



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

一級龍舟教練證書課程 2021

課程編號：【L1DBCC-2021】

入學技能測試通知

取錄參與技能測試名單如下：(排名不分先後)

2021年9月22日(星期三) 上午9時至下午5時			2021年10月14日(星期四) 上午9時至下午5時		
尹國樑	張波達	曾幸兒	高杰宏	蔡偉進	黃子聰
李志華	鍾建偉	陳啟光	劉國樑	戎志華	郭浩霖
鄭柏誠	吳凱樂	梁樹勝	羅景怡	朱偉賢	陳長杰
黃偉業	李國新	陶群俊	陳銘賢	李紹基	關凱程
徐妙儀	李健豪	鄭慶偉	梁和興	張國斌	劉偉權
曹家偉	陳展揚	李季鮮	陳麗如	胡耀聰	徐樂宜
沈成豪	張秀蘭	黎偉豪	王偉松	馮振鋒	徐偉健
陳承富	胡志能	陳香明	蔡昀澤	黎天賢	鄧梓浩
洪子軒	吳子達	陳玉瑩	范富信	黃國基	胡卓慧

請參加技能測試者按照上表所示的測試日期及時間準時到達中國香港龍舟總會石門訓練中心，並依指示到指定課室報到。報到至測試完畢，整個過程需約7小時。

備註：

1. 敬請**提前15分鐘**到達測試場地。
2. **每名參加者需安排1名義務划手協助考核，未能安排划手者，即當不合格論。**
3. 測試日期及時間均按參加者報名表上的意願安排。參加者不得更改總會已安排的技能測試日期及時間。未能依時出席測試者將以自動棄權處理。
4. 課程取錄名單將於**2021年10月25日(星期一)**前上載至總會網頁，並以電郵通知獲取錄者，申請者無須致電總會查詢。
5. 技能測試支票(港幣300元正)將於**2021年9月16日(星期四)**存入總會戶口，請準備足夠款項，若未能過數，可能失去參加資格。
6. 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)



中國香港龍舟總會

2021年9月7日

一級龍舟教練證書課程

L1DBCC-2021

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：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）

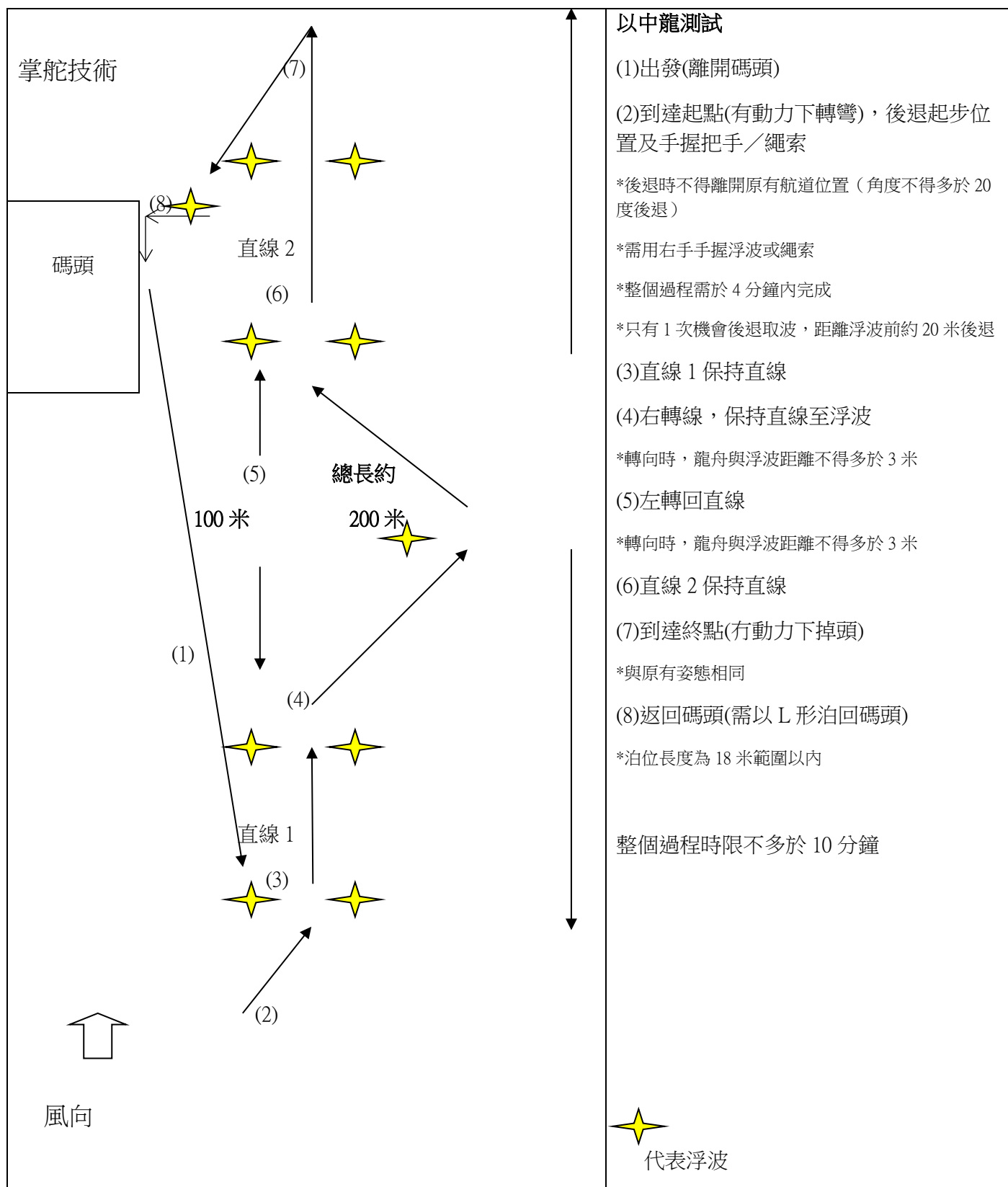
*備註：四項均要達至合格水平，才獲參加課程資格。

一級龍舟教練證書課程

L1DBCC-2021

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
- 兩小龍必須保持在航道中間位置前進，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

