

獨木舟中級訓練計劃

中級銅章訓練內容：

訓練日數： 一天

理論： -個人及小組之旅程裝備認識
-安全守則

實習： -個人搬運艇隻
-上落艇（碼頭/沙灘/斜道）
-個人近岸清理艇隻
-靜止及行進間壓水平行
- X 型拯救法

考核：由總會註冊二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

中級銀章內容：

訓練日數： 一天技術訓練、一天旅程

(技術訓練)

理論： -獨木舟旅程之編排簡介

實習： -泳者救艇法
-愛斯基摩拯救法

考核：由總會註冊二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

(旅程)

理論： -有關風、潮汐及水流的實習

實習： -一天不少於 15 千米的獨木舟旅程
與應用

考核：1. 由總會註冊二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。
2. 需展示一日划舟旅程之裝備，並放置在適當位置；旅程裝備與[中級獨木舟證書](#)之應考裝備相同。