

## 懲教署體育會 歷奇會 獨木舟及立划板課程

### 獨木舟親子訓練課程

(星期六或日，均可開班)

[立即報名](#)



如果您想一家大細一起享受水上活動的快樂！您就要參加親子訓練課程了。

在課程上我們會為您安排一些親子活動、分享活動感受，令您有機會更了解小朋友及增進彼此間的感情。

費用：證書費 成人\$30/每人 或 少年\$25/每人，加紀錄冊\$20

#### 參加條件：

兒童 8 歲以上（與一位成年家屬組成一組）

能游泳 50 米

#### 訓練日數：

一天

#### 課程內容(理論)：

哨子訊號之認識

個人裝備

#### 課程內容(實習)：

如何穿著救生衣

前槳、後槳

緊急停船

搬運及上落艇技巧

掃槳

集合成艇排

翻艇後作適當之處理

雙人近岸清理艇隻

[立即報名](#)

### 少年獨木舟發展計劃

(星期六或日，均可開班)

[立即報名](#)



此計劃目的是向 8 至 11 歲少年介紹獨木舟基礎知識及進行水中練習，使學員能掌握到基礎知識，從而進行專項獨木舟課程訓練。

費用：證書費 少年\$25/每人，加紀錄冊\$20

#### 計劃流程表

少年獨木舟課程：

初階一班（海星章）

中階一班（海馬章）

中階二班（海豹章）

高階一班（海獅章）

高階二班（海象章）

#### 參加條件：

8 歲 至 11 歲

能游泳 50 米

#### 訓練日數：

一天

#### 課程內容(理論)：

穿著合適的保護衣物及救生衣

認識合適自己的獨木舟及槳

#### 課程內容(實習)：

雙人或多人大搬運艇隻

近岸上落艇

前槳及後槳

停船

划行一段短距離〔有槳及沒有槳〕

簡單的轉向〔有槳及沒有槳〕

球類遊戲〔傳球、射球〕

[立即報名](#)

### 獨木舟星章(基礎)訓練課程

(星期六或日，均可開班)

[立即報名](#)



程故名思意是教授獨木舟的基本動作及技巧。它分別由 3 個星章級別來組成。

一星章課程內容包括前槳、後槳、上落艇等基本動作。

二星課程內容包括水上拯救方法等的應用技術。

早後三星的課程會比較注重學員對獨木舟運用的能力及控制。

如果您完成了星章(基本)訓練課程的話，您就有資格參加中級的獨木舟訓練課程了。

費用：證書費 成人\$30/每人，加紀錄冊\$20

#### 參加條件：

12 歲或以上

能游泳 50 米

#### 訓練日數：

一天

#### 課程內容(理論)：

哨子訊號之認識

個人裝備

#### 課程內容(實習)：

如何穿著救生衣

前槳、後槳

緊急停船

搬運及上落艇技巧

掃槳

集合成艇排

翻艇後作適當之處理

雙人近岸清理艇隻

[立即報名](#)

P.S. 預計未來月份會接受少年獨木舟海馬章及獨木舟二星章報名，敬請留意我們的更新，謝謝。