

# 初級獨木舟 證書課程

目的：	讓初學者掌握獨木舟之基本訓練，從而令獨木舟活動得以推廣。
課程日數：	共 4 日 (16 個課時)
參加資格：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 年滿 10 歲或以上</li> <li>2. 能夠在沒有救生衣或助浮衣的輔助下游泳約 25 米</li> </ol>
訓練內容：	<p><b>(理論)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人裝備(獨木舟、槳及救生衣)之認識</li> <li>2. 哨子訊號之認識</li> <li>3. 獨木舟活動安全須知</li> <li>4. 天氣對獨木舟之影響</li> <li>5. 個人及小組之長途旅程裝備認識</li> </ol> <p><b>(實習)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何穿著救生衣</li> <li>2. 前槳、後槳</li> <li>3. 緊急停船</li> <li>4. 搬運艇隻(單人及雙人)</li> <li>5. 上落艇技巧</li> <li>6. 掃槳</li> <li>7. 艇排之靈活運用</li> <li>8. 原地 360 度轉向</li> <li>9. 船尾舵轉向</li> <li>10. 橫划</li> <li>11. 靜止中之垂手式壓水平衡</li> <li>12. 深水翻艇後之處理</li> <li>13. HI 型拯救法</li> <li>14. X 型拯救法</li> <li>15. 近岸清理艇隻(單人及雙人)</li> </ol>
獎勵：	證書乙張
考核：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由屬會自行安排考期，由總會認可教練進行考核;</li> <li>2. 每位應試者需填寫考試申請表一份及提交相片兩張，證件副本一張;</li> <li>3. 參加考核之學員名單需提前七日呈交本會 (以便本會派員考察)，有關資料需於考核後七日內呈交本會，否則不被承認。</li> </ol>

# 澳門獨木舟總會

## 獨木舟證書課程 - 團體報名表

(以下請用正楷填寫)

團體名稱		傳真號碼	
團體地址			
活動負責人姓名		聯絡電話	
項 目	<input type="checkbox"/> 初級證書 <input type="checkbox"/> 中級證書 <input type="checkbox"/> 高級證書 <input type="checkbox"/> 少年獨木舟初階課程		

	中文姓名	外文姓名	性別	聯絡電話	身份證號碼	出生年份
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

### 聲明

謹此聲明本會參加之全體組員的身體狀況均屬良好，並無任何已知或懷疑有的疾病，能游泳 25 米以上，適合參與此項活動。主辦單位不須對在活動舉行期間發生的任何物件之損失、人命傷亡及意外負上法律責任。

團體代表簽署： \_\_\_\_\_

日 期： \_\_\_\_\_

團體印鑑：

# 澳門獨木舟總會

## 獨木舟證書課程報名表

(以下請用正楷填寫)

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	相 片 一 張
出生日期		身份證號碼		
手提電話		住宅電話		
電 郵				
地 址				
項 目	<input type="checkbox"/> 初級證書 <input type="checkbox"/> 中級證書 <input type="checkbox"/> 高級證書 <input type="checkbox"/> 少年獨木舟初階課程			
如有緊急事故 請通知下列人仕	姓 名		聯絡電話	
<b>責任聲明書</b>			參加者簽名：	
本人謹聲明能游泳 25 米或以上，同意遵守教練及導師訂下的規則，承擔一切因活動所引起之危險，並同意主辦單位不須對因活動而可能所引致之傷害負責。			日期：     日     月     年	
<b>家長同意書</b>			家長／監護人簽名：	
<b>未滿十八歲參賽者須由家長或監護人簽署同意</b>				
本人(姓名) _____  同意敝子弟(姓名) _____  參加是次活動，活動中若發生任何意外事件，本人願負全責，一切責任與主辦單位無關。			日期：     日     月     年	
學員須知： (1) 參加者若中途缺課，或任何個人理由取消上課，所繳費用概不退還。 (2) 學員需經考核合格，方可頒發證書。				