

中國香港賽艇協會 - 教練發展計劃
Indoor Rowing Instructor (IRI) 室內賽艇導師
考核範圍及需知 (202403)

參加室內賽艇導師考核，能夠教授良好的室內賽艇技術並了解訓練計劃，以指導並為學員參與室內賽艇比賽作準備，並能在賽艇機上進行演示。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，以至在室內賽艇機上，作出各種教學及示範。

應考人士應在報考導師資格前，可透過「網上自習」，自行於網上研習「室內賽艇導師課程先導計劃」視像教材，並進行了一段時間的室內賽艇的練習，應考者應以賽協的室內賽艇教學短片為依據，學習如何以導師身份去介紹室內賽艇活動。部分應考人士，亦可在參與本考核之前，參加重溫課程，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，以進行筆試及陸上的導師表現評核，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，應考者會進行約三十分鐘的筆証，而水上的考評會在十五至二十分鐘內完成，唯在特殊環境下，如活動環境及範圍受到影響，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/ 實習評分的基本項目

1	介紹陸上賽艇機的部件，用途及原理
2	介紹安全措施，包括衣飾鞋履、滑座上滑下及設定每機距離
3	示範搬運及存放賽艇機
4	介紹鞋包的設定，上下調及與腳掌關係
5	示範完整拉槳動作
6	介紹後止點，腳身手的位置及握槳柄方法
7	介紹及示範ARMS ONLY
8	介紹及示範ARMS & BODY
9	介紹及示範 HALF SLIDE
10	介紹及示範FULL SLIDE
11	簡介HAND LEVEL，拉槳回槳的比例及節奏概念
12	完成示範時，放回手柄位置
13	介紹陸上賽艇機的儀表及設定（時間，距離）
14	裝拆陸上賽艇機

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。

室內賽艇導師班視像教學資源短片連結：

1. 認識賽艇，組裝及搬運

<https://www.youtube.com/watch?v=TAuy8F1pj-U>

2. 基本使用程序

<https://www.youtube.com/watch?v=GLxy-ANryQA>

3. 基本技術第一課

<https://www.youtube.com/watch?v=TZLn4oXhakA>

4. 基本技術第二課

<https://www.youtube.com/watch?v=FG-aDrx6x9U>

5. 基本技術第三課

<https://www.youtube.com/watch?v=d7FhS3hmlo4>

6. 基本技術錯誤

<https://www.youtube.com/watch?v=9FywGpx6XT0>

7. 動態熱身

<https://www.youtube.com/watch?v=s6voUh9YagE>

8. 靜態熱身及伸展

<https://www.youtube.com/watch?v=wnCuaBC4P4Q>

9. 訓練測試及比賽

<https://www.youtube.com/watch?v=8lsAMpbNoNs>