

出國報告（出國類別：其他—體育競賽）

（裝
釘
線）

參加 2015 廈門集美「嘉庚盃、敬賢盃」 兩岸龍舟邀請賽

服務機關：國立金門高級農工職業學校

姓名職稱：劉湘金校長一行 56 人

派赴國家：中國大陸廈門市

出國期間：104.06.4-102.06.8

報告日期：104.09.8

摘要

本年度為第八次組隊參加在集美舉辦之海峽兩岸龍舟賽。金門農工受邀參加 2015 廈門集美「嘉庚盃、敬賢盃」兩岸龍舟邀請賽，劉湘金校長率同本校教師、教練及龍舟選手等一行 56 人於 104 年 6 月 4-8 日循小三通航程搭船前往廈門集美，參與比賽，家長會會長及亦撥冗全程參與，給師生支持和打氣。

本次正式比賽為 6/6 及 6/7 兩天。共有 60 餘隊參加，分兩大項目：男子 22 人龍舟 200 米、500 米直道賽和拔河賽；女子 22 人龍舟 200 米、500 米直道賽。組別有分男子組之社會男子組和青少年男子組；女子組之社會女子組和青少年女子組。比賽龍舟由大會提供，各隊可各帶划槳，舵採用固定式舵。總決賽是取得男子組 2 個組別總成績前二名及男子組 2 個組別成績前二名以外的參賽隊中 500 米決賽成績最決的 2 支隊伍，以上共 6 支隊伍參加 500 米總決賽，第一名獲得嘉庚杯。女子組最後決賽的第一名獲得敬賢杯。

端午節龍舟賽是本校推廣活動之一，台灣本島每年均大力推展，因參與人數眾多，往返差旅費偏高，尚無法組隊參加。金門縣亦從 98 年開始辦理全縣龍舟賽，大力推展，規模尚小。廈門集美有專用龍舟池，六個水道，長 500 公尺，設施完善，是理想的比賽場地。大陸重視該項活動，各隊均長期訓練，陣容堅強，本年度本校男女隊實力大進，分別獲得女子組 200 米第 4 名，500 米第 5 名，團體總分第 4 名，以及優秀組織獎。要歸功於教練指導訓練及社區的支持。

近年來本校推展特色龍舟運動，每年度於端午節前夕舉辦系列活動，包括科際龍舟賽，在各科班中挑出好手組成校隊，希望能在對外比賽中創下佳績，希望形成優良品牌，培養學生團結合作的精神。

龍舟活動場地之完善及設備之擴充，訓練專業化等都是成功的重要條件，也才能使該運動成為金門的亮點，希望能成為本校特色之外，也帶動金門觀光產業之發展。

目次

一、 目的.....	3
二、 過程.....	4
三、 心得.....	6
四、 建議.....	6
附錄、活動照片.....	7
附件、團員名單.....	21

一、目的：

賽龍舟，或稱龍舟競賽、龍舟競渡、龍舟競漕、扒龍船（閩粵地區慣稱），是中國大陸、香港、台灣、越南、日本及琉球（沖繩縣）端午節的習俗之一，也是一些東亞地區的地方民俗活動，現時龍舟競賽已發展為一項水上體育運動，在中國大陸以及世界各地一些沿海、沿河地方亦有定期舉行。

本校本有水產類科，民國 70 年起有了漁業科的小型龍舟比賽，94 年以後，擴大為科際之間的龍舟競賽，後來本校亦組成校隊，分別參加了廈門集美的邀請賽及金門縣的龍舟賽，由於訓練有素，團結合作，總是在各項競賽中獲得佳績。

本校學生活潑好動，深具多元智能，為鼓勵學生學習民俗體育技能，發揮團隊精神，多次爭取對外比賽交流，以下為本次參賽之目的：

- (一) 建立本校龍舟運動之特色，並擴展本校各項運動交流領域，互相學習觀摩，提升本校龍舟技能水準，並了解不同地區或學校機關所具特色，藉以學習他人優點，改進自己缺點，亦能達成交流精進之目標。
- (二) 提倡體育競技活動，促進團隊精神，積極讓學生從競賽中培養團結和諧之品格，發揚運動家精神，加強學生學習成長，培養互助合作、堅持到底之良好品格。
- (三) 加強本校師生對傳統文化之瞭解，並弘揚優良傳統文化，提升師生人文內涵，建立人文與藝術兼具的校園。

二、過程：

(一)2015 廈門集美「嘉庚盃」、「敬賢盃」兩岸龍舟賽活動日程安排表

日期	內容	地點
6月2日	技術代表、總裁判長、副總裁判長和編排裁判長報到	
6月3日	1. 技術代表、總裁判長、副總裁判長檢查場地和器材。 2. 國際裁判長報到	
6月4日	1. 國際裁判長學習、分工、檢查比賽場地 2. 運動隊報到	
6月5日	8:00—14:30 各隊伍適應比賽場地訓練 9:00 國際裁判長、本地裁判員、志願者理論學習、分工。 10:00 場地實習、領取比賽器材 15:30 召開領隊、教練、裁判長聯席會議	
6月6日	8:30 開幕式 9:00-11:30 200米直道賽 14:30-17:32 500米直道賽	
6月7日	9:00-10:07 500米直道決賽、總決賽 10:30 各組別頒獎儀式 14:00-18:00 拔河賽 18:10 拔河賽頒獎儀式	
6月8日	裁判、隊伍離會	

(二)參賽行程

1. 2015/06/04

國立金門農工男女龍舟隊一行五十位學生一早離開學校前往水頭碼頭搭九點的船班來到廈門集美，大會安排接待人員，帶領金門農工龍舟團隊，十一點抵達大會安排的住宿飯店，前來參加 2015「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽，飯店整潔舒適又清靜，各方便設備優良，交通方便，對師生的賽前休息和練習大有幫助。

用完中餐稍做休息下午三點集合前往飯店附近的公園，做些體能活動適應比賽氣氛。體能活動前的伸展操活動筋骨減少運動傷害，教練指導學生延著公園周邊跑步練習心肺耐力讓全身動起來，跑步後接著體能活動，伏地挺身、仰臥起坐、開合跳、跨步跑、波比、體能循環訓練。每個動作 20 下×五組。訓練過程非常落實。活動到五點，兩個小時的體能活動後原

路回到飯店，換洗六點準時開飯。

2.2015/06/05

第二天早上九點為適應場地，大會安排一個小時，記定的時間，到比賽場地實地練習。在龍舟池實際場地的練習，要先做好準備，如體能訓練，還有場地的說明，規則更要再一次叮嚀，再一次活動前的伸展操，活動筋骨減少運動傷害。中午回到飯店用餐後，下午三點準時集合準備下午的體能活動。一整天完全在現場適應場地、天氣，教練和相關人員非常注意學員的體能是否有異常，更要注意身體是否有不適，一天下來，學生的心情和體力都達到良好的狀況。

本校男女生龍舟代表隊先於 104.06.4 提前到廈門集美，並利用安排的時間及空檔練習，以熟悉場地及龍舟性能。由於公務影響，第二天校長劉湘金與家長會長才趕赴廈門與之會合。當天晚上，校長與家長會陳會長召集座談會，向學生鼓勵，激勵士氣，師生均受到莫大的鼓舞，希望明天的賽程能創造最好的成績。

3. 2015/06/06

大會安排的住宿飯店為明珠海灣酒店，等級屬四星級，舒適優雅，師生入住後感覺很好，有助養精蓄銳。一大早起床，用完早餐，準備出發前往比賽的起點。

因為住宿場所高雅，學生自然而然受到良好氣氛影響，言行舉止也表現得宜。

本次比賽的賽場設在廈門集美龍舟池內，呈東西走向，靜水水域長約 800 公尺，南北向最窄處約 150 公尺，最寬處約 240 公尺。設 6 條賽道，賽道寬 11 公尺，起點在西面(靠登舟平台附近)，賽道內水深平均約 2.2 公尺，水質為海水，水下無障礙物。賽前裁判對所有龍舟進行了配重，所有龍舟重量誤差小於 2.5 公斤，比賽採固定舵，大會提供備用划槳，自帶划槳的隊伍必須接受大會檢查，合格的划槳需貼上合格標誌才能使用。

本校女子組參加 200 米直道賽的對手有台灣輔仁、金門大學、工商旅遊學校、集美輕工業學校、廈門理工學院，實力均雄厚，爭取成績不容易。

八點半參加開幕式後，比賽正式開始，本次比賽共有 60 餘隊參加，分兩大項目：男子 22 人龍舟 200 米、500 米直道賽和拔河賽；女子 22 人龍舟 200 米、500 米直道賽。組別有分男子組之社會男子組和青少年男子組；女子組之社會女子組和青少年女子組。

4. 2015/06/07

經過昨天一天的初賽，戰況激烈，本校是高中職，但今年的廈門龍舟賽是將高中職與大專學校併為一組，而男子組參賽的隊伍有集美航海大學、廈門大學、廈門海洋學院、金門大學、華僑大學等，陣容相當堅強，還有本校今年校隊的實力亦增進不少，因此雖艱苦奮戰，結果所得的名次仍比上年度進步，這都歸功於教練指導有方。

競賽規則是取得男子組 2 個組別總成績前二名及男子組 2 個組別成績前二名以外的參賽隊中 500 米決賽成績最決的 2 支隊伍，以上共 6 支隊伍參加 500 米總決賽，第一名獲得嘉庚杯。女子組最後決賽的第一名獲得敬賢杯。

今天的總決賽，比昨天更精采，本校的男子組較失利，未能進到最後一輪，但女子組今年的實力進步很多，兩天的比賽下來，終於獲得比歷年更好的成績，本校女生榮獲 200、500 直道競速榮獲第四名，團體總成績第四名，以及優秀組織獎。

4. 2015/06/08

兩天的賽程終於結束，整個大會圓滿畢幕，今早起來，用完早餐，集合學生講話，合影留念，並由師長帶隊到附近集美區參觀各景點，了解集美的文教、商業、民生各生活概況，讓學生對當地風土人情有所了解，近中午回飯店整隊並由大會提供交通，送至五通碼頭，搭船返回金門。

三、心得：

- (一) 海峽兩岸均重視端午節的相關活動，尤以龍舟運動深具教育意義，龍舟競賽的性質很適合職校學生的運動，藉此培養團隊精神及應變能力。
- (二) 集美學區有完整的設施，本校因地緣關係，有機會到對岸做比賽及體驗，金門湖泊少，水資源缺乏，如要推展龍舟，只能加強人工池塘練習以克服先天不足。
- (三) 學生在本類活動中，能體會到訓練的紮實需靠毅力和專業，團隊一致最重要，大家要充分合作，排除萬難，才能發揮最大的戰力。
- (四) 與他隊觀摩學習的經驗，切磋改進，於金門縣第七屆端午節龍舟競賽中亦獲得兩座冠軍。

四、建議：

本校參加廈門龍舟賽，力爭金門縣政府經費補助，終於成行。而學校欲組隊參加各種比賽，勢必都要舟車勞頓，常因交通膳宿費用龐大而無法成行，建議上級機關能比照專案或各大型比賽給予特別經費補助，以提升本地學生各種技藝水準，避免與台灣學校有脫節的現象。

附錄：活動照片



廈門集美龍舟賽水道佈置



廈門集美龍舟賽檢錄後預備



廈門集美龍舟賽競賽情形



廈門集美龍舟賽仿古禮祭祀



國立金門農工男女龍舟隊師生抵達大會安排的住宿飯店



國立金門農工男女龍舟隊師生抵達大會安排的住宿飯店



體能活動前的伸展操活動筋骨減少運動傷害



延著公園周邊跑步練習心肺耐力讓全身動起來



伏地挺身、仰臥起坐、開合跳、跨步跑、波比、體能循環訓練



伏地挺身、仰臥起坐、開合跳、跨步跑、波比、體能循環訓練



為適應場地，到比賽場地實地練習。



為適應場地，到比賽場地實地練習。



下午的體能活動



下午的體能活動



下午的體能活動



下午的體能活動



下午的體能活動



下午的體能活動



準備出發前往比賽的起點



比賽預備



比賽預備



比賽預備



比賽激烈競爭的畫面



本校女生榮獲 200、500 直道競速榮獲第四名，團體總成績第四名



本校女生榮獲 200、500 直道競速榮獲第四名，團體總成績第四名



民眾爭相與我們學生合影留念



校長、家長會長與所有隊職員合影留念

附件：團員名單

編號	職稱	姓名	現職	備註
1	領隊	劉湘金	金門農工校長	
2	副領隊	許乃忠	秘書	
3	教練	王永仁	教師	
4	教練	阮龍永業	專任運動教練	
5	技術顧問	陳志瓶	金門農工家長會長	
6	技術顧問	蔡其雍	金門農工文教基金會長	因事無法成行
7	技術顧問	張皆欣	教師兼學務主任	
8	技術顧問	劉溪丁	教師兼農場主任	
9	管理	黃嘉維	教師兼體運組長	
10	管理	許玉珍	幹事	
11	鼓手	林家威	學生	
12	舵手	楊喻淞	學生	
13	划手	翁瑞駿	學生	
14	划手	吳崧濂	學生	
15	划手	王育軒	學生	
16	划手	張家慶	學生	
17	划手	呂廣志	學生	
18	划手	林宗諺	學生	
19	划手	陳成福	學生	
20	划手	呂柏翰	學生	
21	划手	薛智宇	學生	
22	划手	余崧瑞	學生	
23	划手	蘇崇佑	學生	
24	划手	呂冠霖	學生	
25	划手	王暉銘	學生	
26	划手	吳宇修	學生	
27	划手	蔡宇鋒	學生	
28	划手	薛智全	學生	
29	划手	鄭博文	學生	

附件：團員名單

編號	職稱	姓名	現職	備註
30	划手	楊承憲	學生	
31	划手	張博彥	學生	
32	划手	楊翌誠	學生	
33	划手	陳廷華	學生	
34	划手	李昆豫	學生	
35	划手	蔡維軒	學生	
36	划手	黃伊燕	學生	
37	划手	陳郁晴	學生	
38	划手	洪郁絜	學生	
39	划手	張家菱	學生	
40	划手	張詩涵	學生	
41	划手	陳瑩靜	學生	
42	划手	楊馨怡	學生	
43	划手	蔡宜妮	學生	
44	划手	李怡瑩	學生	
45	划手	林宜臻	學生	
46	划手	王意婷	學生	
47	划手	陳玥蓉	學生	
48	划手	許蕙琳	學生	
49	划手	林于淨	學生	
50	划手	翁逸庭	學生	
51	划手	楊采薇	學生	
52	划手	許惠寶	學生	
53	划手	呂玥玫	學生	
54	划手	李雨臻	學生	
55	划手	關詩慈	學生	
56	划手	許芯玫	學生	
57	划手	張詠淇	學生	