

中國香港獨木舟總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃手冊 〈獨木舟〉

目的：希望透過章別獎勵計劃，讓學生能循序漸進地完成獨木舟訓練，獲取參與獨木舟活動的經驗，從而進一步推廣獨木舟運動。

- 章別種類：**
1. 少年獨木舟海星、海馬、海豹、海獅及海象章（適合 8 至 13 歲的學生參加）。
 2. 初級獨木舟一星、二星及三星章；獨木舟水球一段及二段章；中級獨木舟銅章、銀章及金章（適合 14 歲以上的學生參加）。
 3. 評核標準：學員必須於理論及實習試均取得合格成績，才能通過考核。
備註：適用於「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」獨木舟訓練班

- 費用：**
1. 少年獨木舟海星、海馬、海豹、海獅及海象章別各收費\$30。費用包括章別、證書及活動紀錄冊。活動紀錄冊只會在購買海星章別時一同派發。
 2. 初級獨木舟一星、二星及三星章別各收費\$45。費用包括章別、證書及活動紀錄冊。活動紀錄冊只會在購買一星章別時一同派發。通過一星至三星章別測試者，將等同取得「初級證書」資格。
 3. 獨木舟水球一段及二段章證書各收費\$45，活動紀錄冊收費\$30。
 4. 中級獨木舟銅章、銀章及金章證書各收費\$56。持有中級金章出席證書者，可向總會或註冊屬會報名參加「中級獨木舟證書考試（技術及旅程）」。通過考試者，方可向總會申請領取「中級獨木舟證書」。

參加辦法／獎勵：凡參與學校體育推廣計劃中「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」獨木舟訓練班的學員，在課程完結前會由教練根據測試內容進行評核，成績達標的學員將獲中國香港獨木舟總會頒發章別及證書，以茲證明及鼓勵。

領取章別及證書辦法：評核完結後，成績達標的學員需自行向總會派出的教練購買章別及證書。

查詢 (1)：康樂及文化事務署

地址：沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組

電話：2601 7602

傳真：2684 9076

網址：www.lcsd.gov.hk

電郵：ssp@lcsd.gov.hk

查詢 (2)：中國香港獨木舟總會

地址：九龍灣臨樂街 19 號南豐商業中心 1102 室

電話：2723 7168

傳真：2838 9037

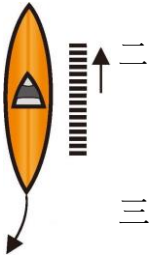
網址：www.hkcucanoe.com.hk

電郵：info@hkcucanoe.com.hk

備註：獨木舟章別獎勵計劃由中國香港獨木舟總會統籌及發展。

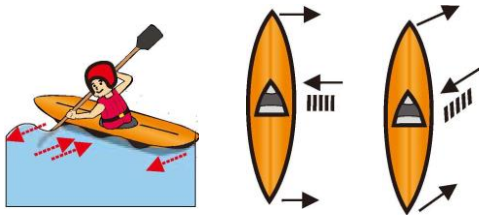
學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃 獨木舟技術重點

- 一 前划
身體稍微前傾，眼睛正視前方，盡量將槳貼近船身。槳葉與撥水方向成直角效果最佳，注意槳不可插得太深，槳柄的中心點須與肩同高，並保持在前甲板中心面附近。划槳時角度約為 45 度。



- 二 後划
將槳葉向前撥，使船向後退，練習後划時，要習慣向後看，以免撞上岩石。
- 三 停止
獨木舟前進時，分別在左右後划數次，便可令船停止。

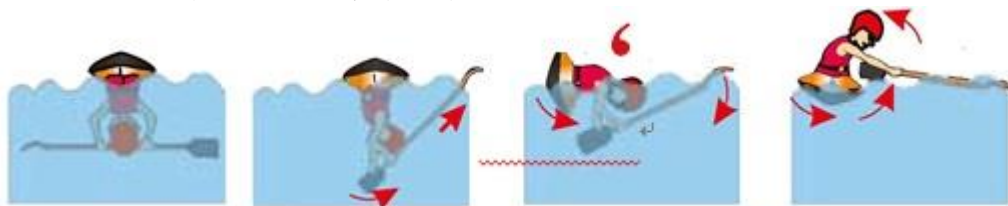
- 四 橫划
從船側伸槳入水，再向船身回撥，當槳快接近船舷時，須改變槳葉方向，並提起槳，如果提槳時間不適當或重心太偏側於槳上，側向移動動力便會大減，船身甚至會因吃水太深而翻側。



- 五 搖櫓
保持槳葉在水中，反覆前後 8 字型划槳，效果與橫划相同。



- 六 愛斯基摩滾
翻舟後不用離開獨木舟，直接再度爬起的技術。此技術是遇到意外後的最佳應變方法。愛斯基摩滾有多個爬起的方法，例如全滾—船身作 360 度翻滾。即使由不慣於爬起的一邊翻側，也可以從較習慣的一邊爬起。



獨木舟章別標準及考核評定

參加獨木舟活動者應諳泳術，划舟時應穿著標準的救生衣或浮助衣，並能通過以下的游泳測試：

1. 穿著衣服游泳五十米
2. 在水中作短距離潛泳
3. 踏（踩）水及在指定水域停留一分鐘

少年獨木舟章別（適合 8 至 13 歲的學生參加）

內容／章別	海星章	海馬章	海豹章
參加條件	能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游泳約 50 米	持有海星章	持有海馬章
考核範圍（理論）	<ul style="list-style-type: none"> • 穿著合適的保護衣物及救生衣 • 認識適合自己的獨木舟及槳 	<ul style="list-style-type: none"> • 認識哨子訊號 	<ul style="list-style-type: none"> • 天氣對獨木舟的影響
考核範圍（實習）	<ul style="list-style-type: none"> • 上落艇 • 在沒有槳的情況下划行 10 米（1 分鐘內完成） • 在有槳的情況下划行 10 米（半分鐘內完成） • 停船（指定 2 米內停下） • 傳球及射球 10 次（須有 3 次中目標） 	<ul style="list-style-type: none"> • 停船（指定 1.5 米內停下） • 傳球及射球 [10 次（須有 4 次中目標） • 划行 20 米（1 分鐘內完成） • 翻艇後的處理方法（10 分鐘內完成） • 掃槳（前掃槳及後掃槳） 	<ul style="list-style-type: none"> • 雙人清理艇隻 • 船尾舵 • 划行 30 米（1 分鐘內完成） • 集合成艇排
評核標準	由總會註冊教練負責評核，若學員在理論及實習部分取得合格成績，可自費向中國香港獨木舟總會派出的教練購買有關章別、證書及活動紀錄冊。		

少年獨木舟章別（適合 8 至 13 歲的學生參加）

內容／章別	海獅章	海象章
參加條件	持有海豹章	持有海獅章
考核範圍（理論）	認識槳（左手槳與右手槳的分別）	認識獨木舟艇（成人及少年訓練艇）
考核範圍（實習）	<ul style="list-style-type: none"> • 划行 40 米（1 分鐘內完成） • 橫划 • 靈活使用艇排 	<ul style="list-style-type: none"> • 靜止中的提手式壓水平衡 • 划行 50 米（1 分鐘內完成）
評核標準	由總會註冊教練負責評核，若學員在理論及實習部分取得合格成績，可自費向中國香港獨木舟總會派出的教練購買有關章別、證書及活動紀錄冊。	

獨木舟章別標準及考核評定

初級獨木舟章別（適合 14 歲或以上的學生參加）

內容／章別	一星章	二星章	三星章
參加條件	能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游泳約 50 米	持有一星章或少年獨木舟海馬章；在訓練或考試時，須使用單人獨木舟	持有二星章或少年獨木舟海獅章；在訓練或考試時，須使用單人獨木舟
考核範圍（理論）	<ul style="list-style-type: none"> • 認識哨子訊號 • 個人裝備 	<ul style="list-style-type: none"> • 認識救生衣、槳及獨木舟 • 天氣之影響 	<ul style="list-style-type: none"> • 獨木舟運動安全須知
考核範圍（實習）	<ul style="list-style-type: none"> • 如何穿著救生衣 • 前划、後划 • 急停 • 搬運及上落艇技巧 • 掃槳 • 集合成艇排 • 翻艇後的處理方法 • 雙人近岸清理艇隻 	<ul style="list-style-type: none"> • 個人搬運艇隻 • 船尾舵轉向 • 靈活運用艇排 • HI 型拯救法 	<ul style="list-style-type: none"> • 橫划 • 靜止中的垂手式壓水平衡 • 個人近岸清理艇隻 • X型拯救法
評核標準	由總會註冊教練負責評核，若學員在理論及實習部分取得合格成績，可自費向中國香港獨木舟總會派出的教練購買有關星章別、證書及活動紀錄冊。		

獨木舟水球章別（適合 14 歲或以上的學生參加）

內容／章別	一段章	二段章
參加條件	能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游泳約 50 米	持有獨木舟水球一段章
考核範圍（理論）	<ul style="list-style-type: none"> • 獨木舟運動安全須知 • 認識裁判手勢及訊號 	<ul style="list-style-type: none"> • 國際獨木舟聯會獨木舟水球比賽規則（第三章）
考核範圍（實習）	<ul style="list-style-type: none"> • 正確穿著救生衣或防撞衣 • 前划／後划及急停 • 單人及雙人搬運艇隻 • 上落艇技巧 • 掃槳 • 基本傳球及接（靜止） • 射門及守門 	<ul style="list-style-type: none"> • 提手式壓水平衡 • 橫划 • 翻艇後的處理方法（沒有防浪裙） • 個人清理艇隻 • 基本運球技術 • X型深水拯救法
評核標準	由總會註冊教練負責評核，若學員在理論及實習部分取得合格成績，可自費向中國香港獨木舟總會派出的教練購買有關段章別、證書及活動紀錄冊。	

中級獨木舟章別（適合 14 歲或以上的學生參加）

內容／章別	中級銅章	中級銀章		中級金章	
		技術	旅程	技術	旅程
參加條件	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	持有中級銅章證書	完成中級銀章（技術）	持有中級銀章證書	完成中級金章（技術）
考核範圍（理論）	<ul style="list-style-type: none"> 認識個人及小組旅程的裝備 運用急救包、拖繩及暴寒袋 	<ul style="list-style-type: none"> 運用地圖及指南針 獨木舟旅程的編排簡介（例：編寫旅程表） 	<ul style="list-style-type: none"> 旅程的安全守則 	<ul style="list-style-type: none"> 海上維修知識 	<ul style="list-style-type: none"> 運用海上維修知識
考核範圍（實習）	<ul style="list-style-type: none"> 個人搬運艇隻 上落艇（碼頭／沙灘／斜道） 個人近岸清理艇隻 提手式壓手平衡 X型拯救法（由拯救者進行） 	<ul style="list-style-type: none"> 泳者救艇法（距離約5米）（俯身或跪膝法） 愛斯基摩拯救法（距離約10米）（艇頭及橫槳式） 	<ul style="list-style-type: none"> 不少於15公里的一天獨木舟旅程 	<ul style="list-style-type: none"> 搖櫓式橫划 搖櫓式平衡（提手式及垂手式） 垂手式壓水急轉向 	<ul style="list-style-type: none"> 風、潮汐圖表及水流對獨木舟活動的影響及應對
評核標準	由總會註冊教練負責評核，若學員在理論及實習部分取得合格成績，可自費向中國香港獨木舟總會派出的教練購買有關布章別、證書及活動紀錄冊。				