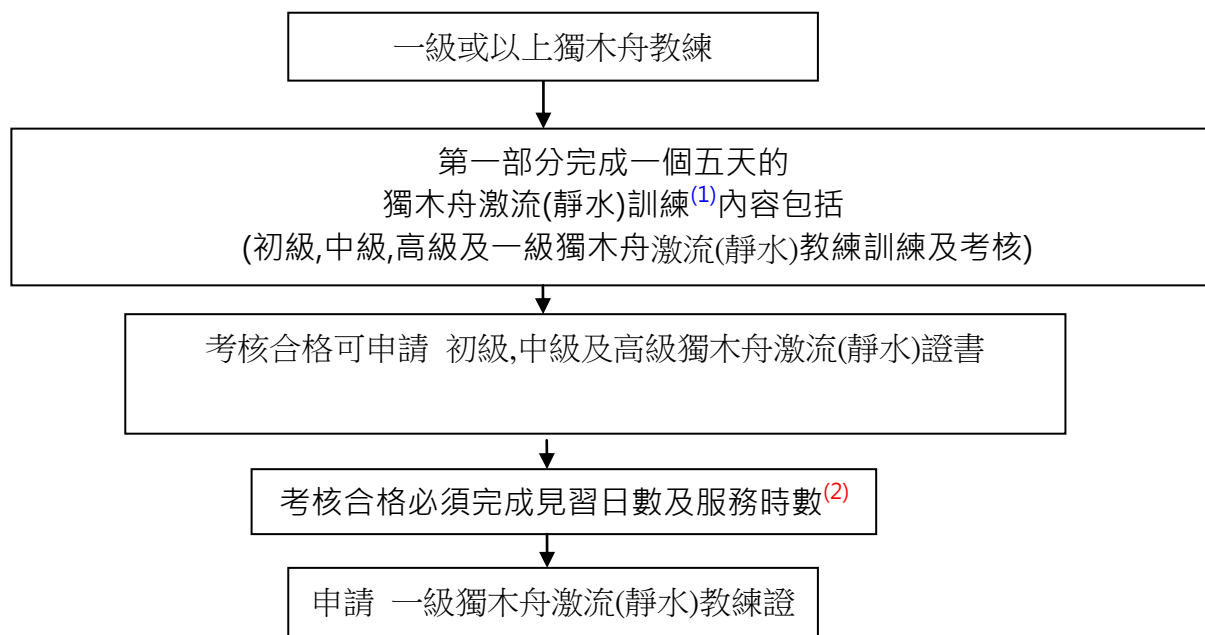


## 一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)

一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSPL1)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及教學知識及經驗，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：

(理論) 獨木舟激流個人裝備，獨木舟激流(靜水)比賽規則，伸展運動、熱身運動、整理活動，基本體能訓練，例如：循環訓練、重量訓練及間歇訓練，比賽規則，香港獨木舟總會架構，獨木舟運動安全須知，教學法，教練職責及守則。

(實習) 覆舟處理（有防浪裙），連艇泳法，提手式壓水平衡（手肘着水面），水門練習，船頭舵，全自旋法，單槳划行法船尾急轉，翻滾，側划艇法，橫跨式船頭舵，覆舟被困者拯救法，模擬比賽及裁判規則，教學實習，救生技術，模擬審核初級獨木舟激流(靜水)證書考試，教學示範及技巧，考核及評估常識，意外應變能力及處理，重溫中級或以下獨木舟激流(靜水) 技術。

(2) 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. 總會舉辦之初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程三班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. 總會舉辦之初級獨木舟激流(靜水)證書訓練課程兩班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。

## 一級獨木舟激流(靜水)教練資歷提升課程 (CSL1)

課程日期：2014 年 5 月 10,11,31 日 6 月 1 日 (考試：2014 年 6 月 8 日)

時間：早上 9 時至下午 5 時

地點：沙田石門訓練中心

參加資格：一級獨木舟教練或以上(龍舟(傳統艇),獨木舟加式除外) 及

\*\*需持有有效初級獨木舟救生員證書(水球教練可於一年內及申請證書前補交)。

參加費用：\$3800

截止日期：2014 年 4 月 30 日

名額：8 名 (以先到先得形式報名，額滿即止)

報名方法：

請將下列資料交至本會秘書處(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2014 室)：

1. CF-1 課程及考試申請表
2. 資歷證明
3. 費用 (劃線支票抬頭請書「香港獨木舟總會有限公司」)

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) [hkcuhkolympic.org](mailto:hkcuhkolympic.org)