

## 康乐及文化事务署 水上活动中心 - 水上活动参加资格

### (1) 独木舟 (凡注有#号的课程每班最多 6 人, 其余课程每班最多 8 人)

课程	日数	参加资格
独木舟同乐日	一天	8 岁或以上 (每班最多 6 人) / 14 岁或以上 (每班最多 8 人), 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
亲子独木舟同乐日 #		1. 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术 2. 参加者以两人为一组, 一名 8-17 岁及一名年满 18 岁人士
加式独木舟同乐日	一天	14 岁或以上, 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
少年独木舟海星章训练班 # 注一		8 至 13 岁, 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
少年独木舟海马章训练班 # 注一		8 至 13 岁, 持有中国香港独木舟总会少年独木舟海星章或康文署少年独木舟海星章资历证明
少年独木舟海豹章训练班 # 注一		8 至 13 岁, 持有中国香港独木舟总会少年独木舟海马章或康文署少年独木舟海马章资历证明
少年独木舟海狮章训练班 # 注一		8 至 13 岁, 持有中国香港独木舟总会少年独木舟海豹章或康文署少年独木舟海豹章资历证明
少年独木舟海象章训练班 # 注一		8 至 13 岁, 持有中国香港独木舟总会少年独木舟海狮章或康文署少年独木舟海狮章资历证明
独木舟一星章训练班 注一		14 岁或以上, 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
独木舟二星章训练班 注一		14 岁或以上, 持有中国香港独木舟总会独木舟一星章 / 少年独木舟海马章或康文署独木舟一星章 / 少年独木舟海马章资历证明
独木舟三星章训练班 注一		14 岁或以上, 持有中国香港独木舟总会独木舟二星章 / 少年独木舟海狮章或康文署独木舟二星章 / 少年独木舟海狮章资历证明
初级独木舟专修 独木舟翻滚专修		一天
独木舟初级竞赛员训练班 注一	二天	14 岁或以上, 持有中国香港独木舟总会独木舟三星章 / 独木舟初级证书 / 少年独木舟三星认可证书或康文署于 2014 年 12 月 31 日或以前发出的独木舟三星章 / 少年独木舟三星认可资历证明
独木舟中级铜章训练班 注一	一天	
独木舟中级银章训练班 (技术及旅程) 注一	二天	持有中国香港独木舟总会独木舟中级铜章证书或康文署独木舟中级铜章资历证明
独木舟中级金章训练班 (技术及旅程) 注一		持有中国香港独木舟总会独木舟中级银章证书或康文署独木舟中级银章资历证明
独木舟高级训练班 (技术) 注一	三天	持有中国香港独木舟总会独木舟中级证书 / 中级金章证书 (中级金章出席证明不适用)
独木舟高级训练班 (旅程) 注一	一天	完成中国香港独木舟总会独木舟高级训练班 (技术)
独木舟救生员训练班 (技术) 注一	三天	持有中国香港独木舟总会独木舟中级证书或独木舟中级金章证书 (中级金章出席证明不适用), 及有效成人急救证书
独木舟救生员技术专修	一天	完成独木舟救生员训练班 (技术) 并有 100% 出席率, 及持有有效成人急救证书
高级独木舟救生员训练班 (技术) 注一	三天	持有中国香港独木舟总会独木舟救生员证书及有效成人急救证书
独木舟环岛之旅 (盐田仔) * 独木舟沙滩之旅 (东丫) * 独木舟红树林之旅 (北潭涌/汀角) * 独木舟珊瑚之旅 (东心淇 / 狮地) * 独木舟沿岸地貌之旅 (马屎洲) *	一天	持有中国香港独木舟总会独木舟三星章 / 独木舟初级证书 / 少年独木舟三星认可证书或康文署独木舟三星章 / 独木舟初级 / 少年独木舟三星认可资历证明
独木舟海洋生态之旅 (大潭湾 / 海下湾) * 独木舟海蚀洞之旅 (吊钟洲 / 沙塘口山内湾) * 独木舟沿岸地貌之旅 (赤柱湾 / 大潭湾 / 浅水湾 / 塔门 / 高流湾 / 深涌) *		持有中国香港独木舟总会独木舟中级银章证书或康文署独木舟中级银章资历证明
独木舟沿岸地貌之旅 (蒲台 / 赤洲) *		持有中国香港独木舟总会独木舟中级证书 / 中级金章证书 (中级金章出席证明不适用)

\* 旅程目的地为暂定。如有需要, 中心会视乎活动当日的天气情况, 调整旅程路线和目的地, 参加者不得异议。

### (2) 风帆 (凡注有#号课程每班最多 6 人, 其余课程每班最多 8 人)

课程	日数	参加资格
风帆同乐日 #	一天	8 岁或以上, 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
少年帆船第一级: 入门训练 # 注一及注二	二天	8 至 13 岁, 能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
少年帆船第二级: 舵手训练 # 注一及注二		8 至 13 岁, 持有中国香港帆船运动总会少年帆船第一级: 入门训练证书或康文署少年帆船第一级: 入门训练资历证明
少年帆船第三级: 舵手进阶 # 注一及注二		8 至 13 岁, 持有中国香港帆船运动总会少年帆船第二级: 舵手训练证书或康文署少年帆船第二级: 舵手训练资历证明

少年帆船第四级：竞赛入门 # <sup>注一及注二</sup>		8 至 13 岁，持有中国香港帆船运动总会少年帆船第三级：舵手进阶证书或康文署少年帆船第三级：舵手进阶资历证明
风帆入门训练班（第一级）# <sup>注一</sup>		14 岁或以上，能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
风帆基本技巧训练班（第二级）# <sup>注一</sup>	四天	持有中国香港帆船运动总会风帆入门（第一级）证书或中国香港帆船运动总会少年帆船第三级：舵手进阶证书或康文署风帆入门训练班100%出席证明或康文署少年帆船第三级：舵手进阶资历证明
风帆舵手专修（碧高 / Hartley12.2 / Wanderer）#	一天	持有中国香港帆船运动总会基本技巧（第二级）证书或康文署风帆基本技巧资历证明
风帆比赛研习	二天	持有中国香港帆船运动总会基本技巧（第二级）证书或康文署风帆基本技巧资历证明，及在取获证书 / 资历证明后累积最少 30 小时舵手航行经验（不包括训练时数）
风帆技术改良训练班（第三级） <sup>注一</sup>	五天	持有中国香港帆船运动总会基本技巧（第二级）证书或康文署于 2014 年 12 月 31 日或以前发出的风帆基本技巧资历证明，及在取获证书 / 资历证明后累积最少 40 小时航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
风帆日间航行训练班 <sup>注一</sup>	四天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书，及在取获证书/资历证明后累积最少 40 小时的航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
风帆竞赛技巧训练班 <sup>注一</sup>	五天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书，及在取获证书/资历证明后累积最少 40 小时的航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
双体船入门训练班 # <sup>注一</sup>	二天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书，及在取获证书/资历证明后累积最少 40 小时的航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
双体船舵手训练班 # <sup>注一</sup>		持有中国香港帆船运动总会双体船入门证书
球形帆技巧训练班（Magno）# <sup>注一</sup>	二天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书，及在取获证书/资历证明后累积最少 40 小时的航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
球形帆技巧训练班（2000） <sup>注一</sup>		
球形帆技巧训练班（420） <sup>注一</sup>		
吊挂式压舷技巧训练班 <sup>注一</sup>	二天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书，及在取获证书 / 资历证明后累积最少 40 小时的航行经验，当中担任舵手的时数不少于 20 小时（不包括训练时数）
420 调校专修	一天	持有中国香港帆船运动总会吊挂式压舷技巧证书和球形帆技巧（420）证书或康文署 420 舵手资历证明
激光 XD 舵手训练班	二天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书或康文署风帆技术改良资历证明
风帆深造技巧训练班 <sup>注一</sup>	四天	持有中国香港帆船运动总会吊挂式压舷技巧证书和球形帆技巧（420）证书
风帆深造技巧训练班附加考核日	二天	参加者必须于附加考核日当天起计前六个月内完成康文署风帆深造技巧训练班，并证明出席率达 100%，而又未获取风帆深造技巧证书，方符合参加资格
RS500 入门训练班 #	二天	持有中国香港帆船运动总会深造技巧证书或康文署风帆深造技巧资历证明
RS500 舵手训练班 #		持有康文署 RS500 入门 100%出席证明或康文署激光 3000 舵手资历证明
风帆旅程（碧高 / 礼帽 / Hartley 12.2 / Wanderer）	一天	持有中国香港帆船运动总会技术改良（第三级）证书或康文署风帆技术改良资历证明
风帆旅程（激光 XD）		持有康文署激光 XD 舵手资历证明，及在取获资历证明后累积最少 18 小时驾驶激光 XD 的舵手航行经验（不包括训练时数）
风帆旅程（Magno）#	一天	持有中国香港帆船运动总会球形帆技巧（Magno）证书 / 球形帆技巧（Magno）的 100%出席证明或康文署 Magno 球形帆专修资历证明，及在取获资历证明后累积最少 18 小时驾驶 Magno 的舵手航行经验（不包括训练时数）
风帆旅程（2000）		持有中国香港帆船运动总会球形帆技巧（2000）证书 / 球形帆技巧（2000）的 100%出席证明或康文署 2000 舵手资历证明，及在取获资历证明后累积最少 18 小时驾驶 2000 的舵手航行经验（不包括训练时数）
风帆旅程（双体帆船）#	一天	持有中国香港帆船运动总会双体船舵手证书或康文署于 2022 年 3 月 31 日或以前发出的双体帆船舵手资历证明，及在取获证书 / 资历证明后累积最少 18 小时驾驶双体帆船的舵手航行经验（不包括训练时数）
风帆旅程（420）	一天	持有中国香港帆船运动总会吊挂式压舷技巧证书和球形帆技巧（420）证书 / 吊挂式压舷技巧和球形帆技巧（420）的 100%出席证明或康文署 420 舵手资历证明，及在取获证书 / 资历证明后累积最少 18 小时驾驶 420 的舵手航行经验（不包括训练时数）

**(3) 滑浪风帆**（凡注有^号课程每班最多 4 人，@号课程每班最多 5 人，其余课程每班最多 8 人）

课程	日数	参加资格
滑浪风帆同乐日	一天	8 岁或以上（每班最多 4 人） / 14 岁或以上（每班最多 5 人），能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
儿童滑浪风帆体验训练班 ^ <sup>注一</sup>	二天	8 至 13 岁，能穿着衣服游泳最少 50 米 / 谳练泳术
儿童初级滑浪风帆训练班 ^ <sup>注一</sup>		8 至 13 岁，持有中国香港滑浪风帆会儿童滑浪风帆体验证书或康文署儿童滑浪风帆体验资历证明

儿童初级滑浪风帆专修 ^	一天	8 至 13 岁, 持有中国香港滑浪风帆会儿童初级滑浪风帆训练班证书 / 康文署儿童初级滑浪风帆资历证明
初级滑浪风帆训练班 @ 注一	二天	14 岁或以上, 能穿着衣服游泳最少 50 米/谳练泳术
初级滑浪风帆专修 @	二天	14 岁或以上, 持有中国香港滑浪风帆会初级滑浪风帆证书 / 儿童初级滑浪风帆证书或康文署初级滑浪风帆 / 儿童初级滑浪风帆资历证明
中级滑浪风帆训练班 注一	二天	14 岁或以上, 持有中国香港滑浪风帆会初级滑浪风帆证书 / 儿童初级滑浪风帆证书/儿童滑浪风帆高阶证书或康文署于 2014 年 12 月 31 日或以前发出的初级滑浪风帆/儿童滑浪风帆高阶资历证明, 及在取获证书/资历证明后累积最少 30 小时航行经验 (不包括训练时数)
中级滑浪风帆证书考核班	一天	考核当月起计前一年内完成中级滑浪风帆训练班, 并证明出席率达 100%, 而又未获取中级滑浪风帆证书
中级滑浪风帆专修		持有中国香港滑浪风帆会中级滑浪风帆证书或康文署中级滑浪风帆资历证明
滑浪风帆旅程		持有中国香港滑浪风帆会中级滑浪风帆证书或康文署中级滑浪风帆资历证明,
短板入门		及在取获证书/资历证明后累积最少 30 小时航行经验 (不包括训练时数)
滑浪风帆比赛训练班 注一	二天	持有中国香港滑浪风帆会中级滑浪风帆证书或康文署于 2014 年 12 月 31 日或以前发出的中级滑浪风帆资历证明, 及在取获证书/资历证明后累积最少 30 小时航行经验 (不包括训练时数)
高级滑浪风帆训练班 注一		
滑浪风帆比赛专修	一天	持有中国香港滑浪风帆会滑浪风帆比赛训练出席证明或康文署滑浪风帆比赛训练出席证明
短板训练班 注一	二天	持有康文署翻波板 / 短板入门滑浪风帆资历证明及在取获资历证明后累积最少 30 小时翻波板航行经验 (不包括训练时数)
浪涛板入门	二天	持有中国香港滑浪风帆会短板滑浪风帆证书或康文署短板滑浪风帆资历证明, 及在取获证书/资历证明后累积最少 30 小时短板航行经验 (不包括训练时数)
浪涛板专修	一天	持有康文署浪涛板入门 100% 出席证明
RS:X 入门 @	二天	持有中国香港滑浪风帆会高级滑浪风帆证书或康文署高级滑浪风帆资历证明, 及在取获证书/资历证明后累积最少 30 小时比赛板航行经验 (不包括训练时数)
RS:X 专修 @	一天	持有康文署 RS:X 入门 100% 出席证明
滑浪风帆大海航行专修	二天	持有中国香港滑浪风帆会高级滑浪风帆证书或康文署于 2014 年 12 月 31 日或以前发出的高级滑浪风帆资历证明
高级滑浪风帆旅程	一天	

注一： 在上表印有「注一」的独木舟、风帆及滑浪风帆训练班均属于中国香港独木舟总会、中国香港帆船运动总会、中国香港滑浪风帆会的进阶训练计划证书课程。由 2015 年 1 月 1 日起, 市民凡报名参加上表印有「注一」的中级或以上级别的独木舟、风帆及滑浪风帆训练班, 及本署的中级或以上级别独木舟、风帆、滑浪风帆专修课程 / 研习课程 / 旅程, 均须首先持有相关体育总会的活动记录册 / 航海日志及证书。如欲取得所需活动记录册 / 航海日志及证书 / 资历证明, 市民必须参加印有「注一」的初级别独木舟、风帆、滑浪风帆证书课程, 并经教练评核技术达相关体育总会所定水平后, 即时向教练购买 / 申请, 所需费用由相关总会釐定, 学员须另行向教练缴付。如有疑问, 可致电有关体育总会或在上课时向教练查询 (中国香港独木舟总会: 2723 7168、中国香港帆船运动总会: 2504 8159 及中国香港滑浪风帆会: 2504 8255)。此外, 康文署会继续为完成上述体育总会初级别进阶训练计划证书课程 / 等同初级程度课程并通过评核的学员免费提供由康文署编印的《水上活动纪录册》, 以供他们在本署水上活动中心租用艇只练习或报名参加本署的初级独木舟 / 风帆/滑浪风帆专修课程、研习课程和旅程时作资格证明之用。在 2014 年 12 月 31 日或之前已获发《水上活动纪录册》的人士不受新规定影响。如有疑问, 请致电各水上活动中心, 学员亦可于上课时向教练查询。

注二： 康文署在 2021 年 6 月 1 日前发出的少年风帆入门及少年风帆舵手资格证明均获认可, 持相关资格证明人士亦可报名参加中国香港帆船运动总会少年帆船计划的延续课程。