柴灣區街坊福利會
尖峰龍舟隊

尖峰號

隊員基本知識

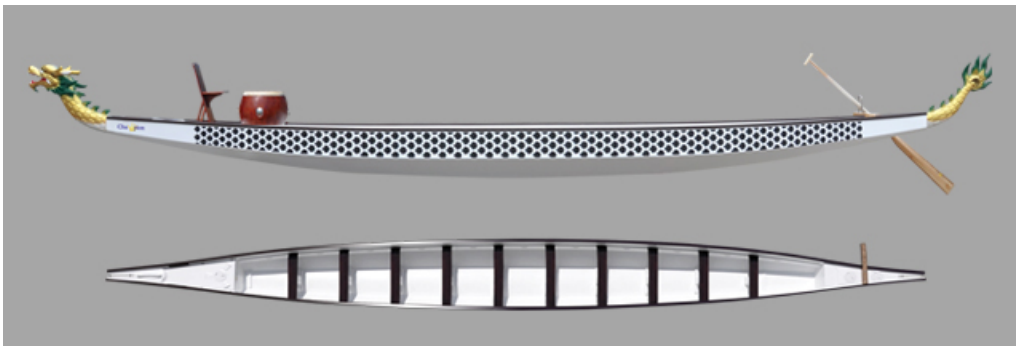
編著：尖峰龍

技術顧問：輝哥

龍舟知識：

（用於國際比賽）碳纖維龍舟和槳的規格

中龍：座位 10 排（20 人）



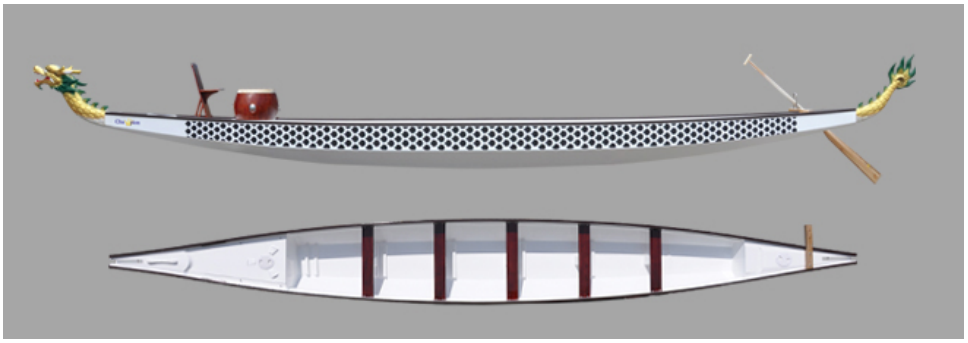
長度：約 12.4 米

寬度：約 1.14 米

高度：約 0.55 米

重量：約 250 公斤

小龍：座位 5 排（10 人）



長度：約 9 米

寬度：約 1.14 米

高度：約 0.55 米

重量：約 160 公斤

槳 - 重量：450 克（碳纖維槳）至 1 千克（木槳）

長度：105 至 130 厘米

（一般為 125 厘米）

槳葉寬度：18 厘米

手柄寬度：約 10 厘米

龍舟組織及賽事

發展：龍舟比賽已從一個中國傳統節日的民間慶祝活動，演變成爲現代化的國際體育競技項目。首次國際比賽於 1976 年在筲箕灣舉行，被視爲這個變化的轉捩點，亦使香港成爲現代龍舟運動的發源地。

組織：1985年中國龍協成立，到90、91及92年，分別有歐洲龍聯、國際龍聯及亞洲龍舟聯合會相繼成立。這些都是現代龍舟運動發展的重要里程碑。從此龍舟由傳統節慶活動正式變爲運動競技項目，正式走上規範化、國際化和現代化之路。

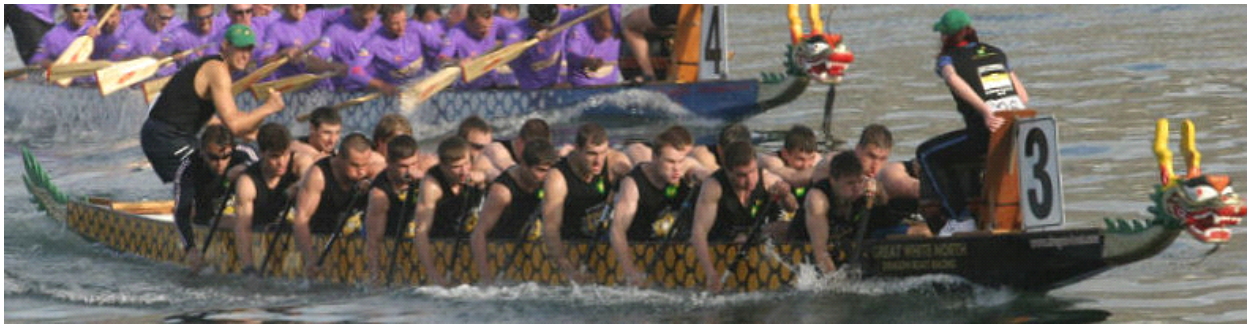
香港比賽：每年除端午節各區有龍舟比賽外，香港龍協和其他龍舟會亦自行舉辦不同賽事，例如漁民熟悉的蒲（台島）、赤（柱）、大（潭篤 ）比賽；地區性的有柴灣、西貢、長洲、南丫島、梅窩、大澳、香港仔、筲箕灣等；龍協舉辦的香港錦標賽、屬會邀請賽、學界錦標賽、長途錦標賽等等。總的來說，香港比賽全年不斷。

世界性比賽：自從1995年在中國岳陽舉辦了首屆世界錦標賽以來，國際龍聯安排世錦賽在單年舉辦， 世界俱樂部錦標賽在雙年舉辦。

比賽距離： 每個地方的比賽距離會因場地而有所不同，短途的有 200 米、250 米、270 米、300 米等。較長的有 350 米、450 米、500 米、1000 米或 2000 米。現國際比賽的三個標準距離爲 200 米、500 米和 2000 米。

龍舟隊員：龍舟必須要有一名舵手及一名鼓手；此外，中龍隊員有20名（也有22人或24人的龍舟比賽）；小龍隊員有10名（也有12人小龍比賽）

姿勢：划龍舟的姿勢到底是站著、坐著、跪著，還是隨便？ 隨著龍舟變成一項國際性體育項目，自2008年開始，國際龍舟聯盟就規定，所有國際龍舟大賽必須統一姿勢——坐著。



隊員基本要求

1	準時出席練習、比賽和各項體能活動
2	經常自我鍛鍊，保持強健體魄，不斷提升個人的體能和柔軟度指標
3	服從教練指示

上落龍舟注意事項

1	飲用水：練習時，帶備足夠飲用水
2	落龍：在岸上排好龍舟坐位，同一排左右手隊員一起（先後）落龍，以保持龍舟平穩
3	跣腳：穿拖鞋上、落龍舟，要注意地面和龍舟濕滑，避免跣倒
4	划槳：每名隊員取划槳時，自行檢查划槳，例如槳葉、槳棍是否有裂痕，槳柄是否有鬆動
5	水殼：坐在龍舟中間位置隊員查看是否有水殼

個人安全注意事項

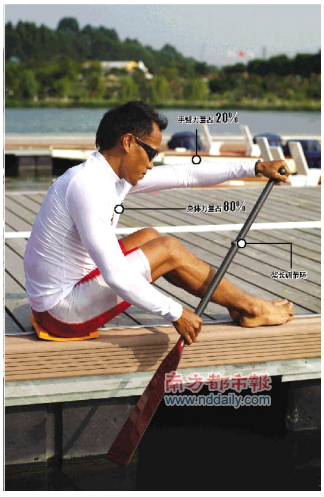
1	游泳：參加龍舟操練前，肯定自己能游泳 50 米
2	熱身：練習或比賽前跟隨教練做足熱身動作
3	喝酒：練習或比賽前不可吃太飽或喝酒
4	跣腳：穿拖鞋上、落龍舟，要注意地面和龍舟濕滑，避免跣倒
5	遇浪：龍舟遇浪搖擺時，應盡量保持身體平穩，不要因浪而向左右兩邊搖幌；聽從教練指示，把划槳平放水面，穩定龍舟。
6	入水：當龍舟大量入水時，保持冷靜，在原位坐定，等候其他隊員把水潑走，切勿自行跳船或做其他不必要動作
7	急停 / 倒後：當鼓手發出急停訊號（急促擂鼓），隊員應立即把槳直插入水中，然後在水中向前推槳，以阻止龍船前進；在鼓手指令下，持續把槳在水中向前推，使龍船倒後
8	藕龍：遇到與另一艘龍舟平行時出現碰撞（藕龍），在靠貼另一艘龍船一方的隊員應立即停止划船，把槳收回並放在船中，切勿伸手出外推開龍船，或把手扶在船旁
9	沉龍：龍舟遇事翻側，或隊員因故跌落海中，保持冷靜，手扶船旁，聽取指示，等候救援（注意：龍舟即使翻側，也不會沉沒）

在龍舟上移動

1	放槳：在移動前，先把划槳放於兩個座位中間，不要持槳在船上前後走動
2	轉身：手扶船旁，臀部向龍舟內轉身
3	向前走：手按前面隊員肩膊，小心向前行；坐穩後，請後面隊員把划槳傳上
4	向後走：臀部向龍舟內轉身，手按後面隊員肩膊，小心走向船尾；到達座位，臀部向龍舟內轉身坐下；坐穩後，請前面隊員把划槳傳上
5	左右互相調位：其中一名隊員先退往後一排，蹲在後一排放腳的位置上；另一隊員橫向移到座位坐好，蹲在後排的隊員斜向走前坐在另一座位上
6	傳槳：把槳平升至稍高於座位，在船中央往前或後傳送；不要提高槳傳送
7	手指：如有需要靠貼另一艘龍舟，切勿把手指扶在龍舟的外旁

握槳

1	左手或右手： (i) 握槳分爲上手和下手，上手握槳柄，下手握槳棍 (ii) 使用左手或右手，是習慣的問題，與平常使用右手或左手無關 (iii) 第一次划船時，建議先選擇以左作爲下手（因爲一般左槳手較少） (iv) 如不適應，可通知教練調換右手作爲下手 (v) 經過一段時間鍛鍊後，會導致某一隻手比另一隻手肌力更大。比如坐左邊的槳手，他左手的肌力肯定比右手大，如突然換成右手會「使不上勁」。
2	上手位置（見圖） - 握槳柄時，拇指向上，其餘四指向下握穩
3	下手位置（見圖）- 注意位置，離槳葉約 10 厘米（約一個拳頭位）不可太高或太低
4	保護 - 可戴手套



坐姿

1	袜：最好是帶墊短袜，如沒有，可帶備坐墊/地席，以保護臀部
2	臀部：貼近船旁，划槳時，注意控制，不要因爲船的擺動而左右移動
3	腳：(i) 一隻腳向前伸（一般爲靠外的腳），腳掌撐向前排座位；另一隻腳（一般爲靠內的腳）向後屈，膝部靠在龍脊上（如有） (ii) 練習時，若感到疲勞，可輪流更換 (iii) 在比賽時，聽從教練指示，保持前撐、後屈腳不變，以保持全隊坐姿一致
4	上身： (i) 上身微向外傾 (ii) 划船時，前後彎腰以配合向前推槳及向後拉槳 (iii) 向後拉槳時，腰部向外旋轉 (iv) 向前推槳，腰部向內旋轉

划船

1	上、下手分工：(i) 上、下手要分工，不要齊上齊落 (ii) 上手負責向上提槳，向下壓槳 (iii) 下手負責向前推、向後划
2	划船分爲 4 個階段： (i) 壓槳入水：上手向下壓，至下手拳頭到水，身體回復緊張狀態；入水時，不要濺起水花 (ii) 向後拉槳：下手向後拉槳、上手繼續往下壓；上身向後仰，腰部同時向外旋轉 (iii) 抽槳離水：上手向上提槳，身體開始放鬆 (iv) 向前推槳：下手向前推，腰彎向前，腰部同時向內旋轉，直至下手接近伸直，槳葉離水面約 10 厘米

(i)

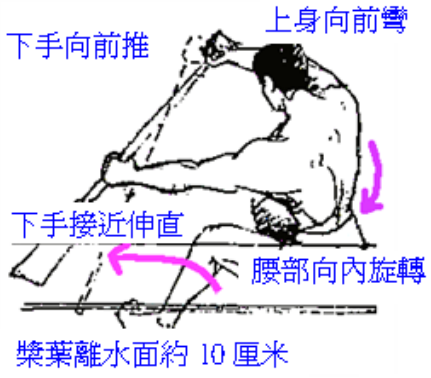
(iii)

(ii)

(iv)

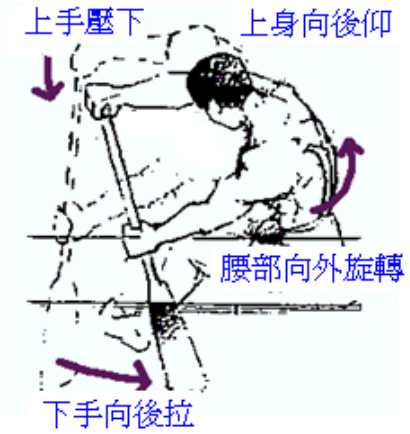
3	划幅：入水和向後拉時，注意前、後划幅距離。在前面隊員臀部位置入水、在自己臀部位置開始離水
4	頭部：微向下垂，保持穩定，不要搖擺。眼看最前方對隔手
5	呼吸：使勁向後拉槳時呼氣，向前推槳時吸氣
6	貼近船旁：落槳和向後划時，槳盡量貼近船旁
7	抽水入船：完成向後划的動作，抽槳離水時，注意不要抽水入船
8	謹記：向後拉槳並非將划槳往後拉，而是將龍舟拉前至落槳位置。實際上，划槳入水後，槳在水中的位置只有輕微變動
9	腳部：雙腳將身體鎖定，有助於向後拉槳時腰部向外旋轉，推動龍舟的前進
10	向後划：收到鼓手指示向後划時，注意保持齊槳，動作跟齊前面隊員
11	向左右划：需要橫向自己坐位方向划船時，把槳向外橫伸入水，然後划向船旁；另一方隊員在船旁落槳入水，把槳向外橫向划出

（一）向前推槳

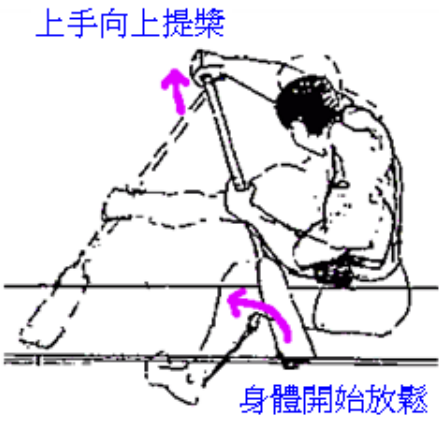


（二）壓槳入水

（三）向後拉槳



（四）抽槳離水



比賽

1	熱身：跟隨教練做足熱身動作
2	取槳：自行檢查划槳，例如槳葉是否有裂痕，槳柄是否有鬆動，槳棍是否太滑
3	落龍：在岸上排好龍舟坐位，同一排左右手隊員一起（先後）落龍，以保持龍舟平穩
4	起步前：(i) 聽從鼓手指示，把龍舟划至起步點 (ii) 中間位置隊員用水殼把船中的積水潑走 (iii) 在海浪較大的起步點，聽從鼓手指示，把槳放入水中以穩定船身
5	起步： (i) 問清楚起步訊號 (ii) 保持冷靜，不要緊張，不要與其他隊員談話 (iii) 起步司令員對各龍舟發指示時，專心一致，身體及槳保持在準備位置 (iv) 沒有收到鼓手指令，在起步點不要自行划船；切勿偷步 (v) 在鼓手指示下，前排隊員划前或後，使龍舟保持在起步線上 (vi) 在鼓手指示下，前排隊員向左或向右划，使龍舟與賽道平行 (vii) 遇有偷步情況，聽從鼓手指示，從新返回起點準備

6	賽程：(i) 專心做好划船動作，跟齊 (ii) 遇浪或其他因素打亂划船節奏，盡快修正 (iii) 眼看最前方對隔手，跟齊動作，不要觀看其他龍舟情況
7	衝刺：(i) 力度加至最大，但注意跟齊 (ii) 衝過終點時，未明確收到鼓手指示，不要停槳 (iii) 急停：當鼓手發出急停訊號後（急促擂鼓），隊員應立即把槳直插入水，然後在水中向前推，以阻止龍船再前進
8	上岸：(i) 同一排左右手隊員一起（先後）上岸，以保持龍舟平穩 (ii) 把槳放回大會指定位置

操練常見的問題

常見問題	起因	改善方法
臀部肌肉磨損	龍船的擺動，或划船時臀部隨身體的動和移動，導致臀部與座位板磨擦，引致肌肉破損	穿著帶墊短袂，或帶備坐墊/地席，以保護臀部。在適應龍船的擺動及坐姿穩定後，這問題便不會出現
下手拇踫指撞船旁	下手未能控制落槳時與船旁的距離，在疲勞時，下手外伸不足，導致拇指踫撞船旁	在操練 3 至 5 課後，身體開始適應龍舟操練的節奏，此現象便會自動消失
手掌磨損	手掌握槳不穩，引起磨擦，引致肌肉破損	可戴手套或貼膠布。一般在手掌適應及握槳穩定後，這問題便不會出現
下手握槳時跣手	發生在纖維槳或新塗上保護油的木槳	可戴手套或貼膠布
撐腳位置不舒服	1. 個人腳長、短不適合座位間距離 2. 一些龍舟/位置船旁斜度較高，令到外腳不好放	1. 可帶一些墊作爲座位間距離的調整， 2. 操長途時更換支撐腳，但在比賽時，特別是短途賽，應避免更換支撐腳

柴灣 – 水上操練基地

新巴車廠對開 – 杏花邨港鐵站步行十分鐘

地址： 柴灣漁灣邨行政大樓一樓

電話： 25561236

傳真： 25570280

電郵： j-dragon2010@hotmail.com

網站： http://jdragon.yolasite.com/