



# 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-2022

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	時間
面試		2022年10月30日(星期日)	選擇一：上午8時至上午9時 選擇二：上午9時至上午10時 選擇三：上午10時至上午11時 選擇四：上午11時至中午12時 選擇五：中午12時至下午1時 選擇六：下午2時至下午3時 選擇七：下午3時至下午4時 選擇八：下午4時至下午5時 選擇九：下午5時至下午6時 選擇十：下午6時至下午7時
技能測試		選擇一：2022年11月5日(星期六) 選擇二：2022年11月6日(星期日)	上午9時至下午5時 上午9時至下午5時
課程		2022年12月6, 13日(星期二) 2022年12月11, 18, 25日(星期日) 2022年12月26日(星期一) 2022年12月27日(星期二) 後備日2023年1月8日(星期日)	晚上7時至晚上9時30分 上午9時至下午5時 上午9時至下午5時 上午9時至下午5時 上午9時至下午5時
考試	筆試	2023年1月15日(星期日)	下午2時至下午4時
	室內龍舟機接駁	2023年1月15日(星期日)	下午4時至下午7時
	實習試	2023年1月29日(星期日)	上午9時至下午6時
	補考	2023年2月19日(星期日)	上午9時至下午5時

	面試	技能測試	課程及考試
名額	每節6人，上限60人	每節30人，上限60人	30人
地點	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：30人

授課語言：粵語

參加資格

- 總會有效個人會員（可在報名同時申請入會）；及
- 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
- 持有中國香港龍舟總會頒發的「高級龍舟訓練證書」；及
- 完成總會游泳測試或持有中國香港游泳總會、香港游泳教練會或香港游泳教師會發出之游泳教師證書、或香港拯溺總會發出之拯溺銅章證書或以上級別證書者，可獲豁免參加總會游泳測試；及
- 年滿18歲或以上；及
- 能閱讀及書寫中文，並能以粵語溝通。

費用

- ：港幣5,000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(面試費用：50元，技能測試費用：350元，課程費用：4,600元)  
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。

截止報名日期

- ：2022年10月12日(星期三)以郵戳為準。

報名程序

- ：請參閱「報名須知」。

查詢

- ：中國香港龍舟總會秘書處 電話：3618 7510 / 電郵：hkdba@hkolympic.org



# 中國香港龍舟總會

## HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

### 報名須知

- 截止日期：**2022年10月12日（星期三）**以郵戳為準。
- 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  
**\*所有未有付上足夠郵費者，總會將不會代為支付相關郵費領取郵件。**
- 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 2022 年 12 月 10 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 面試每節人數上限 6 名。如首選人數超過 6 名，將安排第二選擇日，如此類推。  
龍舟技能測試，每節人數上限 30 名。如首選人數超過 30 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及退回款項。
- 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。
- 「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。
- 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／中國香港游泳總會、香港游泳教練會或香港游泳教師會發出之游泳教師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。
- 龍舟技能測試當日，每名報名者需安排 1 名義務划手協助考核，未能安排划手者，即當不合格論。**
- 課程名額 **三十** 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



# 中國香港龍舟總會

## HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

- 15 面試名單，於 [2022年10月24日\(星期一\)](#) 前上載至總會網頁。  
技能測試入選名單，於 [2022年11月2日\(星期三\)](#) 前上載至總會網頁。  
取錄課程入選名單，於 [2022年11月28日\(星期一\)](#) 前上載至總會網頁。
- 16 面試日／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。
- 17 **如總會因任何原因將「香港龍舟錦標賽 2022 (500米)」延期至 2022年12月11日，當天課程將會取消，課程將會延期至 2023年1月8日(星期日)補課。**
- 18 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。
- 19 評核分為四部份：平日課堂功課、筆試、室內龍舟機接駁考試及實習考試。  
**實習考試當天每名學員需安排 2 名划義務手協助考核，未能安排划手者，即當不合格論。**
- 20 考試合格者，可獲邀出席教練周年聚餐 2023。
- 21 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），將可獲發一級龍舟教練證書。
- 22 考試不合格者，可在成績公布後一星期內申請補考，否則即當作放棄補考權利，如屬平日課堂功課、筆試補考、實習試補考不合格者亦可申請覆核。
- 23 申請平日課堂功課延後繳交，費用為每項目港幣 300 元；  
申請筆試補考或覆核補考筆試成績、室內龍舟機接駁試補考費用為每項目港幣 300 元；  
申請實習試補考或覆核補考實習試費用為每項目港幣 500 元。
- 24 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。
- 25 表格上的所有資料將以「個人資料(私隱)條例」處理。
- 26 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-2022

第一部分：面試（個人）每人 8 分鐘

1. 個人介紹
2. 對龍舟的基本認識
3. 表達能力、溝通能力

第二部份：技能測試內容（半天）

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：能否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、與其他划手的即時配合能力，等
3. 打鼓及控制能力  
龍舟航行技術指揮能力、領導能力、溝通能力、擊鼓節奏、擊鼓聲音、說話聲線、表達能力
4. 掌舵技術（見附圖）

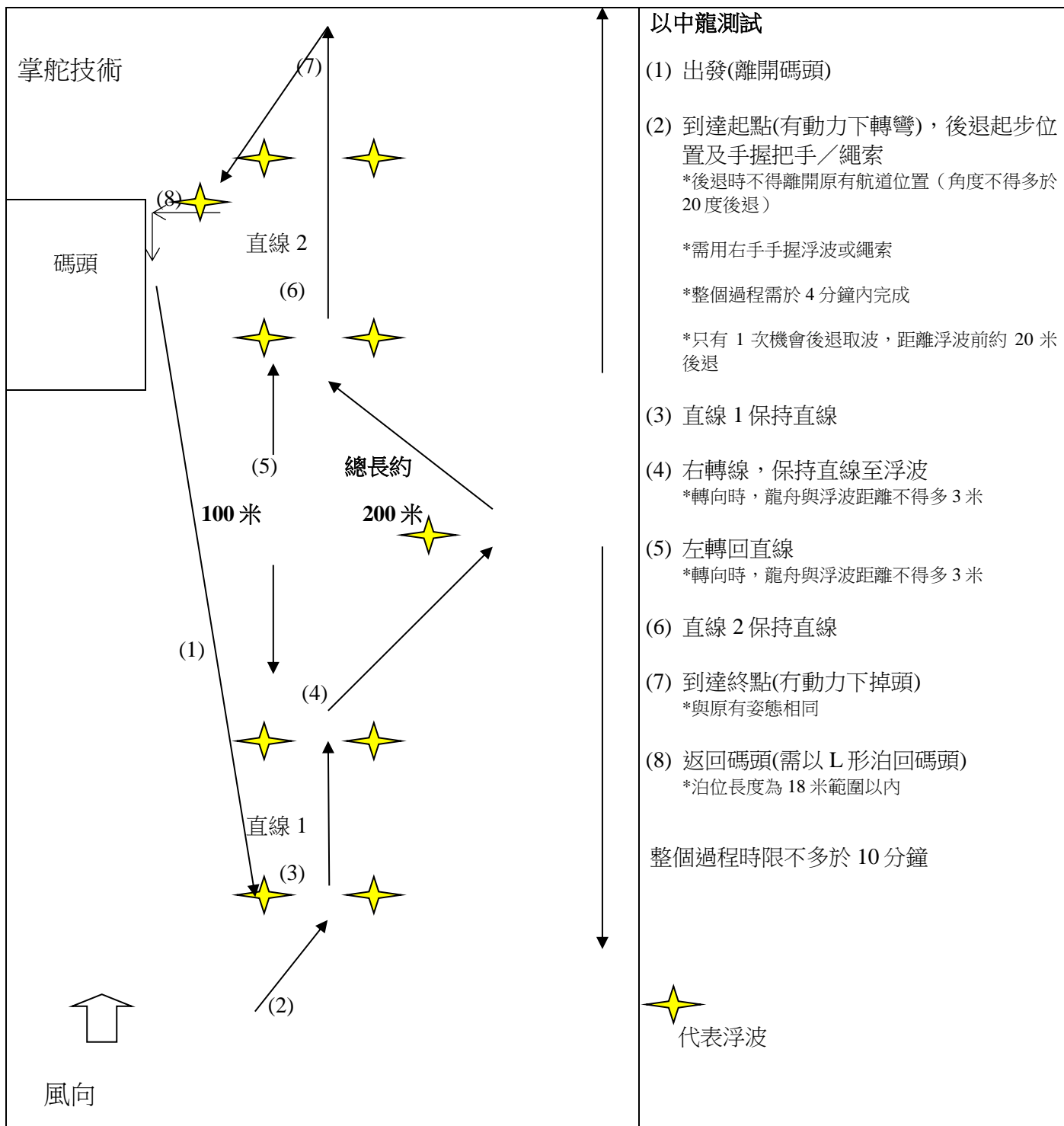
\*備註：四項均要達至合格水平，才獲參加課程資格。



一級龍舟教練證書課程 L1DBCC-2022

龍舟技術測試場地圖解

第一部份：環繞障礙物掌舵測試



註 1：實際場地設置視乎當日風向而定

註 2：掌舵時，舵手可以以站立式或坐式姿勢掌舵，唯不得在過程中轉換姿勢

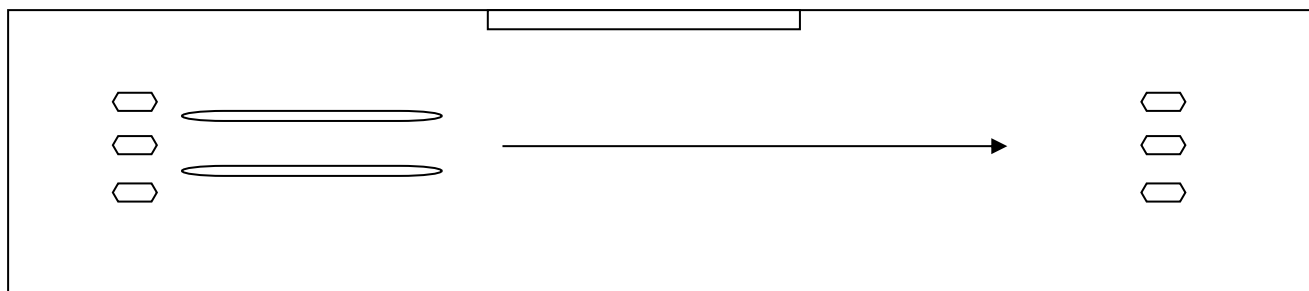


## 第二部份：200 米小龍直線掌舵測試

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，沒有補考機會
- 兩小龍必須保持航道中間位置前進，掌舵時不得有任何偏航程序
- 掌舵姿勢不得中途改變（可選站立式或坐式掌舵姿勢）

\* 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 2022

### 課程編號：【L1DBCC-2022】報名表（頁一）

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 2022（課程編號：L1DBCC-2022），並謹此聲明本人體格健全並適合作體育活動。

面試（請填寫第一至十選擇次序，面試人數每節上限 6 名）

2022 年 10 月 30 日(星期日)	選擇一：上午 8 時至上午 9 時	
	選擇二：上午 9 時至上午 10 時	
	選擇三：上午 10 時至上午 11 時	
	選擇四：上午 11 時至中午 12 時	
	選擇五：中午 12 時至下午 1 時	
	選擇六：下午 2 時至下午 3 時	
	選擇七：下午 3 時至下午 4 時	
	選擇八：下午 4 時至下午 5 時	
	選擇九：下午 5 時至下午 6 時	
	選擇十：下午 6 時至下午 7 時	

相片

龍舟技能測試（請填寫第一至二選擇次序，測試人數每節上限 30 名）

選擇一：2022 年 11 月 19 日(星期六)	上午 9 時至下午 5 時	
選擇二：2022 年 11 月 20 日(星期日)	上午 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

個人資料

姓名(中文)：	
姓名(英文)請參照身份證上的次序填寫	
香港身份證號碼：	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 / 其他：









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

## 一級龍舟教練證書課程 2022

### 課程編號：【L1DBCC-2022】報名表（頁四）

請檢查是否已準備有關文件

1.  （必須）已張貼相片之報名表
2.  （必須）游泳證明書副本
3.  （必須）已貼郵票\$3.0 之回郵信封
4.  （必須）支票 3 張：面試費用五十元支票；  
技能測試費用三百五十元支票及  
課程費用四千六百元支票各一張，在背面填寫姓名及課程
5.  （必須）香港身份證副本
6.  （如有）總會證書副本、急救證書副本、參與龍舟活動相關證書副本、其他證書副本

### 「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 2022」。

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：\_\_\_\_\_

內部專用		
收表日期：	職員簽名：	優先次序：