



香港鄧鏡波書院  
港島第三十五旅童軍團

由：童軍團團長  
致：各團員家長  
知會：校長

通告編號：2324-14  
2024年6月11日



初級獨木舟訓練班

童軍團將於試後活動期間在大潭童軍中心舉辦獨木舟訓練班，訓練班詳情如下：

課程日期：2024年7月5日、12日及20日

上課時間：早上10時正至下午4時正

上課地點：大潭童軍中心

課程資料：課程資料請見後頁

課程費用：\$720元（費用包括：教練費、營費及證書）

【抬頭請書“The Scout Association of Hong Kong 35th Hong Kong Group”】

- 其他：
- (1) 請帶備游泳測試證明書（Certificate of Swimming Test）出席訓練班；
  - (2) 自備糧水及活動衣物（布鞋及游泳衣物等）；
  - (3) 完成初級獨木舟訓練班（二星章）經考試合格等同「童軍專科徽章(興趣組)」中的獨木舟章。

如對以上安排有任何疑問或查詢，可致電以下領袖：

- 領袖梁明軒先生：5409 3526
- 領袖馮博亮老師：2527 2427



童軍團長馮博亮

(請沿虛線撕下交回)

回 條

通告編號：2024-14

童軍姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 小隊：\_\_\_\_\_

本人已詳細閱覽貴團之2024-14號通告「初級獨木舟訓練班」，並  同意 /  不同意小兒參與上述訓練班。

此致

童軍團負責領袖

家長或監護人簽署

日期：\_\_\_\_\_

\* 請於2024年6月27日(星期四)前回覆。

## 初級證書

此證書需要在戶外水域進行，並須使用單人獨木舟。

參加資格：年滿 12 歲及能夠在沒有救生衣／助浮衣的輔助下游泳約 50 米

課程日數：兩天訓練，另加一天考核

訓練內容：(理論)

1. 個人划舟裝備認識
2. 天氣之影響
3. 獨木舟運動安全須知

(實習)

1. 如何穿着救生衣
2. 前槳、後槳
3. 緊急停船
4. 搬運及上落艇技巧
5. 掃槳
6. 船尾舵轉向
7. 橫划
8. 靜止中之垂手式壓水平衡
9. 深水翻艇及處理
10. HI 型拯救法
11. X 型拯救法

考核：由總會負責，考生須透過屬會安排或參加由總會舉辦之考試，而考核範圍與訓練內容相同。