課程內容 – 少年立划板發展計劃

少年立划板發展計劃課程目的是向 8 至 13 歲少年介紹立划板基礎知識及進行水中練習，讓學員掌握到基礎知識後，可參與立划板專項訓練。

少年立划板一級章證書

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

訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕

課程日數： 一天(訓練及考核)

訓練內容：

（理論）

1. 立划板運動安全須知
2. 救生衣或助浮衣、槳及立划板之認識
3. 腳繩的種類及運用
4. 哨子訊號之認識

（實習）

1. 穿着救生衣或助浮衣
2. 搬運立划板 (雙人或多人合作)
3. 上落立划板技巧 (俯， 跪，坐)
4. 平衡技巧 (跪，坐)
5. 基本前槳 (接受短槳划法 choke stroke-只限少年一級章)
6. 後槳及停止 (接受短槳划法 choke stroke-只限少年一級章)
7. 划行 20 米 (姿勢不限，接受短槳划法 choke stroke-只限少年一級章)
8. 向上風划行 20 米 (姿勢不限，接受短槳划法-choke stroke-只限少年一級章)
9. 翻板後處理及連同划板裝備游至岸上(20 米)

考　　核： 此證書課程可由屬會自行安排持有少年教練資歷的總會註冊一級立划板教練或以上資歷者教授及考核，而考核範圍與訓練內容相同。

少年立划板二級章證書

參加資格： 年齡 8-13 歲的少年及持有少年立划板一級章證書

訓練環境： 平靜的水域〔泳池、湖泊或海上內灣〕

課程日數： 一天(訓練及考核)

訓練內容：

（理論）

1. 天氣之影響
2. 個人划板裝備認識
3. 認識國際獨木舟聯會立划板比賽規則

（實習）

1. 搬運立划板 (雙人)
2. 平衡技巧 (跪, 坐, 站立姿勢)
3. 掃槳
4. 橫划
5. 站立划行 30 米(不少於 30 米)
6. 向上風划行 30 米 (不限姿勢)
7. 如何在水中解除及穿回腳繩
8. 翻板後處理(深水上板)

考　　核： 此證書課程可由屬會自行安排持有少年教練資歷的總會註冊一級立划板教練或以上資歷者教授及考核，

而考核範圍與訓練內容相同。

少年立划板深造證書 (初級立划板證書認證課程)

參加資格： 年滿 14 歲的及持有少年立划板二級章證書

課程日數： 一天(訓練及考核)

訓練內容： （理論）

1. 立划板運動安全須知
2. 認識三角形立划板賽道

（實習）

1. 前槳/後槳划法及停止(站立姿勢)
2. 搬運立划板 (單人)
3. 平衡及站立技巧 (俯，跪，坐，站立)
4. 站立划行(不少於 50 米)
5. 向上風划行(不少於 50 米，不限姿勢)
6. 完成三角形賽道划行
7. 覆舟處理 (在水中解除及穿回腳繩，深水上板)
8. 拖行疲倦划板者(不少於 50 米)

考　　核： 此證書課程可由屬會自行安排持有少年教練資歷的總會註冊一級立划板教練或以上資歷者教授及考核，而考核範圍與訓練內容相同。

註： 凡持有少年立划板深造證書者，其資歷等同初級立划板證書。

立划板一段章

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)

訓練內容：

（理論）
1. 個人划板裝備認識
2. 救生衣或助浮衣、槳及立划板之認識
3. 腳繩的種類及運用
4. 哨子訊號之認識

（實習）
1. 穿着救生衣/助浮衣
2. 搬運立划板(雙人及單人)
3. 上落板技巧(俯, 跪, 坐)
4. 平衡及站立技巧 (俯, 跪, 坐, 站立)
5. 前槳/後槳划法及停止
6. 站立划行 30 米(不少於 30 米)
7. 翻板後處理(深水上板)
8. 如何在水中解除及穿回腳繩
9. 連同划板裝備游至岸上(俯於板上)

考　　核： 此證書課程可由屬會自行安排總會註冊一級立划板教練或以上資歷者教授及考核，而考核範圍與訓練內容相同。

立划板二段章

參加資格： 年滿 14 歲及持有立划板一段章

課程日數： 一天(訓練及考核)

訓練內容：

（理論）
1. 天氣對立划板活動之影響
2. 認識國際獨木舟聯會立划板比賽規則
3. 立划板運動安全須知

（實習）
1. 掃槳
2. 橫划
3. 站立划行 50 米(不少於 50 米)
4. 向上風划行(不少於 50 米,不限姿勢)
5. 完成三角形賽道划行
6. 拖行疲倦划板者(不少於 50 米)
7. 前槳/後槳划法及停止(站立姿勢)

考　　核： 此證書課程可由屬會自行安排總會註冊一級立划板教練或以上資歷者教授及考核，而考核範圍與訓練內容相同。

初級立划板證書

初級立划板證書是讓初學者掌握基本划板技巧及參與水中練習，讓學員掌握基本技巧後，可以參與中級立划板課程。教練需備有支援艇隻以便作出適當支援。

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

訓練內容：

（理論）
1. 個人划板裝備認識
2. 救生衣、槳及立划板之認識
3. 天氣之影響
4. 立划板運動安全須知
5. 哨子訊號之認識
6. 腳繩的種類及運用
7. 認識國際獨木舟聯會立划板比賽規則

（實習）
1. 穿着救生衣或助浮衣
2. 搬運立划板(雙人及單人)
3. 上落板技巧(俯，跪，坐)
4. 平衡及站立技巧 (俯，跪，坐，站立)
5. 前槳/後槳划法及停止
6. 翻板後處理(深水上板)
7. 如何在水中解除及穿回腳繩
8. 連同划板裝備游至岸上 (俯於板上)
9. 掃槳
10. 橫划
11. 站立划行 (不少於 50 米)
12. 向上風划行(不少於 50 米，不限姿勢)
13. 完成三角形賽道划行
14. 拖行疲倦划板者(不少於 50 米)

考　　核：
1. 此證書課程可由屬會自行安排有效註冊一級立划板教練或以上資歷人士教授。
2. 初級立划板證書考試須由總會指派及安排有效註冊一級立划板教練或以上資歷人士考核，而考核範圍與訓練內容相同。
3. 考試前須得到總會註冊一級立划板教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。

註： 凡持有立划板二段章證書或少年立划板深造證書者，其資歷等同初級立划板證書。

中級立划板證書

中級立划板證書可以令初學者掌握更進一步划板知識及技術，初步掌握於不同環境下的划板及旅程知識，從而向高級立划板證書進發。

參加資格：
1. 年滿 14 歲
2. 持有初級立划板證書或立划板二段章證書或少年立划板深造證書

課程日數：一天技術訓練、兩天旅程，另加一天考核

訓練內容：

（理論）
1. 地圖及指南針的運用
2. 有關風、潮汐圖表及水流對立划板活動之影響及應對
3. 旅程裝備認識
4. 划板旅程安全守則
5. 旅程編排簡介

（實習）
1. 個人搬運立划板 (單人搬運)
2. 快速上板 (沙灘起步/深水起步)
3. 直線划行 (不少於 200 米)
4. 逆風划行 (不少於 400 米)
5. 快速划行(以速槳法 "choke stroke "，不少於 50 米)
6. 橫跨式板頭轉向
7. 壓水平衡
8. 搖櫓式橫划
9. 沉板尾快速轉向(沉板尾＋掃槳)
10. 運送疲倦划板者(不少於 200 米)
11. 拖行疲倦划板者 (不少於 200 米)

考　　核：
1. 此證書課程可由屬會自行安排有效註冊二級立划板教練或以上資歷人士教授。
2. 中級立划板證書考試須由總會指派及安排有效註冊二級立划板教練或以上資歷人士考核，而考核範圍與訓練內容相同。
3. 考試前須得到總會註冊二級立划板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 5 千米的旅程經驗。並由總會註冊二級立划板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板旅程之裝備，並放置在適當位置。

高級級立划證書

參加資格：

1. 年滿 14 歲及
2. 持有中級立划板證書
3. 曾參與及完成由本會主辦、合辦、協辦或認可之立划板短途正規比賽 2 次或長途正規比賽(2 千米以上)不少於一場次。

課程日數：　一天技術訓練、三天旅程，另加一天考核

訓練內容：

（理論）

1. 立划板旅程之編排
2. 立划板旅程之安全措施
3. 與立划板活動有關之本地基本航海知識
4. 與立划板活動有關之急救常識
5. 國際獨木舟聯會立划板比賽規則深化
6. 進階立划板技術分析 (順、逆、橫風浪應對）

（實習）

1. 提升立划板划板技巧
2. 沉板尾急停
3. 沉板尾快速轉向(沉板尾＋橫跨式)
4. 乘浪划行技巧
5. 協助受傷划板者由水中返回板上
6. 運送受傷划板者 (不少於 200 米)
7. 乘風浪三角划行 (須60分鐘內完成4千米距離)

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立划板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五千米的旅程經驗。並由總會註冊二級立划板教練或以上資歷者在記錄冊上簽署。
4. 應考時需展示一日立划板旅程之裝備，並放置在適當位置。

課程內容 – 一級立划板教練證書

參加資格：

1. 年滿 18 歲或以上之獨木舟總會會員。
2. 持有高級立划板證書、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、協辦或認可之立划板長途正規比賽(5 千米以上)不少於一場次。

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. 香港獨木舟總會各項守則及指引
3. 獨木舟運動安全須知
4. 教練職責及守則 (包括 防止及處理性騷擾政策)
5. 香港運動員及隊伍參與國際體育賽事期間處理播放國歌和升掛區旗的指引
6. 教學法
7. 青少年培訓
8. 潮汐、水流及風對獨木舟之影響
9. 立划板裝備之認識
10. 立划板旅程之編排及基本管理
11. 初級證書與一段章，二段章之分別

（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. 重溫初級立划板證書之技術
6. 初級立划板證書划槳技巧的分析
7. 模擬審核初級立划板證書考試
8. 逆風划行 5 千米：2 小時內完成

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「一級立划板教練證書」考核。
3. 考試前須獲總會註冊三級立划板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、總會註冊三級立划板教練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.立划板一、二段章課程各不少於 1 日次或初級立划板證書訓練課程不少於 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，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的獨木舟救生/高級獨木舟救生證書資歷、有效成人急救證書方可申領一級立划板教練證書。

課程內容 – 二級立划板教練證書課程

參加資格：

1. 須年滿 21 歲或以上之獨木舟總會會員。
2. 持有一級立划板教練證書、高級立划板證書及初級立划板裁判證書。
3. 持有有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
4. 考獲一級立划板教練後及報讀二級立划板教練課程開辦日前兩年內，曾教授初級立划板證書訓練課程不少於 10 日次。
5. 考獲一級立划板教練後及報讀二級立划板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（5 千米）正規比賽 2 次或以上。
6. 持有一級立划板教練資格者，必須在其一級立划板教練證書簽發日起計一年後，方可參加二級立划板教練課程(計算至二級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. 香港獨木舟總會架構及職責功能
2. 香港獨木舟總會各項守則及指引(包括 防止及處理性騷擾政策)
3. 講學技巧
4. 編寫講義
5. 教學法深究
6. 安排及策劃有關之訓練課程
7. 維修及保養立划板裝備知識
8. 地圖及指南針的應用
9. 旅程之編排及管理
10. 與划板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. 中、高級技術之分析
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. 重溫中級及高級立划板證書之技術
7. 模擬審核中級及高級立划板證書考試

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. 考生可參加由總會舉辦之「二級立划板教練證書」考核。
3. 考試前須獲總會註冊三級立划板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，可以在考試日期起計兩年內，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）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、總會註冊三級立划板教練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組核准，經項目發展委員會核準後最多可延長 6 個月
6. 見習日數不少於 10 日次，教學範圍包括：
   i. 中級立划板證書課程不少於 3 日次 及
   ii. 高級立划板證書課程不少於 4 日次

   見習中級或高級立划板證書課程(每班不少於 6 人及不少於 18 名學員考試合格，並成功申請証書)

   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的獨木舟救生/高級獨木舟救生證書資歷、有效成人急救證書方可申領二級立划板教練證書。

課程內容 – 三級立划板教練證書

參加資格：
1. 須年滿 25 歲或以上之獨木舟總會會員。
2. 持有二級立划板教練證書、高級立划板證書及初級立划板裁判證書
3. 持有效獨木舟救生員證書及有效成人急救證書。
4. 考獲二級立划板教練後及報讀三級立划板教練課程開辦日前兩年內，曾教授中級或以上立划板證書訓練課程共不少於 10 日次。(協助教授一級立划板教練證書課程亦計算在內)
5. 持有二級立划板教練資格者，必須在其二級立划板教練證書簽發日起計兩年後，方可參加三級立划板教練課程(計算至三級立划板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 船主及大碣牌照。

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. 香港獨木舟總會各項守則、指引及須知(包括 防止及處理性騷擾政策)
3. 團體組織的管理常識
4. 運動受傷及死亡的法律責任
5. 設計及編寫訓練計劃
6. 在本港有關立划板活動的推廣方法或建議（如學校、工商機構或社團組織）
7. 有關賽事（只限立划板類）、賽事組織及短途及長途賽的認識
8. 所有在本港與立划板活動有關的知識（只限立划板類）

（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. 重溫所有立划板證書之划板技術
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「三級立划板教練證書」訓練與考核。
3. 考試前須獲總會註冊三級立划板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立划板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，經項目發展委員會核準後最多可延長 6 個月。
6. 見習日數不少於 12 日次，教學範圍包括：
   i. 教授一級立划板教練課程不少於 5 日次 及
   ii. 教授中級立划板證書不少於 3 日次 及
   iii. 教授高級立划板證書不少於 4 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立划板教練證書。