



學員常見問題

問 1 龍舟總會恆常有什麼課程的呢？

答 1 總會恆常有「初級龍舟訓練證書」、「中級龍舟訓練證書」、「高級龍舟訓練證書」、「一級龍舟舵手證書課程」、「一級龍舟舵手證書考試」、「室內龍舟證書課程」、「游泳測試」。

問 2 參加各項課程時，有甚麼入班要求？

答 2 「初級龍舟訓練證書」：

只要年齡 12 歲或以上及能穿著輕便衣物游泳 50 米

「中級龍舟訓練證書」：

1.持有中國香港龍舟總會頒發的「初級龍舟訓練證書」

2.能穿輕便衣物游泳 50 米

「高級龍舟訓練證書」：

1.持有中國香港龍舟總會頒發的「中級龍舟訓練證書」

2.能穿輕便衣物游泳 50 米

「一級龍舟舵手證書課程」：

1.總會有效個人會員

2.年齡 15 歲或以上

3.持有中國香港龍舟總會頒發的「中級龍舟訓練證書」

4. 完成總會的游泳測試

問 3 我在 2014 年或之前已取得總會舵手證書，我還需要從新報讀「初、中級訓練證書」嗎？

答 3 不用，持有 2014 年或之前總會發出的「一級龍舟舵手證書」或「靜水舵手證書」即可直接報讀「高級龍舟訓練證書」。

問 4 如果我已持有 2014 年之前的「一級龍舟舵手證書」或「靜水舵手證書」，要怎樣做才可報一級龍舟教練班呢？

答 4 報讀「高級龍舟訓練證書」及報考「游泳測試」。

問 5 總會舉辦的「一級龍舟舵手證書」考試，我要具備甚麼條件才可以參加？

答 5 只要你本身持有中級龍舟訓練證書及完成游泳測試及懂得掌舵技術就可以報名參加，在報名後，秘書處會將所考核的筆試範圍內容電郵給你，在事前自行溫習筆試範圍，考試當日在 30 分鐘內完成 30 題選擇題，必須達有 21 題以上答對，再考技術試，兩部份合格就可以取得證書。

2015 年開始只報名考試，再沒有上午的理論課程後才考試了，所有考生都需要事前為自己作好準備！



中國香港龍舟總會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

問 6 如果我在「一級龍舟舵手證書」考試其中一部份不合格，怎麼辦？

答 6 需要重新報考「一級龍舟舵手證書」考試。

問 7 如果我想學舵手技術，可以怎樣做？

答 7 只要你持有中級龍舟訓練證書及完成游泳測試，就可以報「一級龍舟舵手證書」課程，課程中會教授基本的掌舵方法及理論，當你有信心考取證書時，再報考「一級龍舟舵手證書」考試考獲證書。

問 8 參加一級龍舟教練的資格是甚麼？

答 8 參加資格 1-7

1. 總會有效個人會員（可在報名同時申請入會）
2. 持有中國香港龍舟總會頒發的「一級龍舟舵手證書」或以上資歷
3. 持有中國香港龍舟總會頒發的「高級龍舟訓練證書」資歷
4. 完成本會游泳測試
5. 年滿 18 歲或以上，不分性別
6. 能閱讀及書寫中文，並能以粵語溝通；
7. 對龍舟運動有一定認識，並有志於參與教練工作者均可報名參加。

問 9 游泳測試的內容是甚麼的？有沒有有效期的呢？

問 9 能穿輕便衣物完成游泳 100 米、踩水 2 分鐘及深水自行登岸。
游泳測試只需要考一次，終身承認此游泳能力。

問 10 我的賽員證號碼是否等於個人會員號碼呢？

答 10 不同的。

問 11 如果我有一班朋友想同時報讀總會的課程，我們可以自行選定日子嗎？

答 11 可以，總會有團體課程／測試，各團體可向總會申請為其開辦團體課程／測試。



中國香港龍舟總會 HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

舵手／教練／屬會常見問題

問 1 屬會可以自行開辦那些課程？程序又是怎樣呢？

答 1 屬會可以向秘書處領取「龍舟運動訓練計劃－屬會申辦認可課程」申請表格。根據以下程序處理。

	初/中級龍舟訓練證書	一級龍舟舵手證書
開辦課程前	屬會於擬開辦課程兩星期前，提交「開辦課程申請表格」。	屬會於擬開辦課程一個月前，提交「開辦課程申請表格」及所需費用(考試費及場地費用)。
	---	總會通知屬會申請結果。 如不獲批准，屬會提交之文件及所需費用將被退還。
	---	如獲批准，屬會負責按其申請內容委派教練及安排課程及考試所需器材、場地（包括筆試及技術試）及有關航道設置。
課程當日	教練於課程當日訓練前檢查學員提交之 游泳能力聲明書(初、中級龍舟訓練證書課程適用)； 初級龍舟訓練證書(中級龍舟訓練證書課程適用)； 中級龍舟訓練證書(一級龍舟舵手證書課程適用)； 成為總會個人會員(一級龍舟舵手證書課程適用)。	
考試當日 (游泳測試)	---	各學員帶備龍舟運動訓練計劃－個人訓練紀錄冊，在完成游泳測試後，讓評核員簽署
考試當日 (技能測試)	---	總會委派之評核員於考試當日考試前檢查學員提交之中級龍舟訓練證書；龍舟運動訓練計劃－個人訓練紀錄冊；游泳測試合格紀錄；總會個人會員。
課程完成後	教練於課程完結時在個人訓練紀錄冊簽名。	考官在考試前收集學員的紀錄冊並檢查，並將其成績及簽署個人訓練紀錄冊，並交予總會職員。總會約於考試後兩星期內發電郵通知屬會考試成績
	屬會於課程完成後兩星期內提交「申領證書表格」；學員之初級龍舟訓練證書副本(中級龍舟訓練證書課程適用)；所需費用。	屬會於接獲考試成績通知後兩星期內提交「申領證書表格」；中級龍舟訓練證書之副本；所需費用。
	總會約於接獲申領後一個月內發出證書，並會發電郵通知屬會負責人領取。	---
	屬會負責人在接獲電郵通知後一個月內自行列印並帶同通知信於辦公時間內到總會辦事處領取證書。	---
	屬會負責人在領取證書後盡早將證書發放予學員。 如屬初、中級龍舟訓練證書，屬會註冊教練需在證書上簽署，證書方為有效。	



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

問 2 「高級龍舟訓練證書」可以由屬會或教練自行開辦嗎？

答 2 不可以，「高級龍舟訓練證書」只可由總會開辦，屬會或團體可要求總會協助開辦，屬會不可以自行開班。

問 3 「一級龍舟舵手證書」屬會可以自行開辦嗎？

答 3 可以，屬會和註冊二級龍舟教練一同向總會申請「屬會龍舟訓練計劃」開辦「一級龍舟舵手證書」課程，但如要考獲證書，需向總會申請安排考官考核學員舵手水平。

問 4 如果我只持有總會的「一級龍舟舵手證書」或「靜水龍舟舵手證書」，我可以註冊成為舵手嗎？

答 4 可以。必須合乎以下條件：

1. 持有總會發出之各級龍舟舵手證書。
 2. 完成 40 小時舵手實習。實習要求如下：
 - A. 實習地點沒有限制；如在沙田石門訓練中心進行實習，必須有一名一級或以上資歷教練同船。
 - B. 每天實習時間不可超過 7 小時。
 - C. 第一次與最後一次實習的相距時間，最短必須相隔三個月，最長不可超過 12 個月。
 - D. 實習資料記錄在「個人訓練紀錄冊」內，由一名註冊二級教練或以上資歷教練簽署確認。
 3. 持有以下機構發出的有效急救證書
 - A. 香港聖約翰救護機構；或
 - B. 香港紅十字會；或
 - C. 香港醫療輔助隊
- 年滿十八歲
必須為總會之有效普通會員。



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

問 5 怎樣成為註冊教練？

答 5 只要你持有總會發出的各級的教練證書，就可以註冊成為教練，當在註冊為教練時，就可以自動註冊為同級的舵手。如考獲高一級的舵手證書，需自行通知總會要求更改註冊舵手級別。

1. 持有總會發出之各級龍舟教練證書。
2. 持有以下機構發出的有效急救証書
 - A. 香港聖約翰救護機構；或
 - B. 香港紅十字會；或
 - C. 香港醫療輔助隊
3. 必須每三年至少參加一次由總會舉辦的教練研討會或工作坊
4. 必須為總會之有效普通會員

問 6 註冊一級龍舟教練可以任教總會那些課程呢？

答 6 「初級龍舟訓練證書」、「中級龍舟訓練證書」、「室內龍舟證書」（必須持有室內龍舟導師證書）及一般龍舟訓練及舵手工作

問 7 我已持有一級龍舟教練證書，如果我想任教總會的「室內龍舟課程」可以怎樣辦呢？

答 7 持有 2012 年或以後的一級龍舟教練證書均可直接申請「室內龍舟導師」証書。如在 2012 年前考的一級龍舟教練証書者，則要修讀「室內龍舟導師證書」

問 8 註冊二級龍舟教練可以任教總會那些課程呢？

答 8 「初級龍舟訓練證書」、「中級龍舟訓練證書」、「高級龍舟訓練證書」、「一級龍舟舵手證書課程」、「一級龍舟舵手證書考試」、「二級龍舟舵手證書課程」、「室內龍舟證書課程」（必須持有室內龍舟導師證書）、「游泳測試」及一般龍舟訓練及舵手工作。

問 9 我在 2010 年取得總會的二級龍舟教練，怎樣才可以擔任總會課程的教練呢？

答 9

1. 擔任導師者，必須「曾參加過二級教練工作坊 2014 年」或「註冊三級教練」
2. 未曾參加二級教練工作坊 2014 者，在日後希望擔任各個課程導師，可以在各個課程或考試中擔任整個課程義務教練，作一次實習後，日後方可擔任該課程的教練。

問 10 龍舟教練印章如何使用呢？

答 10

1. 為總會任教完相關課程後，為學員在 LOGBOOK 上蓋章。
2. 為總會擔任考官，考生在該課程合格後蓋上印章。
3. 印章只派發予註冊教練。
4. 如有遺失重新向總會要求訂制，每個一百元。



中 國 香 港 龍 舟 總 會
HONG KONG CHINA DRAGON BOAT ASSOCIATION

問 11 註冊教練制服何時要穿呢？

- 答 11 1.由 2015 年 4 月 1 日起，仍由總會安排的教練／舵手工作（包括義務工作），均需要穿著註冊教練制服。
2.如另行購買註冊教練制服，每件二百元，但每次重新註冊均會派發一件。
3.註冊教練如擔任舵手工作亦可穿教練制服，如想擁有舵手制服，需另付二百元制服費。

問 12 教練制服布章怎樣可以得到呢？

- 答 12 1.根據級別首次註冊會派發一個，日後不會另行派發。
2.如另行購買教練布章，每個五十元。

問 13 我在註冊成為註冊教練時，可以一次過付款註冊三年個人會員嗎？

- 答 13 為方便教練，總會是可以為各位一次過註冊三年個人會員，但如有裁判註冊，仍要留意時間是否吻合。