



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

二級龍舟舵手證書課程 2024

課程編號：【**L2Helm2024**】

目標：培訓龍舟競賽舵手，增進舵手知識及技能。

	日期	時間	地點
課程	2024年4月6, 7日(星期六, 日) 2024年5月1日(星期三) 後備日：2024年5月4日(星期六)	上午9時至下午5時	中國香港龍舟總會 石門訓練中心
考試	2024年5月15日(星期三)		
補考日	2024年7月6日(星期六)		

名額：20名

授課語言：粵語

參加資格：

- 總會 2024-2025 年度有效個人會員；及
- 持有由中國香港龍舟總會頒發的「一級龍舟舵手證書」
(持有由中國香港龍舟總會或香港龍舟協會頒發的「一級龍舟教練證書」者，可獲豁免)；及
- 持有中國香港龍舟總會頒發的「高級龍舟訓練證書」
(持有由中國香港龍舟總會或香港龍舟協會頒發的「一級龍舟教練證書」者，可獲豁免)；及
- 持有中國香港龍舟總會頒發「游泳測試證明書」；
或持有中國香港游泳總會、香港游泳教練總會或香港游泳教師會發出之游泳教師證書、或中國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 16 歲或以上；及
- 能閱讀及書寫中文，並能以粵語溝通。

出席率：參加者於課程的出席率必須達 80% 或以上。

課程費用：課程：港幣 2,260 元(以支票形式支付，詳情請參閱「報名須知」)；
補考費：筆試—港幣150元；技術試—港幣500元

截止報名日期：2023年3月27日(星期三)(以郵戳日期為準)

課程內容：

理論

- 風、潮汐、水流及海浪的形成及影響
- 進階比賽知識，包括 2000 米繞標賽之比賽規則
- 進階航行知識

技術

- 用舵槳作搖櫓式前進及後退(沒有划手在龍舟上)
- 用舵槳控制保持後退航向(所有划手面向後坐划動龍舟)
- 用划槳控制保持航向及轉向(前進及後退)
- 高速直道作賽
- 減少影響船速之阻力的保持航向
- 壓水急轉向
- 迎浪及乘浪推進

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

1. 課程截止報名日期為 **2024年3月27日(星期三)**，並以郵戳日期為準。
2. 請用正楷填寫報名表內的資料，完成後連同劃線支票及貼有足夠郵資郵票的回郵信封一併寄回：
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，總會不會寄回報名表及支票，報名者可於指定日期內到秘書處領回。如在 2024 年 4 月 6 日仍未到取回者，秘書處將會代為銷毀。
4. 如參加者之申請資料不全、填寫錯誤或欠缺所需證書副本，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之正本，以茲證明。若發現填報之資料為虛假或未能出示文件者，總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 1 個課程。如有需要，可以自行影印或於總會網頁下載。
6. 參加者一經取錄，其學額不得轉讓他人參與。如欲退出，所繳學費恕不發還。
7. 「課程」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、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。
8. 「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，當日考核即告取消，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。考試進行與否，由當天教練決定及安排。
9. 課程名額為每班 **20 人**，並根據**優先取錄原則**，及以**先到先得**形式取錄。
第一優先：總會註冊教練及由有總會有效屬會推薦（每個屬會只可推薦 1 名參加者）
第二優先：總會註冊教練
第三優先：持有總會教練證書
第四優先：由有總會有效屬會推薦（每個屬會只可推薦 1 名參加者）
最終取錄名單由訓練委員會決定。
10. 每個屬會只可推薦 1 位學員，如推薦多於 1 位，所有推薦資格將會被取消。
11. 本班最少開班人數為 **14 人**，未達足夠報名人數，本課程則會取消。
12. 取錄名單將於 **2024 年 4 月 2 日 (星期二)** 或之前於總會網頁公布，並以電郵通知被取錄的學員。
13. 學員必須於課程的出席率必須達 **80% 或以上**，才可獲考試資格。
14. 考試分為筆試及技術試兩部份。各學員在考試中（筆試或技術試）缺席或考獲不合格者，均有一次補考機會。如補考仍不合格將需重新修讀課程。
15. 技術試及補考技術試當日，**考生需自行安排兩名划手協助考試，若未能安排兩名划手或划手在未完成整個考試而離開者，考生成績將視為不合格**。
16. 所有參加者**必須持有總會之個人訓練手冊**。
17. 報名表的所有資料將以「個人資料(私隱)條例」處理。
18. 如考獲「二級龍舟舵手證書」，將會在「一級龍舟教練證書」課程中獲優先取錄資格。
19. 如對課程有任何查詢，歡迎聯絡總會秘書處。(電話：3618 7510 / 電郵：hkdba@hkolympic.org)
20. 本章程如有未盡善處，總會有權隨時修改。



中國香港龍舟總會

HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

二級龍舟舵手證書課程 2024

課程編號：【L2Helm2024】報名表

本人_____現報名參加中國香港龍舟總會舉辦之「二級龍舟舵手證書課程 2024」(課程編號：L2Helm2024)，並謹此聲明本人體格健全並適合作體育活動。

個人資料

姓名(中文)：	註冊教練號碼 (2024-25 有效)：
姓名(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便通知課程安排	
註冊舵手號碼 (2024-25 年度)：(如適用)	個人會員編號：
課程費用：\$2,260	<input type="checkbox"/> 需要購買「個人訓練手冊」費用 \$50
總費用：	支票號碼：

有效會員(屬會)推薦(如適用)每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	一級龍舟教練證書	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：

- 已貼足夠郵資郵票之回郵信封
- 課程費用\$2,260 及個人訓練手冊\$50 (如適用) 的支票，並在背面填寫姓名及課程名稱和編號
- 證書副本 (如屬 2024-25 年度註冊教練不需繳交) (如屬 2024-25 年度註冊舵手不需繳交舵手證書，仍需繳交其他證書)

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二級龍舟舵手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士。本人知悉在上簽署後，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。

內部專用	
收表日期：	職員簽名：

備註：申請人所提供之資料只會作報名及聯絡用途。所有個人資料，除獲授權外，將不會提供予其他人士。若要求更改或索取已申報的個人資料，請與總會聯絡。