

中國香港賽艇協會 - 教練發展計劃
Indoor Rowing Instructor (IRI) 室內賽艇指導員
考核範圍及需知 (202409)

參加室內賽艇指導員及技術員考核的考生需具備良好的室內賽艇技術及訓練計劃知識，以有效指導學員參加比賽，並能在賽艇機上進行演示。考核期間，考官將要求考生展示相關知識和技術，包括語言表達和肢體動作，並在賽艇機上進行教學示範。

考生應在報考前通過「網上自習」學習「室內賽艇指導員課程先導計劃」的視像教材，並進行一段時間的室內賽艇練習。他們應參考賽協提供的教學短片，學習如何以指導員的身份介紹室內賽艇活動。此外，技術員考核中，考生需設置比賽系統並連接相關設備。

考核當日，考生將被安排進行三個時段的考核，包括筆試、陸上考評及技術員實習試。考生需完成約三十分鐘的筆試，以及十五至二十分鐘的陸上考評及技術員實習考試。若遇特殊情況，主考官將根據環境調整考核安排，參加者需遵循指示進行考核。

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

B/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，因應場地及器材處理教學

C/ 技術員實習評分基本項目

1	介紹陸上賽艇機在比賽中設立, 接駁 • (器材介紹, LAN線, USB Cable)
2	賽艇機場地 (賽艇機之間相隔闊度:1.3米; 與場邊相隔闊度:2米)
3	賽艇機設立程序 • 先將所有賽艇機放好適當位置 • 設立賽事控制台及電腦 • 連接所有賽艇機及電腦 • 系統測試 • 進行模擬賽事 • 整理所有線路
4	處理特別情況 • 如何在比賽系統更改參賽資料 • 接駁不良時, 如何處理

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, 各部份分數要達三分以上方為合格。

(中國香港賽艇協會 - 20240929)

室內賽艇指導員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>