

# 課程內容 - 懸浮支架獨木舟證書

---

## 初級懸浮支架獨木舟證書

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： 兩天訓練，另加一天考核

訓練器材： 懸浮支架獨木舟，懸浮支架獨木舟槳 - 建議使用

- 訓練內容：
- (理論)
    1. 哨子訊號之認識
    2. 個人裝備、救生衣/助浮衣之認識
    3. 獨木舟運動安全須知
    4. 天氣之影響
    5. 懸浮支架獨木舟認識 (單人、雙人、六人)
    6. 槳的認識
    7. 如何設置一艘適合自己使用的懸浮支架獨木舟
    8. 安全繫繩的種類及運用
    9. 懸浮支架獨木舟比賽起步方式 (短途)
  
  - (實習)
    1. 如何穿着救生衣/助浮衣
    2. 搬運艇隻 (雙人或多人)
    3. 上落艇技巧、清理艇隻
    4. 向前划行 200 米
    5. 前槳、後槳
    6. 壓水平衡 (垂手式)
    7. 原地轉向
    8. 緊急停船
    9. 如何在水中解除及穿回安全繫繩
    10. 向前划 50 米後翻艇及後坐回艇艙 (任何方式)
    11. 輔助救援法 (救援者協助被救者返回艇上)
    12. 覆舟後連同划舟裝備游至岸上

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

# 中級懸浮支架獨木舟證書

參加資格： 持有初級懸浮支架獨木舟證書  
課程日數： 一天技術訓練、二天旅程，另加一天考核  
訓練器材： 懸浮支架獨木舟，懸浮支架獨木舟槳 -必須使用

訓練內容： （理論）

1. 地圖及指南針的運用
2. 有關風、潮汐圖表及水流對懸浮支架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. 認識國際獨木舟聯盟海洋競賽規則
8. 伸展運動、熱身運動、整理活動
9. 各種比賽起步方法（長途）

（實習）

1. 搬運艇隻（不少於 50 米）單人或雙人
2. 提升懸浮支架獨木舟划艇技巧
3. 橫划（左及右方各不少於 5 米）
4. 掃水平衡
5. 乘風浪划艇法（須完成 1000 米以上距離，限時 14 分鐘內）
6. 拖艇法（一拖一，一拖二，不少於 200 米）
7. 深水上艇（在沒有懸浮支架一方上艇，限時 90 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懸浮支架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二次不少於15千米的旅程經驗。並由總會註冊二級懸浮支架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. 申請中級懸浮支架獨木舟證書前，需使用懸浮支架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 更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄）

# 高級懸浮支架獨木舟證書

參加資格： 持有中級懸浮支架獨木舟證書

課程日數： 一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核

訓練器材： 懸浮支架獨木舟, 懸浮支架獨木舟槳 - 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. 國際獨木舟聯盟海洋競賽規則深化
6. 進階划艇技術分析

（實習）

1. 提升懸浮支架獨木舟划艇技巧
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. 深水上艇（在沒有懸浮支架一方翻艇及上艇，限時 60 秒）
5. 乘風浪划艇法（須完成 8000 米以上距離，限時 80 分鐘內）

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懸浮支架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。並由總會註冊二級懸浮支架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. 申請高級懸浮支架獨木舟證書前，需使用懸浮支架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 更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄）

# 一級懸浮支架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. 持有高級懸浮支架獨木舟證書、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、合辦或協辦之懸浮支架獨木舟長途（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. 中國香港獨木舟總會架構
  2. 獨木舟運動安全須知
  3. ICF Canoe Ocean Racing 賽例（重溫）
  4. 教學法
  5. 香港水域的潮汐、水流及風浪對懸浮支架獨木舟之影響及應對
  6. 懸浮支架獨木舟艇、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
  10. 中國香港獨木舟總會各項守則及指引

- （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. 重溫初及中級懸浮支架獨木舟證書之技術
  6. 初級懸浮支架獨木舟證書划槳技巧的分析
  7. 模擬審核懸浮支架獨木舟木舟證書考試

- 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「一級懸浮支架獨木舟教練證書」考核。
  3. 考試前須獲總會註冊三級懸浮支架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懸浮支架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. 初級懸浮支架獨木舟證書訓練課程不少於 2 日次或未來推出的懸浮支架獨木舟一、二段章課程各不少於 1 日次或
- ii. 未來推出的少年懸浮支架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懸浮支架獨木舟證書

賽事紀錄備註：

1. 申請二級懸浮支架獨木舟教練證書前，需使用懸浮支架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）不少於兩場次（該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄。

## 二級懸浮支架獨木舟教練證書課程

- 參加資格：
1. 年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員
  2. 持有一級懸浮支架獨木舟教練證書、高級懸浮支架獨木舟證書及初級懸浮支架獨木舟裁判證書
  3. 持有有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書
  4. 曾參與及完成由本會主辦、合辦或協辦之懸浮支架獨木舟長途（15000 米以上）正規比賽 2 次或以上。
  5. 考獲有一級懸浮支架獨木舟教練後及報讀二級懸浮支架獨木舟教練課程開辦日前兩年內，曾教授初級懸浮支架獨木舟證書之訓練課程，不少於 6 日次。
  6. 持有一級懸浮支架獨木舟教練資格者，必須在其一級懸浮支架獨木舟教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級懸浮支架獨木舟教練課程（計算至二級懸浮支架獨木舟教練課程首天訓練日期）。
  7. 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. 中國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）
  2. 地圖及指南針的應用
  3. 旅程之編排及管理
  4. 編寫青少年全年訓練計劃
  5. 教學法深究
  6. 講學技巧
  7. 編寫講義
  8. 安排及策劃有關之訓練課程
  9. 維修及保養懸浮支架獨木舟及裝備知識
  10. 懸浮支架獨木舟競賽戰術的運用
  11. 與划舟活動有關之航海條例及本地基本航海知識
- （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
  4. 教學常犯的錯誤
  5. 重溫所有初、中、高級懸浮支架獨木舟證書之划舟技術
  6. 模擬審核初、中、高級懸浮支架獨木舟證書考試
  7. 運動員基礎訓練（包括水上及陸上）

- 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「二級懸浮支架獨木舟教練證書」訓練與考核。
  3. 考試前獲總會註冊三級懸浮支架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）之二級見習懸浮支架獨木舟教練，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懸浮支架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 9 日次，教學範圍包括：
  - i. 教授初級課 2 日次，中級級課 3 日次及高級級課 4 日次。
  - ii. 初級可用 2 日次初級懸浮支架獨木舟證書訓練課程或未來推出的懸浮支架獨木舟一、二段章課程各不少於 1 日次或
  - iii. 教授未來推出的少年懸浮支架獨木舟訓練課程不少於 2 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二級懸浮支架獨木舟教練證書

賽事紀錄備註：

1. 申請二級懸浮支架獨木舟教練證書前，需使用懸浮支架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）不少於兩場次（該賽事紀錄只可使用一次，如學員繼續參加更高級別的懸浮支架獨木舟證書課程，必須呈交其它有效認可賽事紀錄。