

中國香港賽艇協會 - 教練發展計劃
Board Rowing Elementary Instructor Award (BREIA)
平板賽艇初級導師 - 考核範圍及需知 (202403)

參加平板賽艇導師考核，須具備平板賽艇的相關知識，並能純熟運作一條單人平板賽艇。在考核期間，考官會就所有相關的知識或技術，要求參與考核的人士，以語言，肢體動作，以至在平板艇上，作出各種教學及示範。

應考人士應在報考導師資格前，已完成BRIC (即協會一星課程)，並進行了一段時間的平板賽艇操控練習，應考者應以賽協的平板賽艇教學短片為依據，學習如何以導師身份去介紹平板賽艇活動。部分應考人士，亦可在參與本考核之前，參加綜合的考核預備課，此等資訊對應考本導師資格，有正面幫助。

在考核試的當日，參加人士會被編排兩個時段，以進行陸上及水上的導師表現評核，為方便參加者應對考核，以下是考核單項要求。在一般情況下，應考者應可在陸上進行約十五分鐘的考評，而水上的考評會在廿至廿五分鐘內完成，唯在特殊環境下，如水面情況比較差或活動範圍受到影響，主考官會因應情況而作出調動，參加者請依從主考官指示進行考核。

A/ 器材

1	平板器材/部件介紹
2	平板器材/部件調適及裝拆
3	平板器材/部件搬運及存儲

B/ 上落艇及安全重點

1	搬運器材往返水上
2	上艇落艇的程序
3	介紹平衡及安全位置 (SAFETY POSITION)
4	介紹停艇
5	介紹航道及初學艇可用範圍

C/ 技術介紹部分 (陸上或水上，因應場地而定)

1	介紹後止點，腳身手的位置及握槳柄方法
2	介紹及示範ARMS ONLY (單手~雙手)
3	介紹及示範ARMS & BODY (單手~雙手)
4	介紹及示範 HALF SLIDE ~ FULL SLIDE
5	介紹及示範倒划 BACKING
6	介紹及示範倒划 SPIN TURN

D/ 翻艇及意外處理

1	介紹翻艇的成因
2	介紹及示範翻艇後的主要操作
3	介紹及示範攀回艇上的程序
4	介紹及示範拖行另一艇隻

E/ 教學技巧

1	教學的簡潔及中肯
2	聲線的運用
3	站位及與學員溝通能力
4	學習環境的理解，因應地型，風向及水流而處理教學

考官會就（不限於以上）的各點，要求參加考核的人士，作出適當的教學示範，各考生需注意時間的分配及準時到達指定地點向考官報到，同時不可接近正在參加考核的人士，或作出不必要的指導或影響考核的舉動。

考官評核分數的標準會分為五級，整體分數要達三分以上方為合格。

(中國香港賽艇協會 - 20240320)

平板賽艇教學短片連結：

Board Rowing 1 - Equipment

<https://www.youtube.com/watch?v=KO8UHAmV5m8&t=18s>

Board Rowing 2 - Mock Row

<https://www.youtube.com/watch?v=mOaAxNAKDNk&t=10s>

Board Rowing 3 - Water Row

<https://www.youtube.com/watch?v=1E7r49zpW4U&t=7s>

Board Rowing 4 - Water Row Advance

<https://www.youtube.com/watch?v=121M1SLcrlo&t=14s>