | 7.  | 橫划          |
|      | 8.  | 靜止中之垂手式壓水平衡 |
|      | 9.  | 深水翻艇及處理     |
|      | 10. | HI 型拯救法     |
|      | 11. | X 型拯救法      |

考 核： 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。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

# 課程內容 – 中級獨木舟證書/金銀銅章訓練計劃

計劃目的是使擁有三星或初級獨木舟資歷者，可靈活運用餘暇進行獨木舟活動；籍此提高其個人之獨木舟技術，從而令獨木舟活動更加得以推廣。

課程合共五天。

## 中級銅章

參加資格： 1. 年滿 14 歲及  
2. 持有三級星章證書或獨木舟初級證書或(完成獨木舟三星證書認可課程\*(有效期至 2024 年 3 月 31 日))

課程日數： 一天 (訓練及考核)

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣

訓練內容： (理論) 1. 個人及小組之旅程裝備認識  
2. 急救包、拖繩及暴寒袋的運用  
(實習) 1. 個人搬運艇隻  
2. 上落艇 (碼頭/沙灘/斜道)  
3. 個人近岸清理艇隻  
4. 提手式壓水平衡  
5. X 型拯救法 (由拯救者進行)

考 核： 由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。

凡年滿 12 歲及未滿 14 歲,並於 2022 年 3 月 31 日或之前已取得一星章或以上證書者，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)

## 中級銀章 (技術)

參加資格： 持有中級銅章證書

課程日數： 一天 (訓練及考核)

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣

訓練內容： (理論) 1. 地圖及指南針的運用  
2. 獨木舟旅程之編排簡介 (例：如何編寫旅程表。)  
(實習) 1. 泳者救艇法 (距離約 5 米) (俯身或跪膝法)  
2. 愛斯基摩拯救法 (距離約 10 米) (艇頭及橫槳式)

考 核： 由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責、而考核範圍與訓練內容相同。

## 中級銀章 (旅程)

參加資格： 完成中級銀章 (技術)

課程日數： 一天

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣

訓練內容： (理論) 1. 划舟旅程安全守則  
(實習) 2. 一天不少於 15 千米的獨木舟旅程

考 核： 1. 由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。  
2. 需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置；旅程裝備與中級獨木舟證書之應考裝備相同。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 中級金章出席證書（技術）

- 參加資格： 持有中級銀章證書  
課程日數： 一天（訓練及考核）  
訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣  
訓練內容： （理論） 1. 海上維修知識  
（實習） 1. 搖櫓式橫划  
2. 搖櫓式平衡(提手式)  
3. 垂手式壓水急轉向  
考 核： 由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責、而考核範圍與訓練內容相同。

## 中級金章出席證書（旅程）

- 參加資格： 完成中級金章（技術）  
課程日數： 一天  
訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣  
訓練內容： （理論） 1. 海上維修知識的應用  
2. 有關風、潮汐圖表及水流對獨木舟活動之影響及應對  
（實習） 1. 一天不少於 15 千米的獨木舟旅程  
考 核： 1. 由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同。  
2. 需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置；旅程裝備與中級獨木舟證書之應考裝備相同。

完成中級金章訓練(技術及旅程)可獲發中級金章獎勵出席證書。

持有中級金章獎勵出席證書及其他專項初級證書或同等資歷者，可向總會或註冊屬會申請「中級獨木舟證書」綜合考試(技術及旅程)。目的是測試考生銅章、銀章、金章綜合運用能力，考核要求與中級獨木舟證書一致，通過考試者，方可向總會申請「中級獨木舟證書」。

「中級獨木舟證書」考核(持中級金章獎勵出席證書)：

1. 由總會或註冊屬會委任合資格註冊二級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍包括整個中級課程(即銅、銀、金章)所有訓練內容。
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、初級加式獨木舟、初級立划艇、立划艇二段章或初級海洋獨木舟證書)
3. 需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。
4. 總會向註冊屬會收取行政費用(請參照總會收費表)總會課程除外。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 中級證書

課程目的在於使參加者有足夠知識及技術，在有及格教練領導下能安全地進行獨木舟旅程及活動；取得此證書後，便可參加其他較高級獨木舟證書課程。

- 參加資格： 持有三星章證書或獨木舟初級證書或(完成獨木舟三星證書認可課程\*(有效期至 2024 年 3 月 31 日))
- 課程日數： 三天技術訓練、兩天旅程，另加一天考核
- 訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣
- 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
  - (實習)
  - 1. 個人搬運艇隻
  - 2. 上落艇(碼頭/沙灘/斜道)
  - 3. 個人近岸清理艇隻
  - 4. 提手式壓水平衡
  - 5. 搖櫓式橫划
  - 6. 搖櫓式平衡(提手式)
  - 7. 垂手式壓水急轉向
  - 8. X 型拯救法(由拯救者進行)
  - 9. 泳者救艇法(距離約 5 米)(俯身或跪膝法)
  - 10. 愛斯基摩拯救法(距離約 10 米)(艇頭及按槳法)
- 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、初級加式獨木舟、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兩次不少於 15 千米的中級旅程經驗。並由總會註冊二級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

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效



# 課程內容 – 高級獨木舟證書

---

課程目的在提高參加者個人划舟技術及知識，使更安全地進行獨木舟旅程及活動。

參加資格： 持有中級金章證書(不包括中級金章獎勵出席證書)或中級獨木舟證書

課程日數： 三天技術訓練、三天旅程，另加一天考核

訓練器材： 座艙式獨木舟(Sit-in)、槳、防浪裙及救生衣 / 助浮衣

訓練內容：

- (理論)
- 1. 獨木舟旅程之編排
- 2. 獨木舟旅程之安全措施
- 3. 與划舟活動有關之本地基本航海知識
- 4. 與划舟活動有關之急救常識
- (實習)
- 1. 提手式壓水急轉向(上手不高過額)
- 2. 船頭舵
- 3. 橫跨式船頭舵(後手須置於肩膀位置,不可置於腰部)
- 4. 連艇泳法(以任何泳式連槳游約 5 米至指定目標,防浪裙須保持在艙口圍邊上)
- 5. 行進間橫移
- 6. 任何一式愛斯基摩全翻滾 (防浪裙須保持在艙口圍邊上)
- 7. 划行盛滿水之獨木舟約 100 米 (不可覆舟)
- 8. 行進間壓水平衡
- 9. 四分鐘內完成全體覆舟拯救法 (3 人為 1 組) (可採用任何深水救艇法,但任何形式翻滾或愛斯基摩拯救法則不被接納)

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. 考試前須得到總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
3. 考生於考試前最少具備五次之獨木舟旅程經驗，而其中三次不能少於 21 千米 (須由總會註冊二級獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署)。  
如旅程當日天文台發出風速訊號達 5 級或以上時，教練可酌情處理及在旅程記錄內註明(須夾附當日天文台天氣記錄)，但仍須完成不少於 15 千米距離方為有效之高級旅程。如因其他原因取消旅程則不計算在內。(生效日期為二零零七年七月一日)
4. 應考時需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

# 課程內容 – 一級獨木舟教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員。
  2. 持有高級獨木舟證書、有效初級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
  3. 曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之長途無舵艇組<sup>#1</sup>（5000 米以上）正規比賽 2 次或以上。

課程日數：五天訓練，另加一天考核

- 訓練內容：
- （理論）
1. 香港獨木舟總會架構
  2. 獨木舟運動安全須知
  3. 教學法
  4. 潮汐、水流及風對獨木舟之影響
  5. 獨木舟旅程之編排及基本管理
  6. 划舟裝備之認識
  7. 教練職責及守則 (包括 防止及處理性騷擾政策)<sup>#1</sup>
  8. 三星計劃與初級訓練課程的分別
  9. 青少年培訓
  10. 香港獨木舟總會架構各項指引<sup>#1</sup>
- （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. 重溫中級獨木舟證書之划舟技術
  6. 星章槳法的分析
  7. 模擬審核星章級證書考試

- 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. 考生可透過屬會安排或參加由總會舉辦之「一級獨木舟教練證書」考核。
  3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為三部份：筆試、技術試及教學試(水上技術)。

- 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。

取得乙、丙部合格後：

1. 可向總會申請報讀（甲部）運動通論及進行（丁部）見習教練工作。
2. 進行（丁部）之見習教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
3. 所有實習工作須於考試日期起計一年內完成，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。
4. 所有(丁部)實習記錄須由主考、總會註冊三級獨木舟教練或見習三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長(丁部)之實習期，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並經訓練委員會核准。
6. 見習日數不少於 35 小時或 5 日次，教學範圍包括：
  - i. 一、二、三星章課程各不少於 1 日次或初級獨木舟證書訓練課程不少於 2 日次及
  - ii. 少年獨木舟訓練課程不少於 1 日次負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。
7. 必須完成甲、乙、丙、丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領一級獨木舟教練證書。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

## 課程內容 – 二級獨木舟教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員。
  2. 持有一級獨木舟教練證書、高級獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
  3. 考獲一級獨木舟教練後及報讀二級獨木舟教練課程開辦日前兩年內，曾教授初級、星章或少年獨木舟證書訓練課程共不少於 10 日次。
  4. 考獲一級獨木舟教練後及報讀二級獨木舟教練課程開辦日前曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之長途無舵艇組<sup>#1</sup> (10 千米) 正規比賽 2 次或以上。
  5. 持有一級獨木舟教練資格者，必須在其一級獨木舟教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級獨木舟教練課程(計算至二級獨木舟教練課程首天訓練日期)。
  6. 持有有效二級遊樂船隻操作人或船主及大偈牌照。

課程日數： 六天訓練，另加兩天考核

- 訓練內容：
- (理論)
1. 香港獨木舟總會架構和各項指引及守則 (包括 防止及處理性騷擾政策)<sup>#1</sup>
  2. 地圖及指南針的應用
  3. 旅程之編排及管理
  4. 講學技巧
  5. 與划舟活動有關之航海條例及本地基本航海知識
  6. 教學法深究
  7. 安排及策劃有關之訓練課程
  8. 維修及保養獨木舟裝備知識
- (實習)
1. 教學示範及技巧
  2. 高、中級槳法之分析
  3. 考核及評估常識
  4. 意外應變能力及處理
  5. 教學常犯的錯誤
  6. 重溫高級或以下獨木舟證書之划舟技術
  7. 模擬審核中級金、銀及銅章證書考試

- 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「二級獨木舟教練證書」訓練與考核。
  3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為五部份：技術試、教學試(水上技術)、講學試(課堂理論)、旅程試及理論試(筆試及專題研習)。

備 註： 重考事項：

1. 若考試不合格的學員，可以在成績通知日起計兩年內，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。

取得乙、丙部合格後：

1. 可向總會申請報讀(甲部)運動通論及進行(丁部)見習教練工作。
2. 進行(丁部份)之二級見習教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
3. 所有實習工作須於成績通知日起計兩年內完成，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。
4. 所有(丁部)實習記錄須由主考或總會註冊三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
5. 如申請延長(丁部)之實習期，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. 見習日數不少於 14 日次，教學範圍包括：
  - i. 中級銅、銀、金章課程 或 中級獨木舟證書課程不少於 5 日次 及
  - ii. 高級獨木舟證書課程不少於 6 日次 及
  - iii. 初級或高級獨木舟救生員證書課程不少於 3 日次

負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

- 實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。
7. 必須完成甲、乙、丙、丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領二級獨木舟教練證書。

## 課程內容 – 三級獨木舟教練證書

- 參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員。
  2. 持有二級獨木舟教練證書及有效成人急救證書。
  3. 考獲二級獨木舟教練後及報讀三級獨木舟教練課程開辦日前兩年內，曾教授中級或以上獨木舟證書訓練課程不少於 15 日次。(協助教授一級獨木舟教練證書課程亦計算在內)
  4. 持有二級獨木舟教練資格者，必須在其二級獨木舟教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級獨木舟教練課程(計算至三級獨木舟教練課程首天訓練日期)。
  5. 持有有效二級遊樂船隻操作人 或 船主及大偈牌照
- 課程日數： 六天訓練，另加兩天考核
- 訓練內容：
- (理論)
1. 國際獨木舟聯盟之架構及職責功能
  2. 團體組織的管理常識
  3. 運動受傷及死亡的法律責任
  4. 設計及編寫訓練計劃
  5. 所有在本港與獨木舟活動有關的知識 (不包括獨木舟水球及競賽兩類別)
  6. 有關賽事 (只限 T 艇類)、賽事組織及短途及長途賽的認識
  7. 在本港有關獨木舟活動的推廣方法或建議 (如學校、工商機構或社團組織)
- (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
  4. 教學常犯的錯誤
  5. 重溫所有獨木舟證書之划舟技術
  6. 模擬審核課程考試
- 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「三級獨木舟教練證書」訓練與考核。
  3. 考試前須獲總會註冊三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署。
  4. 考試內容分為五部份：技術試、教學試(水上技術)、講學試(課堂理論)、旅程試及理論試(筆試及專題研習)。
- 備 註：
- 重考事項：
1. 若考試不合格的學員，可以在成績通知日起計兩年內，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。
- 取得乙、丙部合格後：
1. 可向總會申請報讀 (甲部) 運動通論及進行 (丁部) 見習教練工作。
  2. 進行 (丁部份) 之三級見習教練，可以在屬會或經由總會安排實習工作。
  3. 所有實習工作須於成績通知日起計兩年內完成，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。
  4. 所有(丁部)實習記錄須由總會註冊三級獨木舟教練在紀錄冊上簽署核實及註冊屬會蓋印。
  5. 如申請延長(丁部)之實習期，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. 見習日數不少於 19 日次，教學範圍包括：
    - i. 教授一級獨木舟教練課程不少於 5 日次 及
    - ii. 教授銅、銀、金章課程 或 中級獨木舟證書課程不少於 5 日次及高級獨木舟證書課程不少於 6 日次 及
    - iii. 教授初級或高級獨木舟救生員證書課程不少於 3 日次。
- 負責教練或視學人員可就當日實習情況填寫報告呈交總會，訓練委員會對有爭議之實習或會作出調查及決定實習是否有效。訓練委員會將根據所有評估內容作出整體歸納，以評定實習教練是否通過丁部實習。未達標準者，訓練委員會或主考可要求延長其(丁部)實習期。
7. 必須完成甲、乙、丙、丁四部分及持有有效成人急救證書方可申領三級獨木舟教練證書。

年齡修改部份 2022 年 4 月生效

2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效

#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效

年齡修改部份 2022 年 4 月生效  
2022 年 4 月更新,2022 年 7 月 1 日生效  
#1 : 2022 年 8 月更新,2022 年 10 月 1 日生效