



一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2018

更新日期：2018 年 9 月 7 日

目的：培訓龍舟人才成為教練，協助中國香港龍舟總會推廣及發展龍舟運動。

日期及時間：

技能測試		
龍舟技術測試	選擇一：2018 年 10 月 6 日(星期六)	上午 9 時至下午 5 時
	選擇二：2018 年 10 月 7 日(星期日)	
課程	2018 年 11 月 4, 11, 25 日, 12 月 9, 16 日(星期日)	上午 9 時至下午 5 時
	後備日 2018 年 12 月 23 日(星期日)	
考試		
筆試	2019 年 1 月 5 日(星期六)	下午 3 時至下午 5 時
實習試	2019 年 1 月 6 日(星期日)	上午 9 時至下午 5 時
補考	2018 年 1 月 27 日(星期日)	上午 9 時至 5 時

技能測試地點：新界沙田石門安景街 51E 地段，中國香港龍舟總會訓練中心 (近碧濤花園三期)

技能測試名額：每日 40 人，上限 80 人

地點：新界沙田石門安景街 51E 地段，中國香港龍舟總會訓練中心 (近碧濤花園三期)

筆試場地：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓會議室

名額：20 人

授課語言：粵語

參加資格：

1. 總會有效個人會員（可在報名同時申請入會）；
2. 持有中國香港龍舟總會頒發的「一級龍舟舵手證書」或以上資歷；
3. 持有中國香港龍舟總會頒發的「高級龍舟訓練證書」；
4. 完成本會游泳測試；
5. 年滿 18 歲或以上，不分性別；
6. 能閱讀及書寫中文，並能以粵語溝通；
7. 對龍舟運動有一定認識，並有志於參與教練工作者均可報名參加。

課程費用：港幣 3900 元正（以支票形式，詳情細閱報名須知。）

請分開兩張支票支付(技能測試費用：300 元，課程費用：3600 元)

如技能測試不合格者，將可獲退回課程費用支票。



報 名 須 知

- 1 截止日期：2018 年 9 月 27 日（星期四）
- 2 請用正楷填寫報名表格內資料，完成後連同劃線支票、證件相片一張及貼有 \$3.0 郵票回郵信封一併寄回本會。支票抬頭：中國香港龍舟總會 (Hong Kong China Dragon Boat Association)
地址：九龍新蒲崗大有街 34 號新科技廣場 28 樓 21 室
- 3 若 閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。
- 4 如本會對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示正本證明文件，以茲證明。如發現填報之資料為虛假或未能出示文件者，本會有權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
- 5 每份申請表格只可報讀一個課程。如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網址下載。
- 6 報名一經取錄，參加者不得轉讓他人參與，如欲退出，所繳學費恕不發還。
- 7 龍舟技能測試，每日測試人數上限 40 名。如首選測驗日人數超過 40 名，將安排第二選擇日。
- 8 如活動當日天文台於活動前兩小時發出紅色、黑色暴雨警告訊號，懸掛八號或以上颱風訊號，當日課程即告取消，補課日期則視乎場地安排而決定。雷暴警告、黃色暴雨警告訊號、一或三號風球，各學員仍需依時報到。課程進行與否，由當天教練決定及安排。
- 9 龍舟技能測試當日，必須帶備身份證及總會發出之游泳測試能力證明書正本或學員龍舟訓練紀錄冊予職員核對身份，否則考官有權不准該學員參加龍舟技能測試。
- 10 名額二十人，根據優先取錄原則，完成測試，並取得合格者，將以優先取錄原則計分法取錄分數較高學員，若出現同分數時則以先到先得形式取錄。最終由訓練委員會決定。

優先取錄原則計分法分數比例，如下：（總分為十分）

屬會推薦：每個屬會只可推薦一名參加者	4 分
持有有效急救證書	3 分
本會二級龍舟舵手證書	2 分
本會其他證書：例如裁判、香港代表隊、室內龍舟導師證書等	1 分

- 11 技能測試安排名單將於 2018 年 9 月 28 日(星期五) 上載至總會網頁。
課程取錄名單將於 2018 年 10 月 24 日(星期三) 或之前上載至總會網頁。
- 12 學員必須在課程部份達到百分之九十的出席率，才可獲考試資格。
- 13 筆試及實習試兩部份。實習考試當天每名學員需安排 2 名划手協助考核，未能安排划手者，即當不合格論。
- 14 考試合格者，可獲邀出席教練週年聚餐 2019。



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

- 15 考試合格後，需完成由本會安排之八小時教練實習工作將可獲發一級龍舟教練證書。考試不合格者，可在成績公報後兩星期內申請補考，否則即當作放棄補考權利，如屬筆試不合格者亦可申請覆核試卷。補考或覆核筆試費用為每項港幣三百元。
- 16 所有取得教練證書的學員，必須持有有效的急救證書，才可在本會註冊成為本會認可的一級註冊龍舟教練。
- 17 表格上的所有資料將以「個人資料(私隱)條例」處理。
- 18 若對課程有任何查詢，歡迎致電本會 3618 7510。



一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2018

技能測試內容

1. 基本能力
個人態度、時間管理、危機意識處理。例如安全上落龍舟:從龍舟下水然後返回龍舟
2. 划槳技術
包括：坐姿、握槳、划姿、身體的協調動作、整齊度等
3. 打鼓及控制龍舟航行技術
指揮能力、溝通能力、擊鼓節奏、擊鼓聲音、說話聲線
4. 掌舵技術（見附圖）
5. 面試

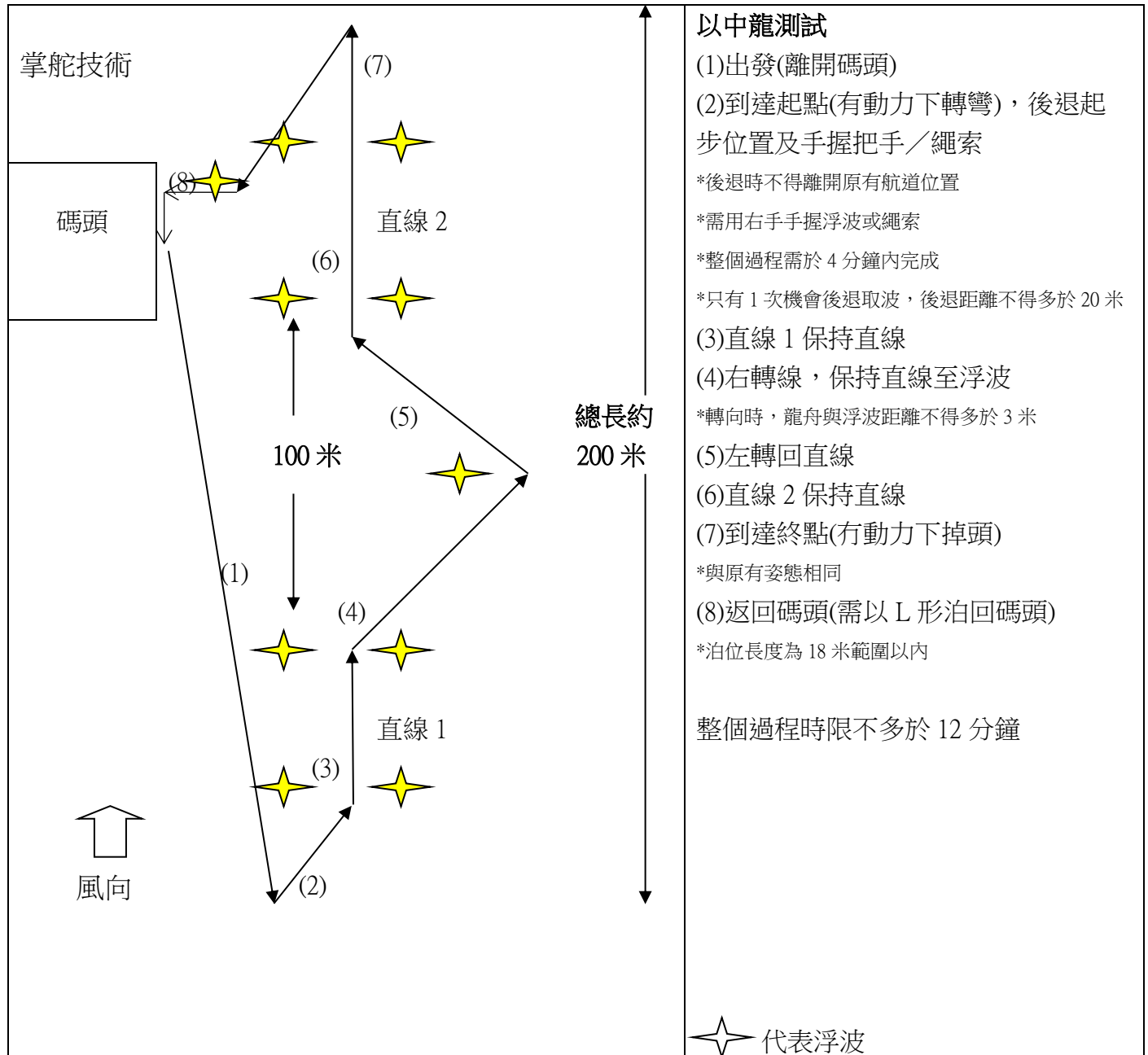
*備註：五項均要達至合格水平，才獲參加課程資格。



一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2018

龍舟技術測試場地圖解

第一部份：環繞障礙物掌舵測試



*** 實際場地設置視乎當日風向而定**



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

第二部份：200 米小龍直線掌舵測試

特定要求：

- 兩艘小龍同時出發，龍舟速度不可低於每小時 12 公里
- 兩小龍併排而行，相距不得多於五米，即半條小龍
- 每條小龍均需坐滿十名划手
- 考試只有一次機會
- 掌舵時不得有任何偏航程序
- 掌舵姿勢不得中途改變

* 實際場地設置視乎當日風向而定





中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

更新日期：2018 年 9 月 7 日

一級龍舟教練證書課程 2018

課 程 編 號：【L1DBCC-2018】報名表

註：如滿額或取消，報名表格將被退回。

本人_____現報名參加中國香港龍舟總會舉辦之一級龍舟教練證書課程，
並謹此聲明本人體格健全並適合作體育活動。

相片

龍舟技能測試 (請填寫第一至二選擇次序，測試人數每日上限 40 名)

2018 年 10 月 6 日(星期六) 早上 9 時至下午 5 時	
2018 年 10 月 7 日(星期日) 早上 9 時至下午 5 時	

請選擇龍舟教練證書課程制服尺碼

☐加細碼 ☐細碼 ☐中碼 ☐大碼 ☐加大碼 ☐雙加大碼

姓名：(中文) _____ (英文) _____

出生日期：_____年 _____月 _____日 性別：_____男 / _____女

身份證號碼：_____ 學歷：_____ 參與龍舟年數：_____年

聯絡地址：(中文) _____

聯絡地址：(英文) _____

電郵地址：_____

聯絡電話：(日間) _____ (手提) _____

工作機構：_____ 職業：_____

個人會員號碼：_____

投票會員(屬會) 推薦 (如有)

屬會名稱：_____ 屬會代表姓名：_____

屬會代表簽署：_____ 屬會印鑑：_____



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

(如有)曾考獲本會證書、急救證書或相關證書(請在繳交申請表同時繳交證書副本)
本會發出證書、急救證書、參與龍舟活動相關證書

證書種類			
證書號碼			
考獲日期			

證書種類			
證書號碼			
考獲日期			

請檢查是否已準備有關文件

- ☐ 已張貼相片之報名表(必須)
- ☐ 游泳證明書副本(必須)
- ☐ 已貼郵票\$3.0 之回郵信封(必須)
- ☐ 技能測試費用三百元支票及課程費用三千六百元支票各一張,在背面填寫姓名及課程(必須)
- ☐ 身份證副本(必須)
- ☐ 本會證書、急救證書副本、參與龍舟活動相關證書副本(如有)

參加者簽署: _____ 日期: _____

**本人明白在上簽署並遞交報名表,將表示本人完全了解所參加的一級龍舟教練證書課程的內容及其性質,本人明白並願意承擔在此活動期間所有自身的意外風險及責任,如因前赴或離開訓練場地或因此訓練班而引致之傷亡或財物損失,中國香港龍舟總會或任何與訓練班有直接或間接關係之人士或機構,均毋須負任何責任。

此外,中國香港龍舟總會承諾會把以上資料保密,但有可能把有關資料提供予中國香港龍舟總會有保密責任的人仕。本人知悉在上方簽署後,將代表本人同意上述一切條款,以及聲明本人身體狀況良好,並無任何傷患或不適影響本人進行體育活動。

For Internal use ONLY 內部專用

收表日期:	參加課程編號:	職員簽名:	優先次序:
回郵地址 姓名: _____ 地址: _____ _____ _____	回郵地址 姓名: _____ 地址: _____ _____ _____		