



香港拯溺總會

拯溺競賽運動訓練計劃及考試規程

香港拯溺總會 拯溺競賽運動訓練計劃 考試編制及進度流程表

類別	各級證書	訓練	評核	
拯溺競賽教練證書系列	高級拯溺競賽教練證書 (ALCCC)		總會委任之 評核員	
	↑			
	拯溺競賽教練證書 (LCCC)	總會委任之 拯溺競賽教練 訓練員		
拯溺競賽證書系列	拯溺競賽高級證書 (LCAC)		總會委任之 評核員	
	↑			
	拯溺競賽中級證書 (LCIC)	註冊高級 拯溺競賽教練 或以上		
	↑		註冊 拯溺競賽教練 或以上	
	拯溺競賽初級證書 (LCBC)			註冊 拯溺競賽教練 或以上
	救生小鐵人金章 (LIGA)			
	↑			
救生小鐵人銀章 (LISA)				
↑		註冊 拯溺競賽教練 (第 2 級教練) 或以上		
救生小鐵人銅章 (LIBA)				

救生小鐵人銅章

LIFESAVING IRONKID BRONZE AWARD

目的	考驗拯溺競賽少年運動員之基本要求。對本章實習項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有初步認識，使之能開始參與泳池項目之比賽。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡7歲或以上
水試衣著及裝備	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要）
評核	註冊拯溺競賽教練或以上

評核程序

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識
 2. 「拯溺競賽證書」架構
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

1. 50公尺游泳障礙賽 限時1分10秒
2. 50公尺拯溺背泳賽 限時1分55秒
3. 50公尺穿蛙鞋游泳賽 限時1分05秒
4. 8公尺拋繩賽 限拋3次

救生小鐵人銀章

LIFESAVING IRONKID SILVER AWARD

目的	考驗拯溺競賽少年運動員之較高要求。對「救生小鐵人銅章」項目之表現要有所提升；並對本章實習項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有進一步認識，使之能參與更多泳池項目之比賽。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡7歲或以上 3. 持有「救生小鐵人銅章」
水試衣著及裝備	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要）
評核	註冊拯溺競賽教練或以上

評核程序

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 基本拯救概念
 2. 拯溺競賽運動發展
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. 100 公尺游泳障礙賽 | 限時 2 分 15 秒（男子）；2 分 20 秒（女子） |
| 2. 25 公尺搖櫓泳賽 | 限時 1 分 20 秒（男子）；1 分 25 秒（女子） |
| 3. 50 公尺拯溺背泳賽 | 限時 1 分 40 秒（男子）；1 分 45 秒（女子） |
| 4. 100 公尺穿蛙鞋游泳賽 | 限時 1 分 55 秒（男子）；1 分 00 秒（女子） |
| 5. 8 公尺拋繩賽 | 每次限時 45 秒；限拋 3 次 |

救生小鐵人金章

LIFESAVING IRONKID GOLD AWARD

目的	考驗拯溺競賽少年運動員之高度要求。對「救生小鐵人銀章」項目之表現要有所提升；並對本章實習項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有高度認識，使之有適任能力參與泳池、海洋及沙灘項目之比賽。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡7歲或以上 3. 持有「救生小鐵人銀章」
水試衣著及裝備 評核	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要） 註冊拯溺競賽教練或以上

評核程序

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 沙灘及海洋知識
 2. 海洋自救知識
 3. 乙部（實習）項目之本港分齡賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. 100 公尺游泳障礙賽 | 限時 2 分 05 秒（男子）；2 分 10 秒（女子） |
| 2. 25 公尺搖櫓泳賽 | 限時 1 分 10 秒（男子）；1 分 15 秒（女子） |
| 3. 50 公尺拯溺背泳賽 | 限時 1 分 30 秒（男子）；1 分 35 秒（女子） |
| 4. 100 公尺穿蛙鞋游泳賽 | 限時 1 分 45 秒（男子）；1 分 50 秒（女子） |
| 5. 10 公尺拋繩賽 | 每次限時 45 秒；限拋 3 次 |

二. 海洋及沙灘項目

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. 沙灘跑游跑賽(60 公尺跑、200 公尺海浪游及 60 公尺跑) | 限時 5 分 30 秒（男子）；6 分 00 秒（女子），下水須操演橫跨步及海豚跳技術 |
| 2. 200 公尺少年海浪板速度賽 | 途中最少繞標 1 次，過程須操演持板起步、上板、迎浪、前進、繞標、回程、處理後浪、登岸完成 |
| 3. 90 公尺沙灘跑賽 | 限時 30 秒（男子）；35 秒（女子） |
| 4. 沙灘奪標賽 | 操演俯臥預備姿態、起步及轉身、加速、縱身飛越奪標 |

拯溺競賽初級證書

LIFESAVING COMPETITION BASIC CERTIFICATE

目的	考驗拯溺競賽運動員之基本要求，對實習項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有適任之水準，使之能開始參與比賽。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡 13 歲或以上
水試衣著及裝備	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要）
評核	註冊拯溺競賽教練或以上

評核程序

甲部（理論）

以口試形式解答以下有關內容之問題。

- 內容包括：
1. 水上安全知識及基本拯救概念
 2. 「拯溺競賽證書」架構
 3. 乙部（實習）項目之本港賽事規則及其他競賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1. 200 公尺游泳障礙賽 | 限時 4 分 30 秒（男子）；4 分 50 秒（女子） |
| 2. 4x50 公尺游泳障礙接力賽 | 操演接力及完成障礙游泳 50 公尺 |
| 3. 50 公尺運送假人賽 | 限時 1 分 15 秒（男子）；1 分 25 秒（女子） |
| 4. 100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 | 限時 2 分 05 秒（男子）；2 分 30 秒（女子） |
| 5. 100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽 | 限時 2 分 05 秒（男子）；2 分 30 秒（女子） |
| 6. 12 公尺拋繩賽 | 限時 45 秒；限拋 3 次 |

二. 海洋及沙灘項目

- | | |
|-----------------|---|
| 1. 300 公尺海浪游泳賽 | 途中最少繞標 1 次，下水須操演橫跨步及海豚跳技術 |
| 2. 300 公尺海浪板速度賽 | 途中最少繞標 1 次，過程須操演持板起步、上板、迎浪、前進、繞標、回程、處理後浪、登岸完成 |
| 3. 90 公尺沙灘跑賽 | 限時 30 秒（男子）；35 秒（女子） |
| 4. 沙灘跑接力賽 | 操演接力及完成沙灘跑 50 公尺 |
| 5. 沙灘奪標賽 | 操演俯臥預備姿態、起步及轉身、加速、縱身飛越奪標 |

如持有「救生小鐵人金章」者，可獲豁免評核上述泳池項目第 1 項及海洋及沙灘項目第 3、5 項。

拯溺競賽中級證書

LIFESAVING COMPETITION INTERMEDIATE CERTIFICATE

目的	考驗拯溺競賽運動員之較高要求，對初級證書項目之表現要有所提升，並能對實習項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有較高之水準，使之能參與更多項目之比賽。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡 14 歲或以上 3. 持有「拯溺競賽初級證書」
水試衣著及裝備	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要）
評核	總會委任之評核員

評核程序

甲部（理論）

以多項選擇題形式解答以下有關內容之問題。每題 1 分，共 30 題，合格分數為 21 分。

- 內容包括：
1. 模擬救生反應賽
 2. 拯溺競賽運動發展
 3. 乙部（實習）項目之本港賽事規則及其他競賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 1. 200 公尺游泳障礙賽 | 限時 3 分 50 秒（男子）；4 分 05 秒（女子） |
| 2. 50 公尺運送假人賽 | 限時 1 分 05 秒（男子）；1 分 20 秒（女子） |
| 3. 100 公尺穿蛙鞋運送假人賽 | 限時 1 分 55 秒（男子）；2 分 15 秒（女子） |
| 4. 100 公尺穿蛙鞋拖帶假人賽 | 限時 1 分 55 秒（男子）；2 分 15 秒（女子） |
| 5. 12 公尺拋繩賽 | 限時 40 秒；限拋 3 次 |

二. 海洋及沙灘項目

- | | |
|-----------------|--|
| 1. 300 公尺海浪游泳賽 | 途中繞標 1 次及限時 9 分 00 秒（男子）；10 分 00 秒（女子） |
| 2. 1000 公尺沙灘跑賽 | 限時 9 分 00 秒（男子）；10 分 00 秒（女子） |
| 3. 300 公尺海浪板速度賽 | 途中最少繞標 2 次 及限時 2 分 30 秒（男子）；3 分 00 秒（女子） |
| 4. 海浪板拯救賽 | 在繞標途中須操演溺者海中上板、雙人划板回程及登岸完成 |

拯溺競賽高級證書

LIFESAVING COMPETITION ADVANCED CERTIFICATE

目的	考驗拯溺競賽運動員之高度要求，對中級證書項目之表現要有所提升，並能對本港現有項目之賽事規則、技術、作賽之判斷力、體能，要有高度之水準。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	1. 屬會會員 2. 年齡 15 歲或以上 3. 持有「拯溺競賽中級證書」
水試衣著及裝備	考試泳帽、泳裝、蛙鞋及護眼罩（視乎運動員需要）
評核	總會委任之評核員

評核程序

甲部 – 理論

以多項選擇題形式解答以下有關內容之問題。每題 1 分，共 30 題，合格分數為 24 分。

- 內容包括：
1. 泳灘及海洋知識
 2. 海洋自救知識
 3. 乙部（實習）項目之本港賽事規則及其他競賽規則

乙部（實習）

能正確完成下列項目。

一. 泳池項目

1. 4 x 50 公尺混合接力賽 操演第三及第四運動員各一次
2. 4 x 25 公尺運送假人接力賽 操演接力及完成運送假人 25 公尺
3. 100 公尺混合拯救賽 限時 2 分 20 秒（男子）；2 分 35 秒（女子）
4. 200 公尺超級施救員賽 限時 4 分 25 秒（男子）；4 分 35 秒（女子）

二. 海洋及沙灘項目

1. 2000 公尺沙灘跑賽 限時 18 分 00 秒（男子）；20 分 00 秒（女子）
2. 700 公尺海浪艇速度賽 途中最少繞標 1 次及限時 8 分 00 秒
3. 海洋全能賽 限時 8 分 00 秒（男子）；9 分 30 秒（女子），海浪游最少完成 100 公尺；海浪板最少完成 200 公尺；海浪艇最少完成 250 公尺，最後之沙灘跑最少完成 50 公尺
首三項次序以當日評核員決定
4. 救生浮標拯救賽 操演溺者、救生浮標泳者及其中一個岸上施救員各一次

拯溺競賽教練證書

LIFESAVING COMPETITION COACH CERTIFICATE

目的	此乃合格拯溺競賽教練之基本考試。測驗考生對拯溺競賽的認識，以及教授拯溺競賽之基本能力。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	<ol style="list-style-type: none">1. 屬會推薦2. 年齡 18 歲或以上3. 持有「拯溺競賽中級證書」4. 持有有效「泳池救生章」及「沙灘救生章」或以上資歷5. 持有「拯溺教師證書」或以上資歷6. 完成總會主辦的「拯溺競賽教練證書」訓練班
評核	總會委任之評核員

評核程序

甲部：筆試

以多項選擇題及問答題形式進行

(共 50 題選擇題及 10 題問答題，最少答對 40 題選擇題及問答題取分 80%為合格)

內容包括：

以下拯溺競賽章別/證書所涉及之理論知識、競賽技術、比賽項目之規則。

- 救生小鐵人銅章
- 救生小鐵人銀章
- 救生小鐵人金章
- 拯溺競賽初級證書

乙部：教學技巧測驗

考生獲悉甲部合格後，編寫指定上述章別/證書所涉及的三個競賽技術的三個課節教案，於考試當日呈交，及由主考選出其中一課作為測驗。

丙部：實習試

1. 考生獲悉甲乙部均合格後，須於指定期限內訓練一班拯溺競賽初級證書學生(6 至 10 人)呈報考試，而該班學生必須為從未考獲該證書者。
2. 考生須在場領導考生，並向考生解釋由主考指定之競賽技術；在考試過程中，於主考要求下，指出及糾正考生所犯之錯誤。

高級拯溺競賽教練證書

ADVANCED LIFESAVING COMPETITION COACH CERTIFICATE

目的	此乃合格拯溺競賽教練之最高考試。測驗考生對拯溺競賽的認識，以及組織、教授及管理「拯溺競賽教練證書」訓練班之能力。
獎勵	證書一張、布章一枚
投考資格	<ol style="list-style-type: none">1. 屬會推薦2. 年齡 18 歲或以上3. 持有「拯溺競賽高級證書」或以上4. 持有有效「泳池救生章」及「沙灘救生章」或以上資歷5. 註冊拯溺競賽教練6. 完成總會主辦的「高級拯溺競賽教練證書」訓練班
評核	總會委任之評核員

評核程序

甲部：筆試

以多項選擇題及問答題形式進行

(共 50 題選擇題及 10 題問答題，最少答對 40 題選擇題及問答題取分 80%為合格)

內容包括：

以下拯溺競賽證書所涉及之理論知識、競賽技術、比賽項目之規則。

- 拯溺競賽中級證書
- 拯溺競賽高級證書

乙部：教學技巧測驗

考生獲悉甲部合格後，編寫指定上述證書所涉及的三個競賽技術的三個課節教案，於考試當日呈交，及由主考選出其中一課作為測驗。

丙部：實習試

1. 考生獲悉甲乙部均合格後，須於指定期限內訓練一班拯溺競賽高級證書學生(6 至 10 人)呈報考試，而該班學生必須為從未考獲該證書者。
2. 考生須在場領導考生，並向考生解釋由主考指定之競賽技術；在考試過程中，於主考要求下，指出及糾正考生所犯之錯誤。