

「2021 臺北國際龍舟錦標賽」系列活動之舵手研習營實施計畫

- 一、宗旨：為推展龍舟運動，普及龍舟運動人口達到全民化，並提昇龍舟運動技能，使龍舟運動邁向國際化。
- 二、主辦單位：臺北市政府體育局
- 三、訓練日期：第一梯次：110 年 9 月 12 日（星期日）、9 月 18 日（星期六）、9 月 19 日（星期日）。
第二梯次：110 年 9 月 25 日（星期六）、9 月 26 日（星期日）、10 月 2 日（星期六）。
- 四、訓練項目時間：詳見課程表。
- 五、訓練方式：
 - （一）採陸上專業理論及水上實際操作實施訓練，以達最良好教學效果。
 - （二）同時提供 4 艘龍舟作為舵手訓練之船隻，實際於水上進行操作練習。
 - （三）學員請假紀錄不得超過 2 小時，且經過實際水上操舵檢測，能順利進出碼頭、直行與轉彎等規定，經教練實際檢測通過者即可授予舵手研習證書。
（例外情形：已參與 5 月 8 日與 5 月 9 日舵手研習之學員，可選擇重新參與全部課程或僅參與第三天研習課程。前揭學員如選擇僅參與第三天研習課程，請事先主動與林老師聯繫，避免請假時數超過無法取得研習證書）
 - （四）研習課程除行政院人事行政總處公布停班停課資訊暫停辦理外，其餘天氣狀況照常辦理。現場風雨狀況如達到碼頭關閉標準，即調整課程表改為陸上教學。
- 六、參加對象：
 - （一）凡報名本屆 2021 臺北國際龍舟錦標賽之參賽隊伍，均可派員參加研習，每隊限派 1 人參加，預計每梯次 70 人，依各參賽隊伍報名時間依序錄取，額滿為止。
 - （二）各隊於網路異動時，僅可提報 1 人，如該位隊員無法出席，至遲請於 110 年 8 月 20 日（星期五）前向大會提出更換隊員參與舵手研習營申請，逾期不受理，俾利辦理保險與後端行政事宜。

七、訓練地點：臺北市基隆河大佳河濱公園龍舟碼頭（大直橋下）。

八、報名時間：自 110 年 7 月 1 日（星期四）上午 10 時至 7 月 25 日（星期日）晚上 11 時止，各隊推派一名隊員參加，至 2021 臺北國際龍舟錦標賽網站（dragonboat.taipei）連結後進行報名。

九、報名費用：免報名費。

十、聯絡方式：林玉些老師 0920-254-011

Email：yuhsieh@tp.edu.tw

十一、防疫作為

（一）為降低疫情警戒期間參與活動之風險，並提高參與者之健康與安全，

「2021 臺北國際龍舟錦標賽」系列活動期間將查驗健康證明(註)，具有健康證明者得於划龍舟期間不戴口罩，惟上龍舟前及下龍舟後仍須全程配戴口罩；未能出示健康證明者，則應全程（包括划龍舟期間）配戴口罩。

註：健康證明係指下列三項文件之一(證明正本或數位證明皆可)：

(1)接種第一劑疫苗滿 14 天以上。

(2)確診者之康復證明或解除隔離通知書。

(3)7日內之居家快篩（可在藥局購買快篩試劑）陰性或 PCR 檢測陰性證明(需自費)。若為居家快篩者，可將快篩檢驗結果+可顯示日期的物品(如 iPad 等)+當事人在一起(同框)拍照，以能確認為當事人、三天內及正確操作為原則。提供快篩證明之學員，快篩施作日期超過 7 日，再次報到時請提繳重新施作快篩之證明予工作人員。

（二）實名制：參加本研習學員為臺北國際龍舟錦標賽之成員，於報名時皆已

填寫「2021臺北國際龍舟錦標賽」參賽人員健康聲明與自主健康管理知情同意書需，現場採實名制報到。報到時，請出示身分證件與個人健康證明影本，由工作人員登錄即完成報到。

(四) 所有學員應戴口罩，測量體溫、以酒精或消毒液進行消毒。戶外陸上課程座位將間隔1.5公尺以上，位子背面貼學員姓名條，專椅專用。

(五) 現場除補充水份時得短暫免戴口罩。

(六) 如身體不適者，體溫超過37.5度者，於研習期間禁止進入活動場域。如出現呼吸道症狀者或異常狀況，將進行記載及通報。

(七) 活動前後，工作人員進行共用設施清潔及消毒，如：桌椅、划槳器具、救生衣等。

(八) 工作人員於活動前2週落實自主健康管理，有發燒、喉痛、頭疼、腹瀉、倦怠、流鼻水、嗅味覺異常、呼吸急促、呼吸道異常等症狀(1項以上)，一律排除工作任務。

十二、本實施計畫簽奉主辦單位核准後實施，修正時亦同。

「2021 臺北國際龍舟錦標賽」系列活動之舵手研習營課程表

時間	第一天 (第一梯次：9/12) (第二梯次：9/25)	第二天 (第一梯次：9/18) (第二梯次：9/26)	第三天 (第一梯次：9/19) (第二梯次：10/2)
08:00~08:20	報到處報到、編組		
08:30~08:50	開訓	報到處報到	報到處報到
09:00~09:30	基本概述 操作原理	偏滑	碼頭停靠
主講	馮建堂	馮建堂	馮建堂
09:40~11:00	直道練習	彎道練習	環繞練習
主講	馮建堂 各組教練	馮建堂 各組教練	馮建堂 各組教練
11:10~11:50	分享. 提問	水底地形風浪	比賽流程. 賽場介紹
主講	馮建堂 各組教練	馮建堂	馮建堂
午間休息			
13:30~14:00	直到練習要領	水流切出與切入	國際比賽. 賽場介紹
主講	馮建堂	馮建堂	馮建堂
14:10~15:40	直道練習	橫切練習	練習與檢測
主講	馮建堂 各組教練	馮建堂 各組教練	馮建堂 各組教練
15:50~16:30	彎道練習要領	舵手比賽安全守則	問題研討. 頒發證書
主講	馮建堂	馮建堂	馮建堂

若實施當日遇強風、大浪、雷雨等因素，則需依天氣狀況隨時調整課程。

「2021 臺北國際龍舟錦標賽」系列活動之舵手研習營講師資本資料

擔任職務	姓名	經 歷
總講師	馮建堂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 龍舟舵手 46 年經驗。 2. ICf 國際裁判。 3. 輕艇，龍舟國家級總教練。 4. 中華民國龍舟協會副理事長。 5. 102-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習總教練。
隨船助理講師	郭鼎峯	<p>師範大學體育系畢業、退休體育老師。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 龍舟舵手 44 年經驗。 2. 教育局龍舟隊舵手。 3. 102-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習隨船助理講師。 4. 102-108 年擔任臺北國際龍舟錦標賽公舵。
隨船助理講師	林玉些	<p>師範大學體育系畢業、退休體育老師。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 龍舟舵手 43 年經驗。 2. 實踐國中教師隊舵手、內湖高中龍舟隊舵手、臺北市賽事管理協會舵手。 3. 102-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習隨船助理講師。 4. 102-108 年擔任臺北國際龍舟錦標賽公舵。
隨船助理講師	謝啟豪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 92-105 年擔任文山區龍舟隊訓練員兼隊員。 2. 99-105 年擔任文山區龍舟隊舵手。 3. 102-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習助理講師。 4. 102-108 年擔任臺北國際龍舟錦標賽公舵。
隨船助理講師	陳毅恆	<p>臺北體育學院畢業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中華民國龍舟協會 B 級教練 2. 龍舟舵手 21 年經驗 3. 107-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習隨船助理講師 4. 106-108 年擔任龍舟賽公舵 5. 擔任過基隆體育休閒推廣協會舵手 6. 臺北市和平婦幼龍舟隊舵手 7. 臺北端午、香港國際賽、基隆國際賽、彰化賽基隆隊舵手
隨船助理講師	洪立婷	<p>師範大學體育系畢業. 現職竹東高中體育老師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中華民國龍舟協會 A 級龍舟裁判證 2. 中華民國龍舟協會 B 級龍舟教練證 3. 103 年臺北國際龍舟錦標賽教練兼舵手 4. 105 年新竹縣龍舟錦標賽教練兼舵手 5. 107-109 年臺北國際龍舟錦標賽舵手研習隨船助理講師

擔任職務	姓名	經歷
隨船助理講師	林正雄	臺北體育學院畢業. 現職西松體育老師 1. 78年臺北市體專龍舟隊舵手 2. 85年桃園縣治平高中龍舟隊舵手 3. 86-88年桃園縣龍潭縣長盃公舵 4. 95年臺北市西松高中龍舟隊舵手 5. 96年臺北市教育局男子龍舟隊舵手 6. 100年臺北市旅北阿美青年龍舟隊舵手 7. 107-108年臺北國際龍舟錦標賽公舵。

「2021 臺北國際龍舟錦標賽」系列活動之舵手研習營

訓練要點

一、基本概述

(一) 舵：控制方向的器材，無論航海技術如何精密，大油輪、商船、潛水艇、軍艦或漁船、龍舟等都必須由舵來控制方向，沒有舵或舵故障，都將導致航行船隻失去方向而發生危險，所以舵是所有船隻不可或缺的器材。

(二) 舵手：操控舵的人我們稱之為舵手，龍舟除了槳手、鼓手、旗手之外當然也配置方向的控制者（舵手）。龍舟比賽或練習都需要舵手來控制方向，舵手的操控經驗不足將會影響比賽成績和龍舟安全。

二、國際比賽規定

在正式的國際比賽中，舵手只隸屬同一隊，而且女子隊伍舵手也必須由女性擔任。基於舵手必須隸屬同一隊的限制，在幾次全國賽中，舵手也在選拔之列。

三、臺灣目前現況

(一) 舵手的爭議：臺灣各地區龍舟賽對“舵手”的看法，至目前為止尚未取得共識，其原因是舵手經驗不足，參賽可能會影響自己或或其他船隻的安全。然而，事實上具有大型龍舟賽充足經驗的舵手嚴重不足，因此為了安全起見，允許舵手兼任他隊不一定要隸屬同一隊；或者由大會指派舵手參賽，女子隊伍的舵手也可由男性擔任。

(二) 舵手培訓：各縣市政府或龍舟委員會須定期舉辦龍舟舵手的基礎訓練，被訓練者通過基礎訓練後回龍舟隊，在不影響槳手培訓下可作長期訓練。

(三)培訓困難：臺灣各縣市主辦的比賽，均以安全為由，對舵手資格限制有所讓步，其負面影響就是各龍舟隊不一定要培訓舵手。大部分龍舟教練不會操舵，以致無法培訓舵手，均以培訓槳手為主。各龍舟隊多將主力放在順利培訓槳手，反而讓有意學掌舵的人望之卻步。

四、舵手器材

(一)材質：

(1)木材

(2)FRP

(二)形式：

(1)固定式—槳葉至槳柄較長，固定於船身，操控較容易且易學。

(2)活動式—槳葉至槳柄較短、輕便、操控較靈活，可助划，但不易學。

(三)姿式：舵手應將身體側身向前傾斜。其因

(1)減少在空氣中受到的正面阻力

(2)龍舟划動所產生的拉力，舵手不致向後仰而致重心不穩。

五、天然因素

(一)風浪

(二)水流方向、流速

(三)水底地形

(四)潮汐

以上均為掌舵者必須了解的幾個足以影響龍舟賽成績和安全的天然因素。

六、基本技術

- (一)直道行駛
- (二)灣道行駛
- (三)碼頭起點停靠
- (四)水道切換
- (五)自然偏滑處理
- (六)人為偏滑處理
- (七)風浪應變
- (八)水流切入、切出

以上均為掌舵者應具備的技術，有了這些技術才能確保龍舟安全及準確路線行駛。

七、操作原理

(一)開汽車方向盤向右車子就會向右轉，龍舟以船尾控制方向，和開車剛好相反；船尾向左船首則向右，船尾向右船首則向左。如圖 1。



圖 1

(二)當龍舟行進時，掌舵者需利用水流造成舵的阻力操控方向。以舵放置船尾右側為例，舵葉前緣向左，船尾會向左推，則船首會向右；舵葉前緣向右，則相反。如圖 2。

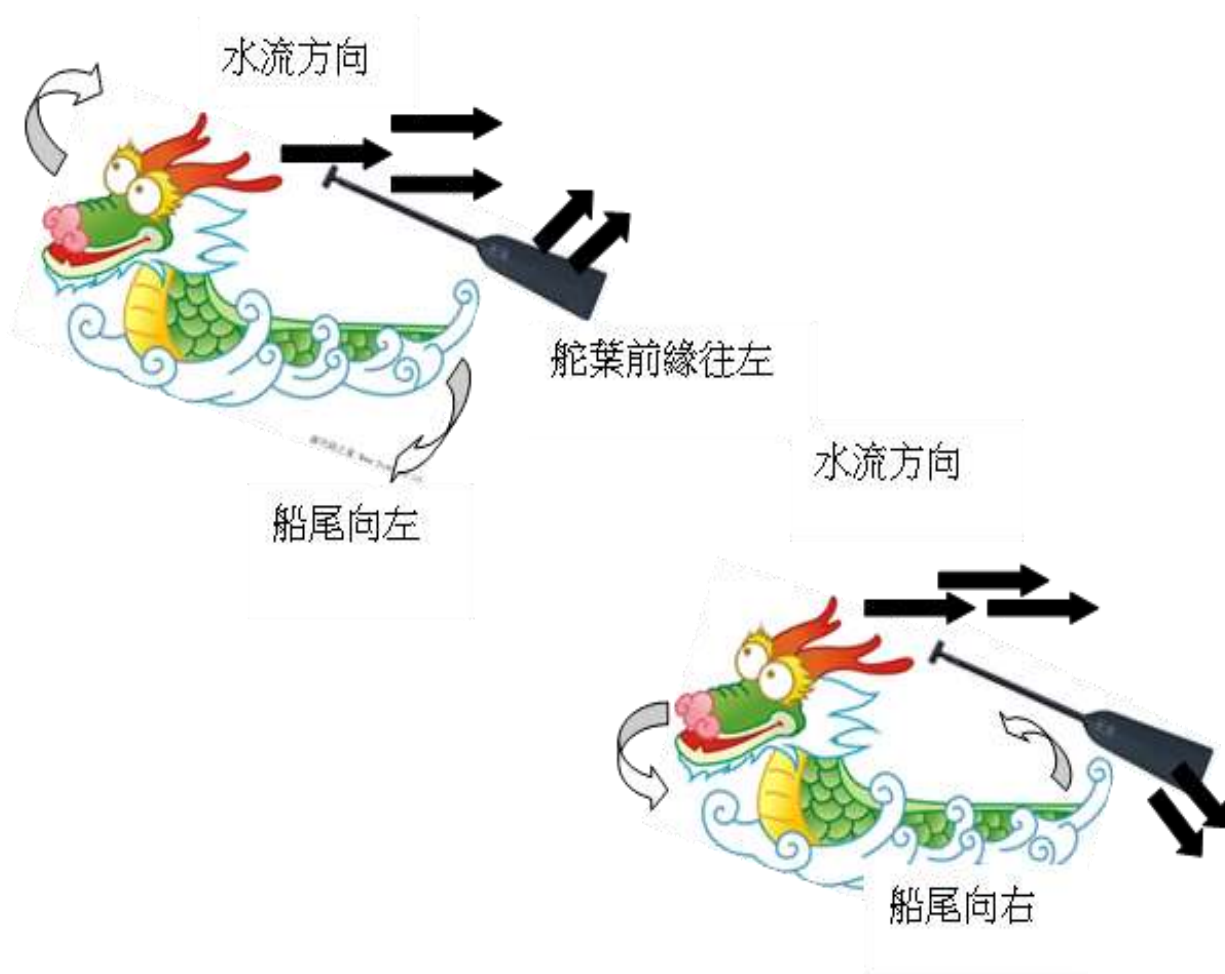
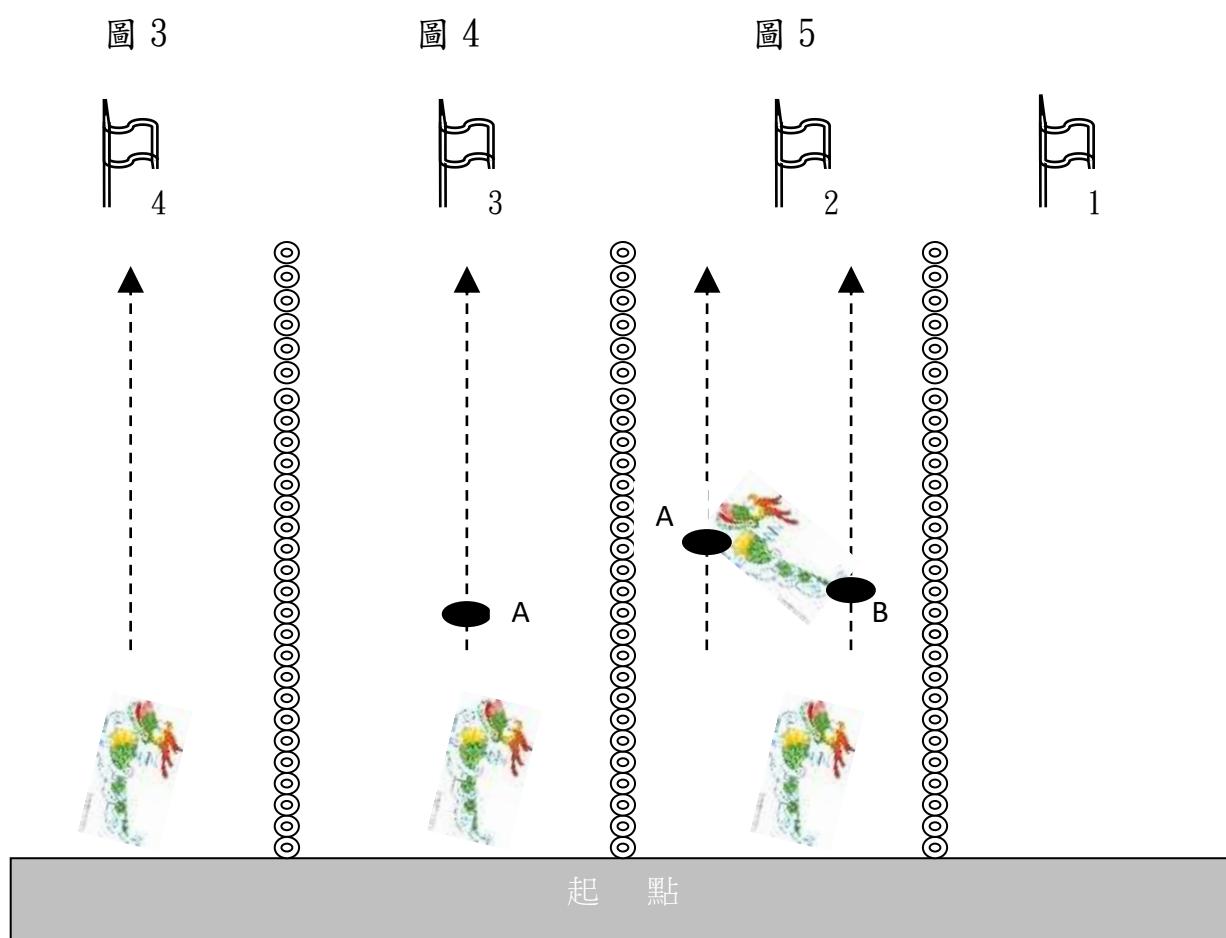


圖 2

八、直道練習要領

- (一)龍舟在水道中筆直向前，由起點至終點。
- (二)龍舟向前行駛時，需先選定目標，然後向目標行駛。如圖 3。
- (三)目標選定後，設好預定路線，船首經 A 點，船尾也必需經過 A 點，龍舟才是正確的直線行駛。如圖 4。
- (四)如果船首經過 A 點，但是船尾經過是 B 點，這表示龍舟不是正確直線行駛，可從船首下方左、右邊水花大小做確認。如圖 5。
- (五)直線行駛時，舵手只能微調方向，不宜作大幅修正。



九、灣道練習要領

- (一)龍舟快速經過灣道時，掌舵者必須謹慎小心的靠內線慢慢微調轉彎。
- (二)活動式舵往右彎時，需將舵放在掌舵者左側；左彎時，則將舵放在掌舵者右側。
- (三)上述說明，用意是讓掌舵者容易操控而不致偏離航道，但固定式舵則不在此限。
- (四)灣道行駛路線：船在寬約 8m 的水道，起點位置距內、外灣邊緣各 4m。當船行駛至灣道一半距離時，應距內灣邊緣 1—2m，再行駛至灣道終線，此時船的位置則和起點一樣，這樣的過灣路線比較直也比較近。如圖 6。
- (五)灣道比賽：1000m 以下幾乎都是屬直道競速，2000m 以上才會用環繞賽，2000m 環繞賽是以 500 公尺水道進行環繞 2 圈為準，用計時方式排定名次。

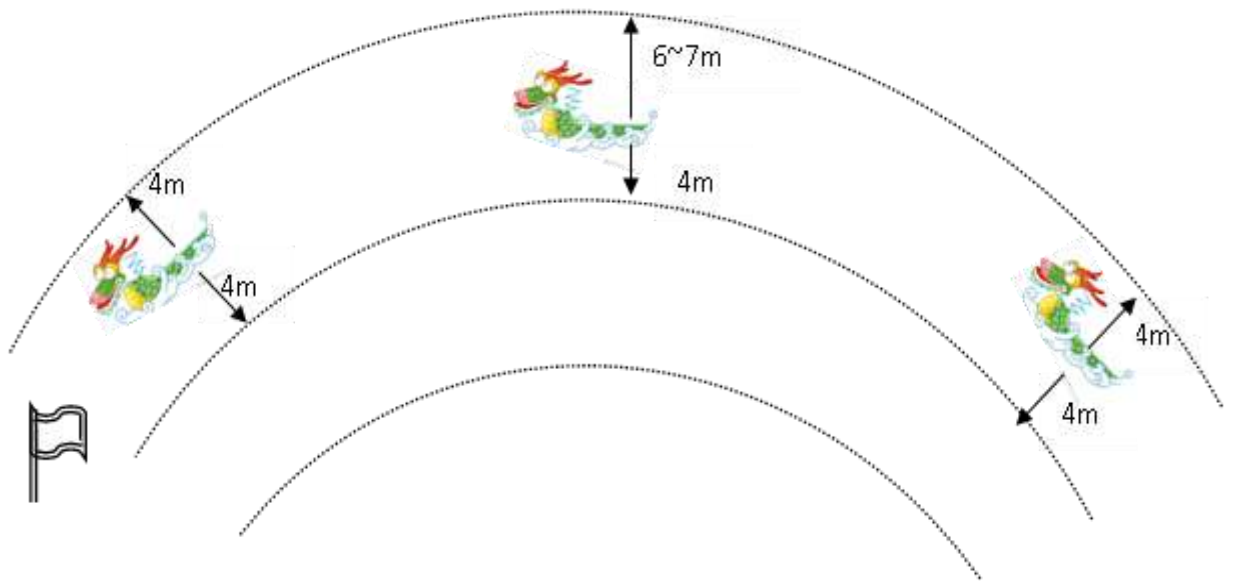


圖 6

十、偏滑

龍舟行駛時，整艘船產生斜向或橫向位置移動現象，我們稱之為「偏滑」。偏滑現象可分為二種：自然偏滑和人為偏滑。造成自然偏滑的因素，就是之前提過天然因素裏的水底地形、風浪、水流、潮汐。如圖 7。人為偏滑現象的產生，則屬於掌舵者更換航道的需要、水流切出與流入、碼頭出入、起或終點停靠……等因素。如圖 8。

圖 7 自然偏滑

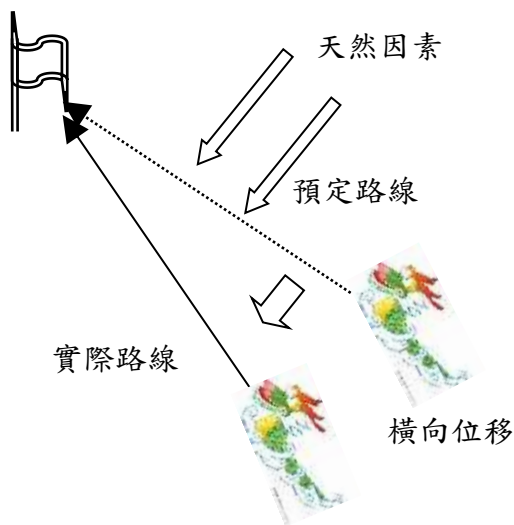
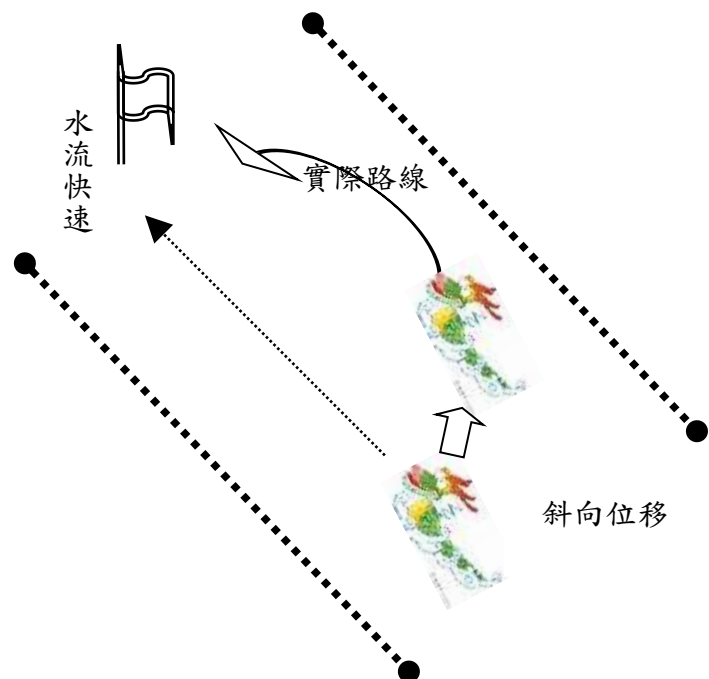
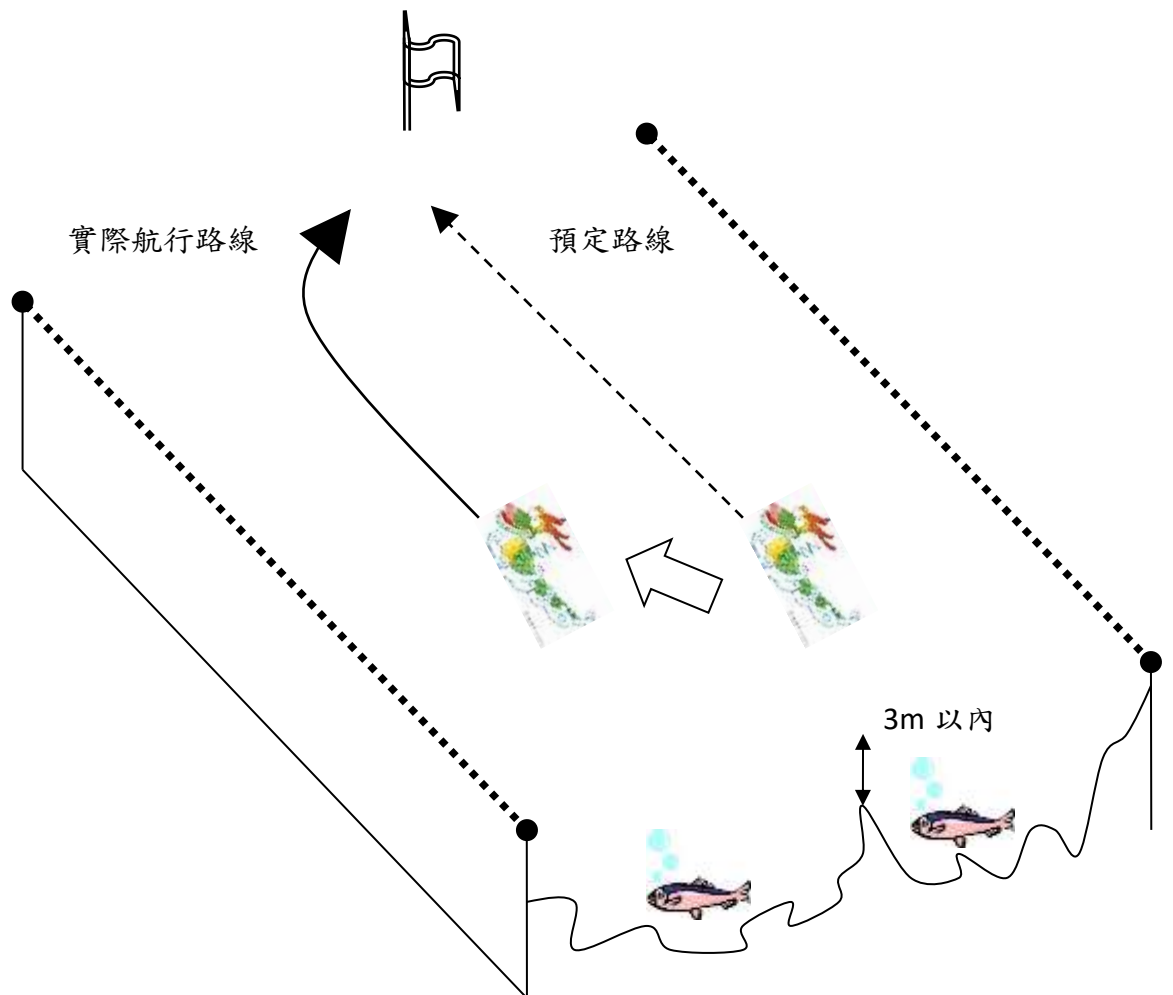


圖 8 人為偏滑



十一、自然偏滑

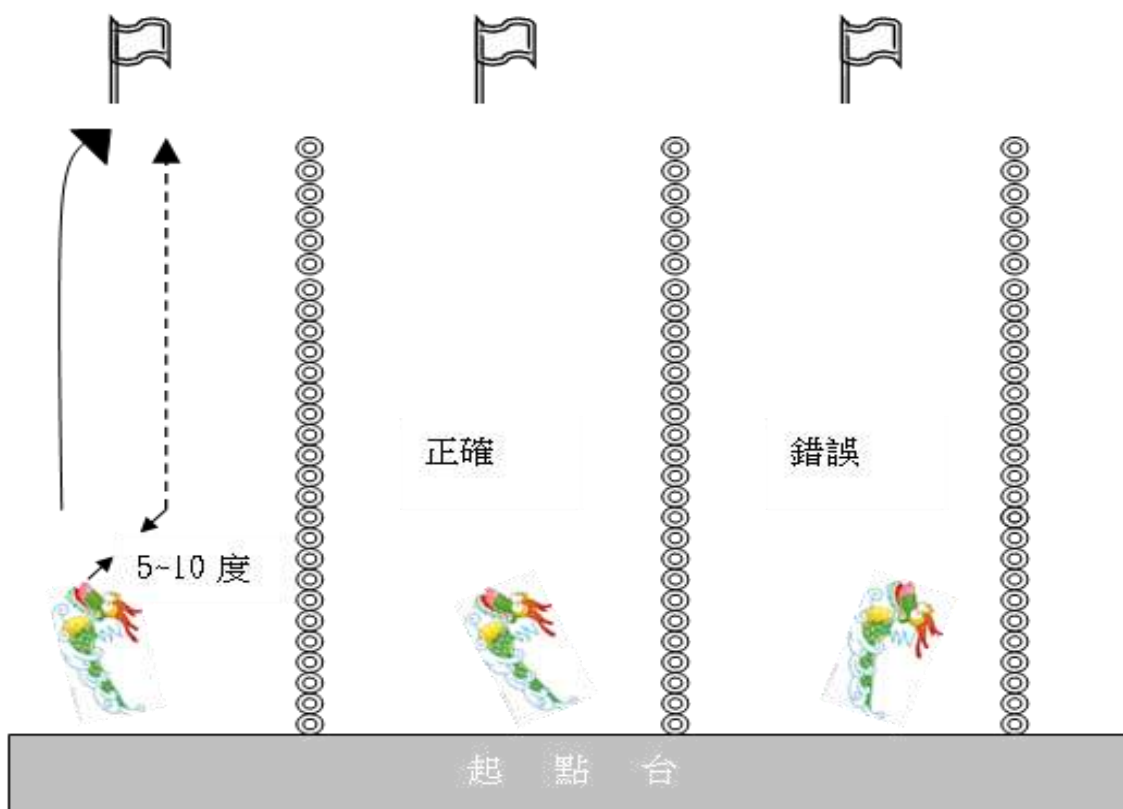
(一)水底地形：龍舟急速行駛在大概水深 3m 以內的水底地形，會造成水位向上推擠，而導致速度減緩，此時龍舟也會由水位較淺區偏滑至較深區。



(二)風浪：風跟浪息息相關，無風不起浪，但有風不見得一定會起浪。原因是風由下游吹向上游，水由上游向下游流，當流速快時，有風也不一定起浪。不過，如果碰到漲潮或平靜湖面，風和浪則成正比。風浪往往會造成翻船、沉船，當船被吹離水道線會造成違規，也會影響比賽成績，所以掌舵者對風、浪的了解及處理須詳加訓練。

龍舟隊練習時，龍舟必須盡量保持逆風或順風，尤其是龍舟在河中作短暫休息，呈無動力狀態時，容易被風吹至危險地區，所以掌舵者必須隨時調整船的方向。

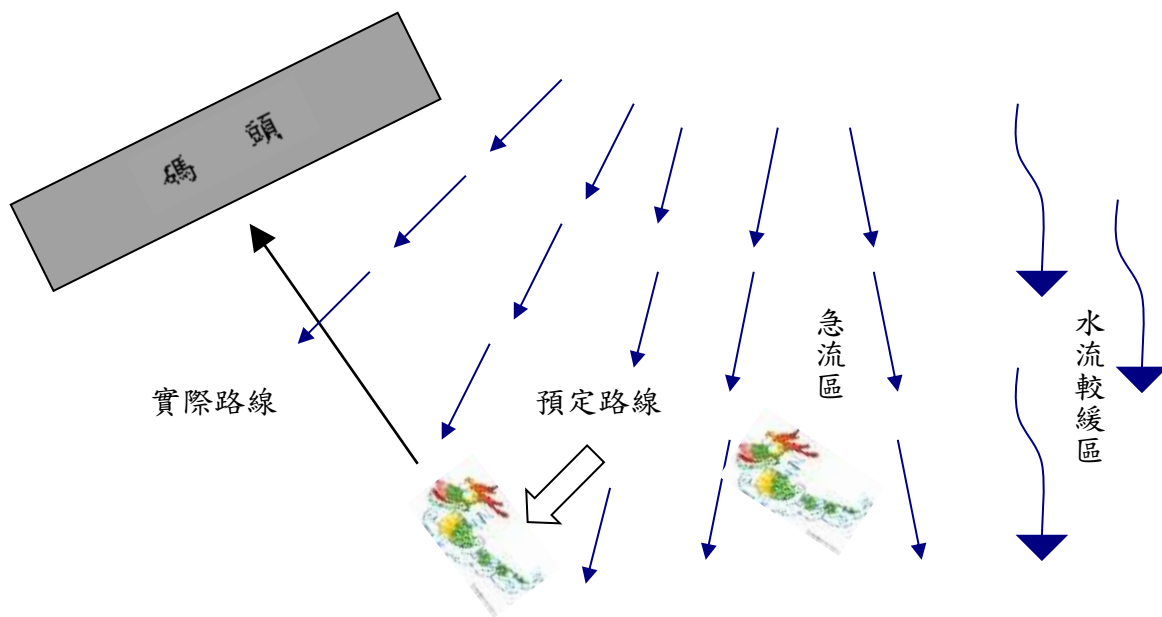
正式比賽時，龍舟最容易被風吹離水道線的時機，是鳴槍出發後約1—50m的距離，因為此時船剛起步，速度較慢，所以容易被風吹離。所以，龍舟出發前得先觀測風向，吹左側偏風時，船頭須向左偏5—10度（可視當場狀況調整）；吹右側偏風時，船頭須向右側偏；逆風和順風時，船身保持直線即可。



(三)水流：海裏的洋流就像一條快速鐵路，海裏洄游魚類常會利用洋流，從甲地區到乙地區，河裏也一樣有較快流速區。每個比賽場地水流也不太相同，水流和龍舟安全與比賽成績息息相關，所以掌舵者對水流方向的辨識非常的重要，能正確掌握水流狀況，才能確保整艘船的安全和成績。

1. 水流速及方向之辨識—可從河中漂流物、水波紋路或水流匯聚處所產生的波浪來判斷。

2. 水流切入和切出之時機—當船從水流流速較緩區要橫切進入較急流區，船首須向較急流區逆流方向成 45 度角斜向切入；過了急流區船會向下偏滑，這時船首須保持斜向 45 度切出。

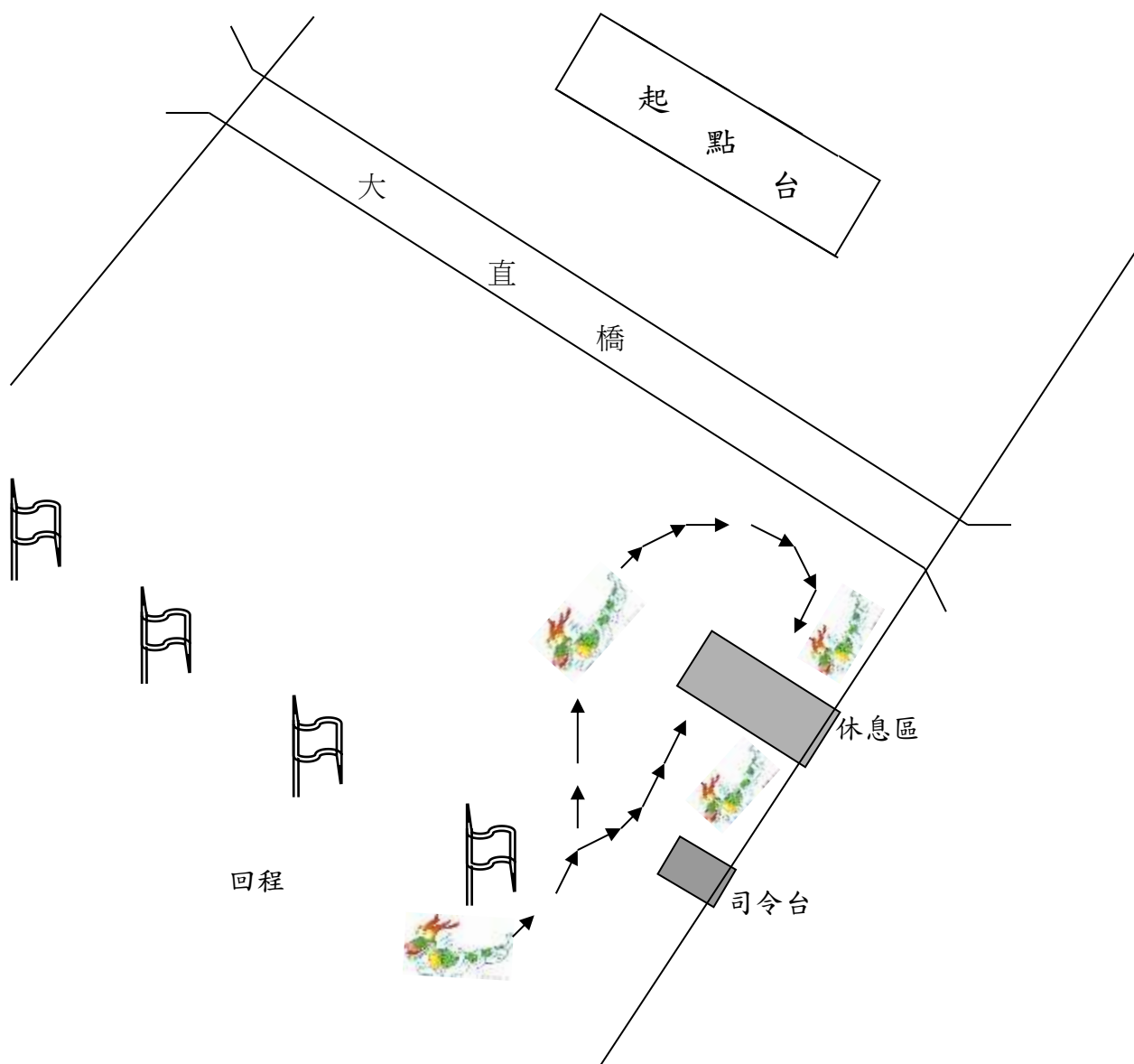


十二、碼頭停靠

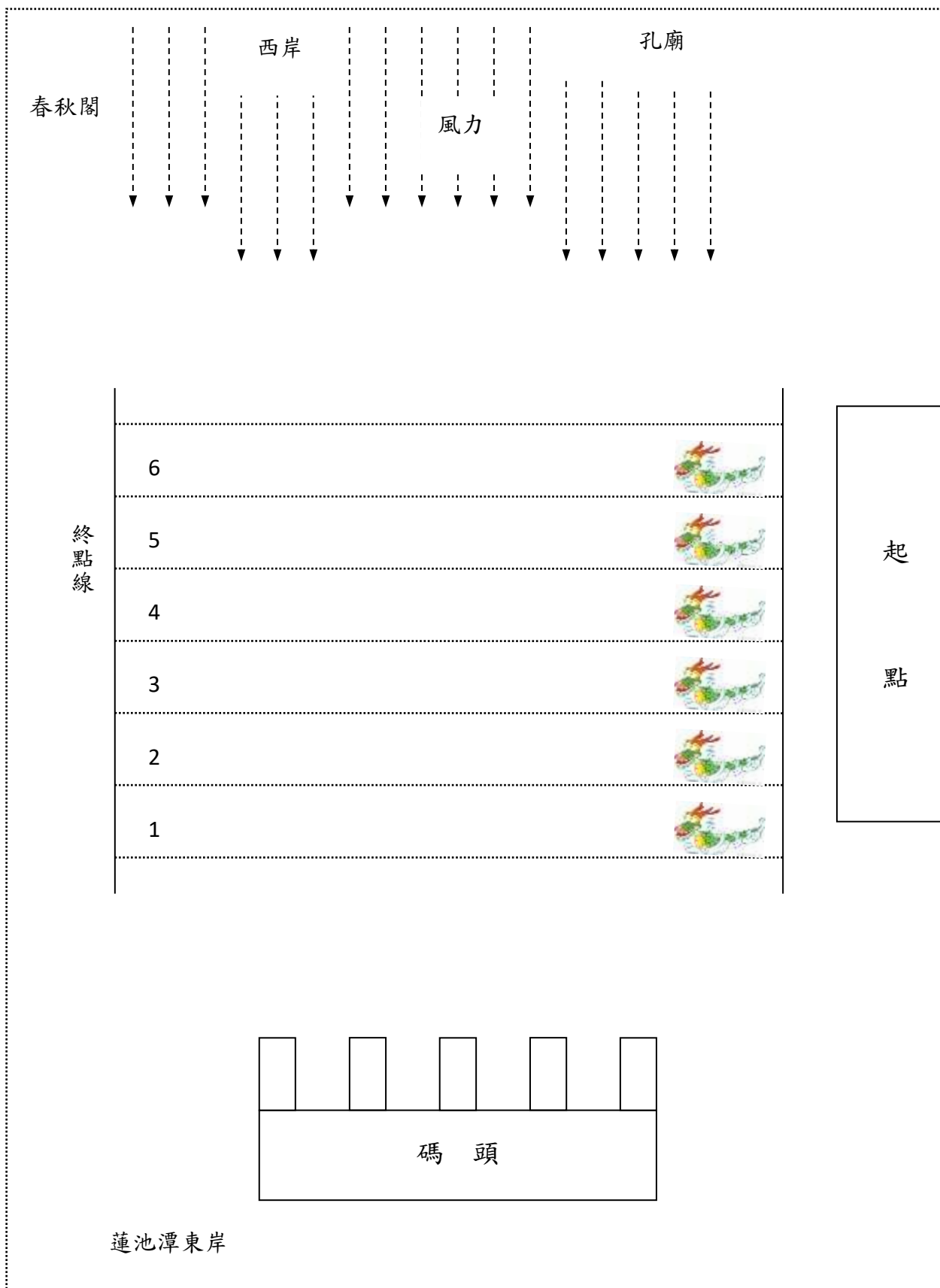
(一)掌舵者基於龍舟隊員的安全及船隻的完整，碼頭的出入是重要的必修課題。臺灣四面環海，溪流急，湖泊少，所以大部分比賽場地位於海口、港灣或溪流較多，都不是平靜的水流，出入碼頭不是一件輕鬆的事。

(二)碼頭停靠技巧：觀察水流向及風向，預測龍舟至碼頭前減速所造成的偏滑距離，才能順利將龍舟駛入碼頭。

(三)大佳河段碼頭場地圖例：



左營蓮池潭場地圖例：



新北市碧潭：

碧潭水流永遠都是由上往下流，沒有潮水問題，但是下一場大雨之後，水流變會變急促，當龍舟準備進入碼頭時，所預定路線必須瞄準碼頭上方，而進入碼頭前因減速龍舟會被水流向下游沖，而產生向下偏滑。

