

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](#)



程故名意思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](#)