

中國香港龍舟總會 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 — 龍舟章別獎勵計劃

**目的：** 透過章別獎勵計劃，讓學員循序漸進地學習龍舟技術及賽事規則，並按各級章別訂定技術考核標準來進行評核。達到相關標準的學員可獲獎勵，享受龍舟運動及比賽所帶來的樂趣，從而進一步推廣和普及龍舟運動。

**章別種類：**

1. 外展教練計劃 — 初級龍舟訓練證書及中級龍舟訓練證書
2. 聯校專項訓練計劃 — 高級龍舟訓練證書及一級龍舟舵手證書
3. 參加初級、中級及高級龍舟訓練證書班的學員必須年滿 12 歲，參加一級龍舟舵手證書班的學員必須年滿 15 歲。
4. 評核標準：學員須在理論和技術測試中均取得及格成績，才可通過考核。

**收費：**

1. 初級、中級及高級龍舟訓練班證書各收費 40 元正。
2. 一級龍舟舵手訓練班證書收費 100 元正。
3. 個人訓練記錄冊收費 50 元正。

**參加辦法／獎勵：** 參與學校體育推廣計劃中「外展教練計劃」及「聯校專項訓練計劃」龍舟訓練班的學員，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龍舟總會頒發布章及證書，以資證明及鼓勵。

**領取布章及證書辦法：** 完成評核後，成績及格的學員需自行向總會教練購買布章及證書，學員可選擇是否連同個人訓練記錄冊一併購買。

**查詢(1)：** 康樂及文化事務署

**地址：** 沙田排頭街 1 至 3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組

**電話：** 2601 7602

**傳真：** 2684 9076

**網址：** [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)

**電郵：** [ssp@lcsd.gov.hk](mailto:ssp@lcsd.gov.hk)

**查詢(2)：** 中國香港龍舟總會

**地址：** 九龍新蒲崗大有街 34 號新科技廣場 28 樓 21 室

**電話：** 3618 7510

**傳真：** 2577 1873

**網址：** [www.hkcdba.org](http://www.hkcdba.org)

**電郵：** [hkdba@hkolympic.org](mailto:hkdba@hkolympic.org)

**備註：** 龍舟章別獎勵計劃由中國香港龍舟總會統籌及發展。

## 龍舟章別標準及考核評定

總會龍舟訓練證書課程分為初級、中級及高級訓練證書共三級，以漸進形式教授。參加者完成個別認可的課程並達到評核要求，可獲相關龍舟訓練證書及布章。

### 初級、中級及高級龍舟訓練證書班（適合年滿 12 歲或以上的學生參加）

內容／章別	初級龍舟訓練證書	中級龍舟訓練證書	高級龍舟訓練證書
參加資格	能穿着輕便衣物游泳 50 米	持有中國香港龍舟總會頒發的初級龍舟訓練證書，並能穿着輕便衣物游泳 50 米	持有中國香港龍舟總會頒發的中級龍舟訓練證書，並能穿着輕便衣物游泳 50 米
考核範圍 (理論)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 香港龍舟運動歷史與發展</li> <li>2. 中國香港龍舟總會簡介</li> <li>3. 龍舟的種類、結構及基本裝備</li> <li>4. 龍舟水上安全知識</li> <li>5. 救生衣與助浮衣的分別</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中國香港龍舟總會新知</li> <li>2. 一般急救知識</li> <li>3. 龍舟航行規則</li> <li>4. 龍舟比賽規則簡介</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 中國香港龍舟總會新知</li> <li>2. 風、潮汐、水流及海浪對龍舟運動的影響</li> <li>3. 認識海圖和指南針</li> <li>4. 天氣知識</li> <li>5. 基礎運動體適能</li> <li>6. 龍舟比賽規則</li> <li>7. 發生意外時的應變措施</li> <li>8. 旅程的裝備及編排</li> </ol>
考核範圍 (技術)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身運動</li> <li>2. 如何穿着助浮衣或救生衣</li> <li>3. 上落龍舟的安全知識</li> <li>4. 坐姿及握槳方法</li> <li>5. 深水登艇</li> <li>6. 基本龍舟槳法               <ol style="list-style-type: none"> <li>i) 前划槳</li> <li>ii) 後划槳</li> <li>iii) 緊急停船</li> <li>iv) 壓水平衡</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熱身及緩和運動</li> <li>2. 體能訓練</li> <li>3. 鞏固龍舟基本坐姿及划槳法</li> <li>4. 在龍舟上移動及互相調位</li> <li>5. 橫划槳及撬槳</li> <li>6. 比賽技術               <ol style="list-style-type: none"> <li>i) 起步</li> <li>ii) 掌握耐力</li> <li>iii) 衝線</li> </ol> </li> <li>7. 沉龍自救法</li> <li>8. 認識龍舟比賽模式，並完成不少於 500 米的比賽賽程</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽前熱身</li> <li>2. 協調和掌握划姿、力量及槳頻等</li> <li>3. 搖櫓式橫划槳</li> <li>4. 打鼓節奏和如何與領槳手配合</li> <li>5. 覆龍扶正法</li> <li>6. 遠航：訓練期間完成 20 公里的航程</li> </ol>
評核標準	由總會註冊教練在訓練期間不時評核，考核範圍涵蓋技術及理論兩大範疇。完成評核後，成績及格的學員需自行向總會教練購買布章及證書；學員可選擇是否連同個人訓練記錄冊一併購買。		

一級龍舟舵手訓練證書班（適合年滿 15 歲或以上的學生參加）

內容／章別	一級龍舟舵手訓練證書
參加資格	<ol style="list-style-type: none"> <li>總會有效個人會員</li> <li>持有中國香港龍舟總會頒發的中級龍舟訓練證書</li> <li>能穿着輕便衣物游泳 100 米、踩水 2 分鐘及深水自行登艇</li> </ol>
考核範圍 (理論)	<ol style="list-style-type: none"> <li>龍舟航行的基本操控</li> <li>基本航行知識</li> <li>龍舟比賽知識</li> <li>龍舟種類、結構及基本裝備</li> <li>舵手責任及注意事項</li> <li>天氣知識</li> <li>風、潮汐、水流及海浪的影響</li> <li>龍舟水上安全知識</li> </ol>
考核範圍 (技術)	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般技術                     <ol style="list-style-type: none"> <li>單人划槳控制整艘龍舟，為龍舟在沙灘、碼頭或浮台出發作準備及用後清理</li> <li>在下列情況應用基本操控技術：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>靜止中轉向</li> <li>保持航向（前進及後退）</li> <li>移動中轉向（前進及後退）</li> <li>駛離及返回沙灘、碼頭或浮台等</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>比賽技術                     <ol style="list-style-type: none"> <li>後退往起步點</li> <li>訓練期間完成不少於 200 米賽程的模擬比賽</li> </ol> </li> <li>基本繩結運用</li> <li>沉龍自救法及覆龍扶正法</li> <li>墮海拯救法</li> </ol>
評核標準	<p>由總會註冊教練評核，評核會以筆試及舵手操控水試形式進行。學員應自行安排划手協助考試。考試期間，船速應保持每小時不少於 12 公里。完成評核後，成績及格的學員需自行向總會教練購買布章及證書；學員可選擇是否連同個人訓練記錄冊一併購買。</p>

