



中國香港龍舟總會 HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

一級龍舟教練證書課程 2020

課程編號：【L1DBCC-2020】

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：

網上面試	選擇一至四：2020年10月17日(星期六)	1) 0900 - 1100 3) 1400 - 1600	2) 1100 - 1300 4) 1600 - 1800
	選擇五至八：2020年10月18日(星期日)	5) 0900 - 1100 7) 1400 - 1600	6) 1100 - 1300 8) 1600 - 1800
技能測試	選擇一：2020年10月31日(星期六)		1) 0900 - 1800
	選擇二：2020年11月1日(星期日)		2) 0900 - 1800
課程	2020年11月24日，12月1日(星期二)		1900 - 2130
	2020年11月22，29日，12月13，20日(星期日)		0900 - 1700
	2021年1月3日(星期日)		0900 - 1700
筆試	2021年1月16日(星期六)		1500 - 1700
實習試	2021年1月17日(星期日)		0900 - 1700
補考	2021年1月31日(星期日)		0900 - 1700

	網上面試	技能測試	課程
地點	以 Google Meet 網上視像系統	新界沙田石門安景街 51E 地段 中國香港龍舟總會石門訓練中心(近碧濤花園三期)	
名額	每節 10 人，上限 80 人	每節 40 人，上限 80 人	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）；及
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；及
3. 持有中國香港龍舟總會頒發的「高級龍舟訓練證書」；及
4. 完成總會游泳測試或持有香港拯溺總會發出之拯溺銅章或以上級別證書；及
5. 年滿 18 歲或以上；及
6. 能閱讀及書寫中文，並能以粵語溝通；及
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。

費用：港幣 4,300 元正 (以支票形式，詳情細閱報名須知。) 報名時，請以三張支票支付 (網上面試費用：50 元，技能測試費用：250 元，課程費用：4,000 元)
如網上面試不合格者，將可獲退回技能測試及課程費用。技能測試不合格者，將可獲退回課程費用。



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

報名須知

1. **截止日期：2020年10月6日（星期二）以郵戳日期作實。**
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足夠郵資郵票回郵信封一併寄回。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. 未有提交回郵信封者，如未被取錄，總會不會退回報名表及支票，報名者可於 2020 年 11 月 24 日或之前到總會秘書處親自領取；逾期未取的文件，秘書處將會代為消毀。
4. 申請人填報資料不全或填寫有誤或缺所需之證書副本，報名恕不受理。
5. 如總會對參加者填報之資料有懷疑，有權要求參加者出示證明文件正本，以作核實。如發現虛報或未能出示證明者，總會有權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
6. 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總會網站下載。
7. 報名一經取錄，參加者不得轉讓予他人參與，如欲退出，所繳學費恕不發還。
網上面試，每節人數上限 10 名。如首選人數超過 10 名，將安排第二選擇日，如此類推。
龍舟技能測試，每日人數上限 40 名。如首選人數超過 40 名，將安排第二選擇日。
沒有在報名表選擇測試日期及時間者，委員會將隨機安排，參加者不得異議。
所有未能在委員會已安排時間進行網上面試或技能測試者，即當放棄參與入學試，委員會不會另作安排補考。
8. 每個屬會只可推薦一位學員，如推薦多於一位，所有推薦資格將會被取消。
9. 「技能測試」、「課程」及「考試」當日天文台於活動前兩小時發出紅色、黑色暴雨警告訊號，懸掛三號或以上颱風訊號，當日課程或考核即告取消，補程或補考日期則視乎場地安排而決定。雷暴警告、黃色暴雨警告訊號、一號風球，各學員仍需依時報到。課程或考試進行與否，由當天教練決定及安排。
10. 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／學員龍舟訓練紀錄冊／香港拯溺總會發出之拯溺銅章證書正本予職員核對身份，否則考官有權不准該學員參加龍舟技能測試。
11. 課程名額二十人，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：

1	屬會推薦：每個屬會只可推薦一名參加者	10 分
2	持有有效急救證書	10 分
3	持有總會二級龍舟舵手證書	5 分
4	持有以下其中一項資格 －總會註冊裁判 －香港龍舟代表隊 (由香港代表隊總監推薦) －持有室內龍舟導師證書	3 分

12. 取錄名單，於 2020 年 11 月 16 日(星期一) 前上載至總會網站。
13. 技能測試日／上課天／考試日，學員需向教練填寫健康申報表及量度體溫，如有身體不適或發燒，當天不能上課或參與考試。若技能測試日到場後身體不適或發燒，將會按考生放棄程序處理。若在考試日到場後身體不適或發燒，將會按照一般考試程序處理。
14. 如因疫情持續，部份課程將於原定上課時間改為網上直播教學，而實習部份，將於疫情稍緩後，另作安排。唯學員必須在課程中（網上及面授）達到百分之九十的出席率，才可獲考試資格。請學員預留時間上課。考試日期亦有機會因此而延後。
15. 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。
16. 考試合格者，可獲邀出席教練週年聚餐 2021。
17. 考試合格後，需於兩年內完成由總會安排之一個指定實習課程工作（初／中級龍舟訓練證書課程），將



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

可獲發一級龍舟教練證書。

考試不合格者，可在成績公報後一星期內申請補考，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。筆試補考或覆核筆試費用為港幣 200 元，實習試補考或覆核實習試費用為港幣 500 元。

18. 所有取得教練證書的學員，必須持有有效的急救證書，才可在總會註冊成為總會認可的一級註冊龍舟教練。
19. 表格上的所有資料將以「個人資料(私隱)條例」處理。
20. 若對課程有任何查詢，歡迎致電總會 3618 7510。



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2020

第一部分：網上面試（個人）10分鐘

1. 個人介紹
2. 對龍舟的基本認識

第二部份：技能測試內容（1天）

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）

*備註： 六項均要達至合格水平，才獲參加課程資格。

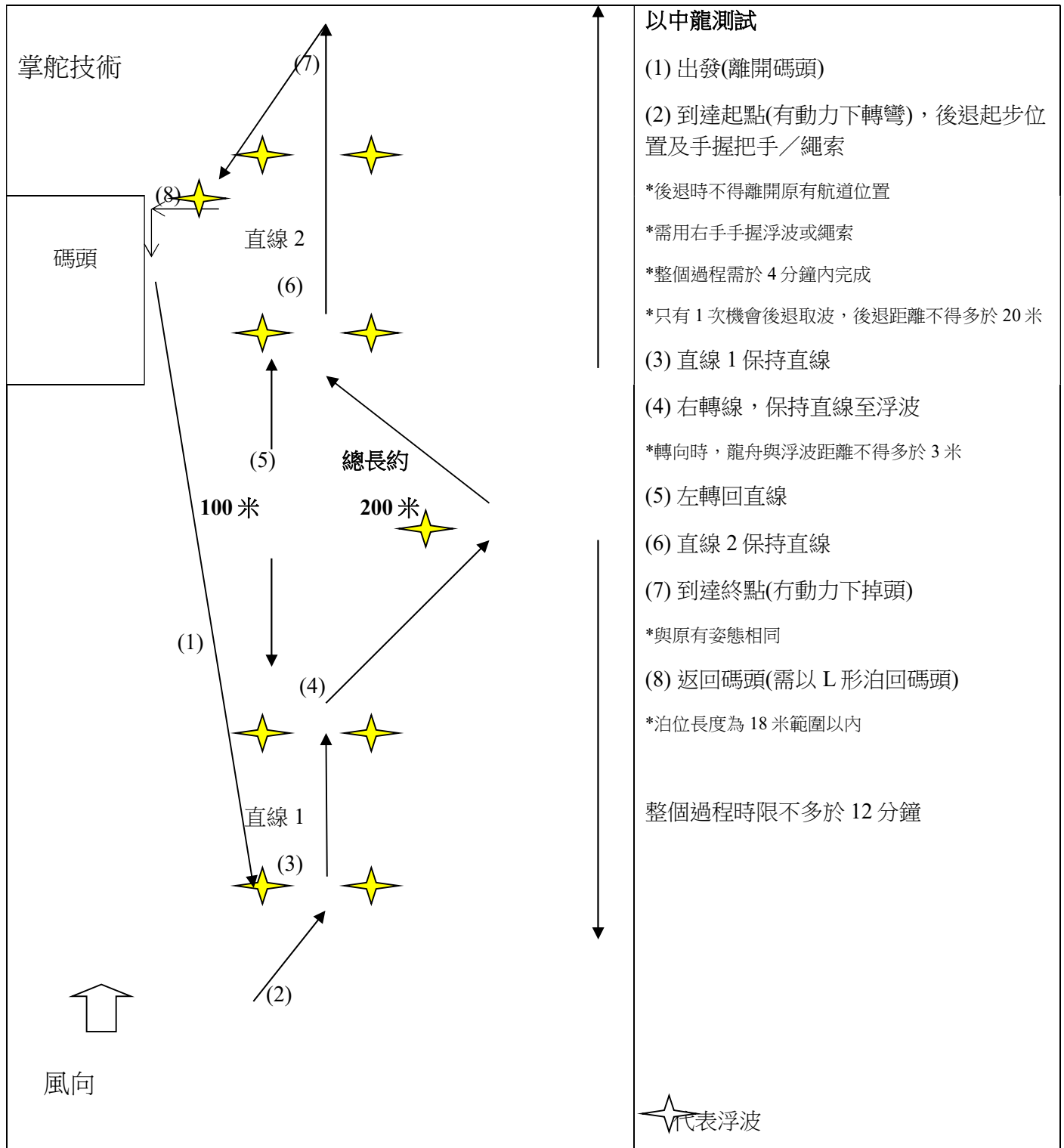


中國香港龍舟總會 HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2020

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

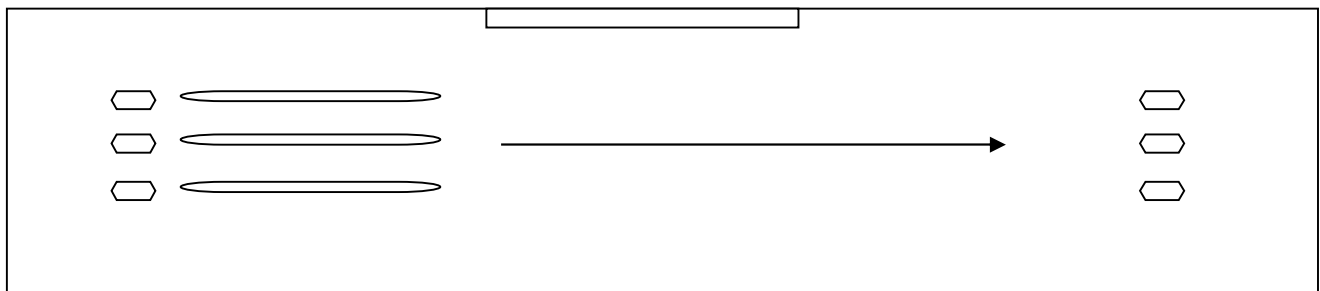
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

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

一級龍舟教練證書課程 2020

課程編號：【L1DBCC-2020】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 2020 (課程編號：L1DBCC-2020)，並謹此聲明本人體格健全並適合作體育活動。

網上面試(請填寫第一至八選擇次序，面試人數每節上限 10 名)

2020 年 10 月 17 日 (星期六)		2020 年 10 月 18 日 女(星期日)	
0900 - 1100		0900 - 1100	
1100 - 1300		1100 - 1300	
1400 - 1600		1400 - 1600	
1600 - 1800		1600 - 1800	

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)

2020 年 10 月 31 日(星期六) 0900 - 1800	
2020 年 11 月 1 日(星期日) 0900 - 1800	

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

個人資料

姓名(中文)：	
(英文) 請參照身份證上的次序填寫	
身份證號碼：	出生日期： 年 月 日
聯絡電話(手機)：	性別：男 / 女
住址：	
#電郵地址：請必須清楚填寫電郵地址以通知課程安排	
註冊舵手編號：(如適用)	個人會員編號：
職業：	參與龍舟運動年數： 年
來自隊伍：(可多於一隊)	隊伍中位置：(可多於一項) 鼓手/舵手/舵手/其他：

香港代表隊總監推薦

運動員所屬梯隊：	香港代表隊總監簽署：
----------	------------



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

一級龍舟教練證書課程 2020

課程編號：【L1DBCC-2020】報名表

有效會員(屬會)推薦(如適用)每個屬會只可推薦最多一位學員，如推薦多於一位，所有推薦資格將會被取消。

屬會名稱：	屬會代表姓名：
*屬會代表簽署：	*屬會印鑑：

*簽署及印鑑必須與會員註冊表格上相同方為有效。

證書資料：(如適用)

證書種類	高級龍舟訓練證書	一級龍舟舵手證書	二級龍舟舵手證書	游泳測試	其他
證書號碼					
考獲日期					

請檢查是否已準備有關文件：

1. 已張貼相片之報名表(必須)
2. 游泳證明書副本(必須)
3. 已貼郵票\$3.0 之回郵信封(必須)
4. 身份證副本(必須)
5. 支票 3 張：(網上面試費用 50 元，技能測試費用 250 元及課程費用 4,000 元)各一張，在背面填寫姓名及課程(必須)
6. 總會證書、急救證書副本、參與龍舟活動相關證書副本(如有)

「聲明」

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」。本人謹此聲明：

- (1) 本人(請在適當的方格□內加上「√」號)
 沒有 有
在香港或其他地方被起訴任何在性罪行名冊中列明的與性有關的刑事罪行，或因涉嫌該等罪行而需協助警方調查。
- (2) 本人明白，如我故意提供虛假或相信其內容為虛假的陳述，本人可能遭受總會取消參加資格。
- (3) 本人明白，在此聲明書上所自願提供的個人資料，就本人所知均屬真確及最新資料。若上述資料有任何變更，本人在切實可行的情況下，立即向中國香港龍舟總會申報。

本人明白在簽署並遞交報名表，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。

參加者簽署：_____

日期：_____

For Internal use ONLY 內部專用	
收表日期：	職員簽名：