

課程內容 - 海洋獨木舟證書

初級海洋獨木舟證書

參加資格： 1. 年滿 14 歲及
2. 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

課程日數： 兩天訓練，另加一天考核

訓練器材： 海洋獨木舟，翼形槳(Wing 槳) - 建議使用

訓練內容：

- (理論)
- 1. 獨木舟水上安全知識
- 2. 海洋獨木舟認識 (單人、雙人)
- 3. 槳的認識
- 4. 如何設置一艘適合自己使用的海洋獨木舟
- 5. 腳繩的種類及運用
- 6. 海洋獨木舟比賽起步方式
- (實習)
- 1. 搬運艇隻
- 2. 上落泊艇、清理艇隻
- 3. 向前划行 200 米
- 4. 壓水平衡
- 5. 掃水平衡
- 6. 原地轉向
- 7. 緊急停船
- 8. 如何在水中解除及穿回腳繩
- 9. 向前划 50 米後翻艇及後上艇回坐艙

考 核： 由總會負責，考生須透過註冊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

中級海洋獨木舟證書

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲及
 2. 持有初級海洋獨木舟證書
- 課程日數： 一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核
- 訓練器材： 海洋獨木舟(Surf Ski)，翼形槳(Wing 槳) - 必須使用
- 訓練內容：
- (理論)
1. 地圖及指南針的運用
 2. 有關風、潮汐圖表及水流對海洋獨木舟活動之影響及應對
 3. 旅程裝備及比賽裝備的認識
 4. 旅程編排簡介
 5. 划艇旅程安全守則
 6. 划舟技術分析
 7. 認識 ICF Canoe Ocean Racing Rules
 8. 伸展運動、熱身運動、整理活動
 9. 各種比賽起步方法
- (實習)
1. 個人搬運艇隻 (不少於50 米)
 2. 提升海洋獨木舟划艇技巧
 3. 搖櫓式平衡(提手式)
 4. 乘風浪划艇法(須完成1000 米以上距離，限時15分鐘)
 5. 拖艇法(一拖一，一拖二)
 6. 深水上艇 (限時80秒)
- 考 核：
1. 由總會負責，考生須透過註冊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海洋獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
 3. 考生於考試前須具備最少三次不少於15千米的旅程經驗。並由總會註冊二級海洋獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
- 備 註：
1. 申請中級海洋獨木舟證書前，需使用海洋獨木舟完成由總會主辦、合辦或協辦的正規長途正規比賽(15 千米以上)不少於一場次 (該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的海洋獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄)

高級海洋獨木舟證書

- 參加資格：
1. 年滿 14 歲及
 2. 持有中級海洋獨木舟證書
- 課程日數： 一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核
- 訓練器材： 海洋獨木舟(Surf Ski)，翼形槳(Wing 槳) - 必須使用
- 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
 5. ICF Canoe Ocean Racing Rules:深化
 6. 進階划艇技術分析
- (實習)
1. 提升海洋獨木舟划艇技巧
 2. 搖櫓式橫划(左及右方各不少於5 米)
 3. 行進間壓水平衡(垂手式)
 4. 個人深水上艇(限時60秒)
 5. 輔助救援法(協助覆舟者返回艇上)
 6. 乘風浪划艇法(須完成2000 米以上距離)
- 考 核：
1. 由總會負責，考生須透過註冊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海洋獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
 3. 考生於考試前須具備最少三次不少於21千米的旅程經驗。並由總會註冊二級海洋獨木舟教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
 4. 應考時需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置。
- 備 註：
1. 申請高級海洋獨木舟證書前，需使用海洋獨木舟完成由總會主辦、合辦或協辦的正規長途正規比賽(15 千米以上)不少於一場次(該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的海洋獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄)

課程內容 – 一級海洋獨木舟教練證書課程

- 參加資格：
1. 年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員
 2. 持有中級海洋獨木舟證書、有效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（15000 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. ICF Canoe Ocean Racing Rules (重溫)
 4. 教學法
 5. 香港水域的潮汐、水流及風浪對海洋獨木舟之影響及應對
 6. 海洋獨木舟艇、槳和裝備之認識
 7. 獨木舟旅程之編排及基本管理
 8. 教練職責及守則
 9. 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. 重溫初及中級海洋獨木舟證書之技術
 6. 初級海洋獨木舟證書划槳技巧的分析
 7. 模擬審核初級海洋獨木舟證書考試
- 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. 考生可參加由屬會安排或總會舉辦之「一級海洋獨木舟教練證書」考核。
 3. 考試前須獲總會註冊三級海洋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、總會註冊二級或以上海洋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項目發展委員會核准。
 6. 見習日數不少於 28 小時或 4 日次，教學範圍包括：
 - i. 初級海洋獨木舟證書訓練課程不少於 2 日次或未來推出的海洋獨木舟一、二段章課程各不少於 1 日次或
 - ii. 未來推出的少年海洋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，項目發展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。項目發展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，項目發展組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。