

獨木舟星章訓練計劃

一星訓練內容：

訓練日數： 一天

理論： -哨子訊號之認識
-個人裝備

實習： -如何穿 救生衣
-前槳、後槳
-緊急停船
-搬運及上落艇技巧
-掃槳
-集成艇排
-翻艇後作適當之處理
-雙人近岸清理艇隻

考核：由總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同

二星訓練內容：

訓練日數： 一天

理論： -救生衣、槳及獨木舟之認識
-天氣之影響

實習： -個人搬運艇隻
-船尾舵轉向
-艇排之靈活運用
-HI 型深水拯救法

考核：由總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同

三星訓練內容：

訓練日數： 一天

理論： -獨木舟運動安全須知

實習： -橫划
-靜止中之壓水平衡
-個人近岸清理艇隻
- X 型深水拯救法

考核：由總會註冊一級獨木舟教練或以上資歷者負責，而考核範圍與訓練內容相同