

## 學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

### 〈龍舟〉

**目的：** 透過章別獎勵計劃，讓學生能循序漸進學習各項龍舟技術及賽事規則，按各級章別訂定技術考核標準進行評核，達到相關標準的學生可獲獎勵，享受到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 - 初級龍舟訓練證書班及中級龍舟訓練證書班。
2. 聯校專項訓練計劃 - 高級龍舟訓練證書班及一級龍舟舵手證書班。
3. 參加初級、中級、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. 測試內容 – 理論與實習。
5. 評核標準 – 於理論與技術試中均取得合格的成績便能通過考核。

**收費：**

1. 初級、中級、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. 個人訓練紀錄冊收費\$50 元正。

**參加辦法/獎勵：** 凡參與學校體育推廣計劃中的外展教練計劃及聯校專項訓練計劃龍舟訓練班的學員，將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核，成績達標的學生將獲中國香港龍舟總會頒發布章及證書，以茲證明及鼓勵。

**領取布章及證書辦法：** 測試完結後，成績合格的學員需自行向總會派出的教練購買布章及證書或連個人訓練紀錄冊。

**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](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：** 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1032 室

**電話：** 2504 8332

**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

總會各級「龍舟訓練證書」課程內容是迎合本地廣大的需要，根據香港情況並參考現時先進國家所採用之訓練模式而編寫。課程透過初級、中級、高級訓練證書共三級漸進形式來教授。參加者完成個別認可之課程及評核要求，可獲相關之「龍舟訓練證書」及布章。

### 初級、中級、高級龍舟訓練班證書（適合年齡 12 歲或以上的學生參加）

內容/章別	初級龍舟訓練證書班	中級龍舟訓練證書班	高級龍舟訓練證書班
參加條件	能穿著輕便衣物游泳 50 米	持有中國香港龍舟總會頒發的「初級龍舟訓練證書」及能穿著輕便衣物游泳 50 米	持有中國香港龍舟總會頒發的「中級龍舟訓練證書」及能穿著輕便衣物游泳 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. 一般急救的認識</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、浪對龍舟運動的影響</li> <li>3. 海圖及指南針的認識</li> <li>4. 天氣認識</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. 如何穿著助浮衣或救生衣</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) 耐力的掌握</li> <li>iii) 衝線</li> </ol> </li> <li>7. 沉龍自救法</li> <li>8. 龍舟比賽模式的認識，並能完成不少於 500 米之比賽賽程</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比賽前的熱身運動</li> <li>2. 划姿、力量及槳頻等之協調和掌握</li> <li>3. 搖櫓式橫划槳</li> <li>4. 打鼓節奏和與領槳手之配合</li> <li>5. 覆龍扶正法</li> <li>6. 遠航：訓練期間完成 20 公里之航程</li> </ol>
評核標準	<p>由總會註冊教練負責評核，評核會在訓練過程中不斷進行，內容包括技術掌握及理論實踐。</p> <p>評核合格後，學員需自行向總會派出的教練購買布章及證書或連個人訓練紀錄冊。</p>		

一級龍舟舵手訓練班證書（適合年齡 15 歲或以上的學生參加）

內容/章別	一級龍舟舵手訓練班證書
參加條件	<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>能穿輕便衣物完成游泳 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>龍舟航行之基本操控</li> <li>基本航行知識</li> <li>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>天氣認識</li> <li>風、潮汐、水流、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>單人划槳控制整條龍舟，準備龍舟在沙灘、碼頭或浮台出發及用後清理</li> <li>基本操控技術，在下列情況之應用                             <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>- 或移動中轉向 (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 米賽程之模擬比賽</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>由總會註冊教練負責評核，評核會以筆試及舵手操控水試進行。參加者應自行安排划手協助考試。考試期間船速應保持不少於每小時 12 公里。</p> <p>評核合格後，學員需自行向總會派出的教練購買布章及證書或連個人訓練紀錄冊。</p>

