

出國報告
(出國報告類別：其他-體育競賽)

國立金門高級農工職業學校
參加 2018 廈門集美「嘉庚盃、敬賢盃」兩
岸龍舟邀請賽出國報告書

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

派赴國家：中國大陸

出國期間：107 年 5 月 31 日至 6 月 4 日

報告日期：107 年 7 月 4 日

摘要

金門農工龍舟隊遠赴對岸廈門集美參加 2018 年「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽，榮獲青少年女子組直道賽總成績冠軍、女子不分組 500 米敬賢杯大槳賽第 3 名等佳績。這是金門農工龍舟隊征戰廈門至目前為止歷年最佳成績。

本年度為第 11 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 2018 廈門集美「嘉庚盃、敬賢盃」兩岸龍舟邀請賽，聘任督學姚清輝及金門農工劉湘金校長率同本校教師、教練及龍舟選手等一行 56 人於 107 年 5 月 31 日循小三通航程搭船前往廈門集美，參與比賽，家長會會長及文教基金會常務監察人等亦撥冗全程參與，給師生支持和鼓勵。

本次正式比賽為 6/2 及 6/3 兩天。共有數十隊參加，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 個及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重大活動之一，各科均能參與，是學生最愛運動之一。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，往年不方便組隊參加，但今天赴廈門比賽前，第一次組隊赴新店碧潭參加國際公開賽，初次至台灣參賽，亦獲得銅牌的佳績。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，來自各地隊伍均長期訓練，主辦單位亦祭出高額獎金，本年度本校男女隊實力大進，榮獲青少年女子組直道賽總成績冠軍、女子不分組 500 米敬賢杯大槳賽第 3 名等佳績。要感謝教練指導訓練及縣府社區的支持。終於本校女生發揮最大團隊精神，而且在與台灣友校交流後，實力增加不少，但可惜男生實力稍弱，參賽隊伍很多，終不能獲大獎，回來後應立即檢討改進，以期來年獲得良好成績。

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.....	7
四、建議.....	8
附錄、活動照片.....	9

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。

本校原有龍舟校隊，近年來推展龍舟運動，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，也期望能建立本校的運動特色，形成優良品牌，培養學生團結合作的精神。

本校科際龍舟賽起源於早年的水產類科，民國 70 年起因先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)2018 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
5月31日	技術代表、總裁判長、副總裁判長和編排裁判長報到，與組委會競賽部對接工作。	藍灣半島酒店
6月1日	1. 技術代表、總裁判長、副總裁判長檢查場地和比賽器材。 2. 裁判長報到，檢查比賽場地，晚上學習、分工。 3. 運動隊報到。	龍舟池 藍灣半島酒店
6月1日	8:00 參賽隊伍參觀集美鰲園景區；適應場地訓練； 9:00 裁判長考試；裁判長、輔助裁判員、志工集中學習、分工。 10:00 場地實習，領取比賽器材。 16:00 召開領隊、教練、裁判長聯席會議	鰲園 龍舟池 藍灣半島酒店
6月2日	09:00-09:30 開幕式 9:30-11:45 200米直道賽 15:00-17:41 500米直道賽	龍舟池 藍灣半島酒店
6月3日	09:00-09:21 500米直道賽決賽、 10:00-10:07「嘉庚杯」「敬賢杯」總決賽；各單項、各組別及總決賽頒獎儀式 14:00-17:40 中國龍舟拔河公開賽 17:50---拔河公開賽頒獎儀式。	龍舟池 南堤公園 藍灣半島酒店
6月3日	中午前裁判、隊伍離會	
備註	一、 總成績積分：將200米、500米直道賽積分相加，如積分相等，500米成績優勝的隊伍列前。 二、「嘉庚杯」「敬賢杯」總決賽： 取男子組2個組別總成績前二名(4支隊伍)，及台灣隊男子組2個組別總成績前二名以外的參賽隊中500米決賽成績最快的2支隊伍，共6支隊伍參加500米總決賽，第一名獲得「嘉庚杯」。 取女子組2個組別總成績前二名(4支隊伍)，及台灣隊女子組2	

	<p>個組別總成績前二名以外的參賽隊中 500 米決賽(或最後一輪比賽)成績最快的 2 支隊伍，共 6 支隊伍參加 500 米總決賽，第一名獲得「敬賢杯」。</p>	
--	--	--

(二)參賽行程

1. 2018/5/31

國立金門農工男女龍舟隊一行由校長及督學率師長，還有家長會文教基金會一起率五十位學生，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，帶領我們金門農工龍舟團隊，十一點抵達大會安排的住宿飯店，前來參加 2018「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽。

住宿的安排很舒適清爽，距離龍舟池雖不近，要以遊覽車接送。飯店整潔舒適又清靜，各方面設備優良，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. 2018/06/01

第二天早上大會安排陳嘉庚紀念公園，參訪行程為園區導覽，認識環境。早上十點為適應場地，大會安排一個小時，到比賽場地實地練習，同時配合大會進行點睛儀式演練。

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。並透過船老大協調，另外加時下水訓練龍舟。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對於不同的環境擔心適應不良，並利用安排的時間及空檔練習，以熟悉場地及龍舟性能。當天晚上，校長與家長會蔡會長召集座談會，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. 2018/06/2

大會安排的住宿飯店在集美學區內，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、廈門大學、集大誠毅、華僑大學、集美工商、海洋學院、蘇州教育園、福州大學、南投水里。個個實力均雄厚，爭取成績不容易。

9:30 點半參加開幕式後，比賽正式開始，本次比賽共有數十隊參加，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。學生因舵手失誤影響名次，校長積極鼓勵選手，再次出發。

4. 2018/06/3

6/3 的初賽，戰況激烈，本校是高中職，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，又獲得比歷年更好的成績。

今年青年組比賽，本校男生未獲嘉庚杯的前六強，但女子龍舟隊榮獲敬賢杯第三名，女生並榮獲 500 直道競速榮獲第一名。校長、會長與所有隊職員生合影留念，以記錄本次亮麗的成績。

4. 2018/06/4

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：

本次成績統計如下:青少年女子組 200 米直道賽第 3 名、青少年女子組 500 米直道賽冠軍、青少年女子組直道賽總成績冠軍、敬賢杯大槳賽 500 米第 3 名。男生組因為今年高手如雲，夾雜在兩岸三地的各路好手中，男龍們表現不佳，未獲佳績。

每屆男女龍舟隊的組成都是由籃球隊為班底，再加上幾位熱愛龍舟隊團結精神的學生。這群愛打籃球的男女生，在教練鼓勵下加入龍舟隊，每日奮戰的場地由室內轉到了室外，皮膚總是黑半年白半年的，金門農工這群吃苦耐勞的陽光少年，在學校裡已成為全校同學羨慕的對象。在本校龍永業教練的有規畫訓練下，隊伍的士氣和技能都大有長進，尤其今年贏了競爭多年的友校水里商工，隊員跟教練真的開心不已。

在此也肯定男龍們表現，或許成績不佳，但是為了競賽，大家也是努力練習，無論重訓、體能訓練或太湖的划槳訓練，再次強調訓練是辛苦的，但運動代表隊想要獲得好成績必須經歷長期的辛苦練習，享受訓練過程及體會比賽過程獲得的團隊精神才是最重要的!

當然一次成功的出賽要感謝很多人，國教署姚督學親自到場為選手們加油打氣，阮龍永業教練不辭辛勞的付出，體運組長洪維航老師、組員陳邦凱協助帶隊到廈門參加比賽及行政作業上的協助，家長會洪志偉會長、黃平山副會長、文教基金會林友鑫常務監事到場為選手加油打氣。

透過多年的參與和觀察，一項令大家喜愛的運動值得推動，更需要多方面的資源挹注，從歷年向相關單位爭取補助，以及學校相關社區人士支持，確實使本校的龍舟隊逐漸發展為特色，師生均自動自發投入，以下為幾點心得分享：

- (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，本活動需要群體的力量，重視整齊度，其方法技術和策略均很講究，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，距離較近，往來費用較省，有機會到對岸做比賽及體驗，是可以透過交流增加自己的實力。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，於金門縣第九屆端午節龍舟競賽中亦獲得兩座冠軍。
- (五) 本校去年向縣政府亦爭取龍舟社團訓練的設施，亦獲得議會通過，今第一期已規畫將使本項活動更能發揮，讓青少年有參與民俗體育活動的舞台。

四、建議：

本校歷年參加廈門龍舟賽，主要因地緣較近，且來自台灣或國際的好手不少，可磨練戰技，但經費所費不貲，因此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。

今年本校第一次到新店碧潭參加公開賽，獲得佳績，接下來於七月份將赴彰化參加選拔賽，學生經歷不同地方的賽事，獲得交流和技術的長進，爾後仍希望本校在不影響課業的情況下，能多獲得補助，將學生團隊帶向各地參賽，以創造更多亮點。

附錄：活動照片～ 2018「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟邀請賽



20180531

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，帶領我們金門農工龍舟團隊，十一點抵達大會安排的住宿飯店，前來參加 2018「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽。



抵達五通碼頭大會安排車輛，隊員準備行李上車，驅車前往大會安排住宿飯店



十一點抵達大會安排的住宿飯店



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份，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x五組。





活動結束後收操



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。



第二天早上大會安排陳嘉庚紀念公園，劉校長帶隊參訪行程與學生合影



參觀鰲園



陳嘉庚紀念館



第二天早上十點為適應場地，大會安排一個小時，記定的時間，到比賽場地實地練習。





準備出發前往比賽的起點



500 公尺起航



500 公尺中途划



500 公尺航向終點



這是比賽激烈競爭的畫面



500 公尺航向終點 榮獲冠軍的喜悅



上台獲頒榮譽獎項



上台獲頒榮譽獎項



今年本校女生榮獲 200 公尺季軍、500 公尺冠軍、青少年女子組總冠軍 敬賢杯大獎賽季軍
 榮獲 2 金 2 銅



校長、家長會長與督學等所有隊職員合影留念



今年青年組比賽，本校女生榮獲 200 直道競速榮獲第三名 500 直道競速榮獲第一名，敬賢杯第三名，全體選手合影留念。