

學校室內賽艇發展計劃

學校室內賽艇簡介及技術手冊

中國香港賽艇協會

2012 年修訂版



中國香港賽艇協會
HONG KONG, CHINA ROWING ASSOCIATION

引言



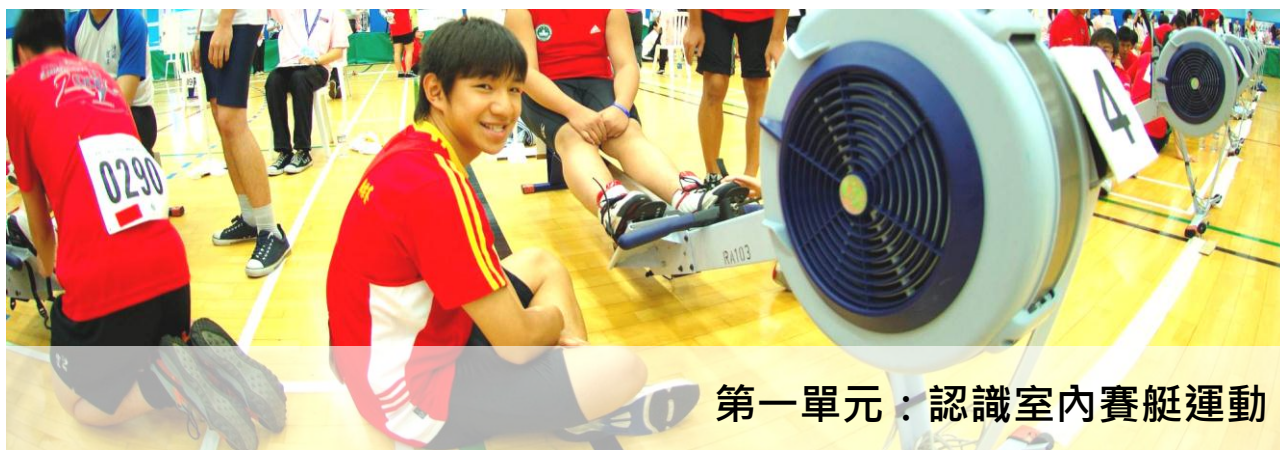
室內賽艇乃一項非常適合青少年的活動，並且十分適合在學校的校園環境推行，為鼓勵及協助將室內賽艇運動融入學校，中國香港賽艇協會主辦名為「學校室內賽艇發展計劃」。

中國香港賽艇協會得到「戴麟趾爵士康樂基金」資助，將會向全港中學推廣室內賽艇，並推出「學校室內賽艇發展計劃」以協助及支援學校舉辦室內賽艇活動。透過本計劃的支援，鼓勵及協助學校將室內賽艇運動融入體育課堂內及於課餘舉辦各式各樣的室內賽艇活動，例如：校隊及體能訓練、社際或聯校室內賽艇比賽、持續訓練獎勵計劃、學生體能測試及選材等。

為了協助學校於校內發展室內賽艇運動，中國香港賽艇協會編製學校室內賽艇活動建議及指引，本指引將為學校發展室內賽艇運動提供全面有關室內賽艇資料，以協助老師於校內舉辦更多元化有關室內賽艇活動，推動室內賽艇於學校的發展。本指引其中提供不同有關室內賽艇的活動及資訊，老師可按有關建議推行室內賽艇活動，本指引只作參考用途，如有關老師及學生有其他建議活動，亦可以於校內推行。

內容

第一單元. 認識室內賽艇運動		
- 簡介	-----	P.4
- 好處	-----	P.5
室內賽艇基本技術	-----	
- 室內賽艇認識	-----	P.6
- 正確划艇動作示範	-----	P.6
- 正確的划艇方法與肌肉運用	-----	P.8
- 進行室內賽艇所參與的肌肉	-----	P.9
- 錯誤划艇方法與矯正方法	-----	P.11
第二單元. 認識室內賽艇機	-----	
- 室內賽艇機簡介	-----	P.15
- 功率顯示器概述	-----	P.15
- 使用入門	-----	P.16
- 保養指引	-----	P.19
使用室內賽艇之安全守則		
- 存放方式	-----	P.23
- 搬運方式	-----	P.24
- 使用前的檢查程序	-----	P.25
- 使用的安全事項	-----	P.25
第三單元. 室內賽艇訓練		
賽艇專用伸展運動簡介	-----	P.27
訓練計劃的編排及運動處方	-----	P.31
訓練活動方案		
- 室內賽艇訓練班(4小時)	-----	P.33
- 中學校際室內賽艇錦標賽(整學年)	-----	P.35
室內賽艇機在訓練時的放置方法	-----	P.37
體育課	-----	
- 簡介	-----	P.38
- 室內賽艇十二課	-----	P.38
- 練習紀錄表及測試紀錄表	-----	P.44
體適能/一分鐘測試	-----	P.46
第四單元. 室內賽艇比賽		
- 比賽形式	-----	P.47
- 賽程編排	-----	P.48
- 人手安排	-----	P.49
- 賽事流程、運作及控制	-----	P.50
- 成績結果記錄及公佈	-----	P.52
- 場地及器材安排	-----	P.52
- 附件一.賽事程序	-----	P.53
- 附件二.賽事排位表	-----	P.54
- 附件三.場地佈置	-----	P.55
第五單元.室內賽艇相關活動		
室內賽艇龍虎榜/每月積分榜	-----	P.56
章別獎勵計劃	-----	P.59
香港室內賽艇比賽時間表	-----	P.62
室內賽艇學長計劃	-----	P.62
成立室內賽艇學會及學校室內賽艇代表隊	-----	P.63
網上室內賽艇成績比較	-----	P.64
網上室內賽艇系統 – RowPro	-----	P.66
附錄I.賽艇教練的責任守則	-----	P.70
附錄 II.室內賽艇比賽規則	-----	P.71



第一單元：認識室內賽艇運動

本單元將簡介室內賽艇運動的歷史由來及其所帶來的益處，並以圖文並茂的形式教授有關基本使用賽艇機技術，及相關的肌肉運用，詳列有關錯誤使用賽艇機方法與矯正方法，令學員對划槳可以有一個初步的認識。單元內容包括室內賽艇運動：

- 簡介
- 好處
- 室內賽艇認識與示範
- 正確的使用賽艇機方法與肌肉運用
- 進行室內賽艇所參與的肌肉
- 錯誤使用賽艇機方法與矯正方法



賽艇運動簡介

賽艇，即運動員背向著終點進發的一項運動，有關賽艇的發展由來已久，最早期的有關賽艇的歷史可以追溯到遠古

埃及的奴隸船及中國的龍舟競渡，而真正接近正式賽艇活動的根據，可以見於 1700 年以泰晤士河划艇渡河為生的艇手，他們常以船艇比較速度並漸成正式的比賽，直至 1829 年劍橋牛津進行了第一屆兩大賽艇比賽，流傳至今。

賽艇亦作為奧運會其中一項原始運動。1900 年第二屆奧運會就已經有賽艇。當時的賽場是巴黎塞納河，只有四個男子項目。由於這一年的奧運會是世界博覽會的附屬項目，賽艇被列為「水上救生用品展」的一項。至於女子賽艇，就要到 1976 年第 21 屆奧運會才出現。時至今日，奧運賽艇已經有 14 個項目，根據運動員持雙槳或單槳、以及運動員重量作主要

由於賽艇運動受到天氣限制，很多地方因冬天時湖面結冰而無法進行練習及比賽，而室內賽艇運動因此衍生出來。室內賽艇近年已發展成為一項相當受歡迎的運動，並且成為一個獨立的比賽項目，參與人數亦不斷上升，本港更舉辦過多次國際室內賽艇賽事，其中包括「第一及第五屆亞洲室內賽艇錦標賽」、「全國省市邀請賽」、「亞洲城市錦標賽」及「亞洲大學錦標賽」等。

室內賽艇的技術動作跟水上賽艇差不多，同樣講求良好的耐力，爆發力及意志力，常參與室內賽艇運動者都擁有結實的肌肉及優美的身段。

賽艇運動的好處



室內賽艇運動是有效提升心肺功能的帶氧運動之一，比較其他耐力性運動項目，室內賽艇運

動員通常有較佳的最大耗氧量(Vo2max)。由於室內賽艇的動作並無體重負荷（身體坐於特設滑坐），其高協調性的動作可透過正確的訓練，運用到身體的主要肌肉群，達到全身運動之功效。由於賽艇運動運用了四肢及腰背的全身肌肉；加上其非撞擊性及身體關節全幅度運動的優點，室內賽艇運動是一項理想的陸上交叉訓練運動。

研究指出利用室內賽艇作三十分鐘訓練，能夠消耗三百五十卡路里，等同於跑步十三公里，室內賽艇能夠有效地作為體重控制的運動項目。參與室內賽艇運動能夠訓練各肌肉組及骨骼關節，對於女士預防骨骼疏鬆症尤為有效。

若你希望透過運動進行交叉訓練、體重控制、保持身形、復康等，賽艇都是一種有效的運動。透過進行賽艇運動，身體各部份包括手部、腿部、胸部、背部、腹部肌肉都得到有效的鍛鍊，以下為賽艇運動所帶來的各種益處：

- 高卡路里燃燒（因其需使用眾多肌肉部位）
- 上半身（完成拉槳時）
- 下半身（由腿部發力開始拉槳動作）
- 鍛鍊背部及腹部肌肉
- 強勁帶氧運動（對心血管健康有益）
- 緩減壓力（對整體健康及生活）
- 有益於關節健康（透過全幅度運動促進關節健康）
- 低受傷率

腿部：每槳開始時腿部需收縮及脛部垂直，開始拉槳動作時需依賴腿部肌肉，當動作完結時腿部需完全伸展。腿部的力量及靈活性透過賽艇運動得以提升。

手部：當在最前點時，手部需完全伸出；並於完成拉槳時將手柄拉至腹部，配合腿部動作，

有助於提高手部力量及靈活性。

胸部、背部、腹部肌肉：開始拉槳時，腿部力量透過手臂、胸部、背部、腹部肌肉連接到手柄。然後透過背部擺動，並以腹部肌肉將身軀固定以完成拉槳動作。

有關進行賽艇時所參與肌肉的更多詳情，請參閱第9頁。



室內賽艇認識與示範

在訓練初學者時，教練應該要完全認識使用陸上賽艇機，並根據一個系統的步驟，首先介紹如何搬運陸上賽艇機：

- 賽艇機上裝有兩個滑輪，只要將滑輪另一端抬高，便可自然滑動 (詳細搬運方式請參閱 P.25)
- 當要使用賽艇機時，必須提醒學員將過長的衣服收妥
- 坐穩之後便要介紹腳踏板的調節及方法，並注意腳踏的上下調動對動作的影響
- 之後便是將索帶拉緊及介紹握槳的手法

如介紹任何一個賽艇環節，都會以一個完整的賽艇動作開始教導學員，令學員可以有一個初步的划槳概念，然後再將動作細分為獨立部分：

- 手部動作(arms only)以介紹身體坐姿、角度及拉手把時要平衡
- 於適當時候加入手及腰動作(arms & body)，以介紹腰肢對划幅增加的影響，同時提醒身體坐姿、度角及拉手把時要平衡
- 於熟習後可以加上半滑坐(half slide)的蹬腿動作，並提醒有關動作的先後次序，要學員注意加上滑坐後腰肢要鎖定及擺動的幅度
- 最後是全滑坐拉槳(full slide)，要學員注意加上另一半滑坐後腰肢要鎖定及擺動的幅度

- 當學員對動作有所認識後，教練便可以介紹控制儀表上的操控及閱讀方法，當中要指出每槳力量的讀數，平均力量的指標等等
- 若時間許可，可為學員安排一些短時間或距離的比賽，以提高他們的興趣
- 於教授技術的同時，教練亦應提醒學員在搬運室內賽艇機時要保持腰肢撐直並小心移動，免生意外

正確划艇動作示範

1. 準備拉槳動作

- 於前止點位置要保持抬頭，大腿及小腿緊貼，胸口與大腿緊接，雙臂全伸，手腕放平



2. 開始拉槳動作

- 身體保持強力及鎖緊，拉槳力量主要由雙腿帶動
- 保持手臂直伸，開展大腿及小腿角度



3. 中段拉槳動作

- 雙肩及手臂開始加入發力及往後拉
- 雙腿用勁後蹬，膝蓋下壓



4. 完成拉槳動作

- 雙肩應在滑坐之後，盡量將上身拉槳動作與腿部動作同時完成，前臂成水平線



5. 回槳動作(一)

- 雙臂全伸，身軀往前壓



6. 回槳動作(二)

- 腿及雙膝開始屈曲，滑坐以均速往前
- 回到準備拉槳動作



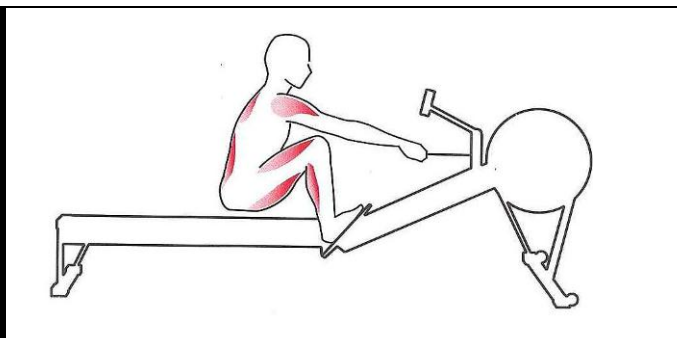
正確使用賽艇機方法與肌肉運用

正確的動作分為兩個部分:拉槳和回槳，但是為了動作的連貫流暢，兩個部份通常混合在一起。划艇動作不應有任何停頓。我們建議有人觀察你的划艇動作，將你的姿勢和圖片中所示的體位進行比較。如果方法不正確，可能會造成受傷。

最前點

上身微向前傾，手臂前伸，小腿垂直。

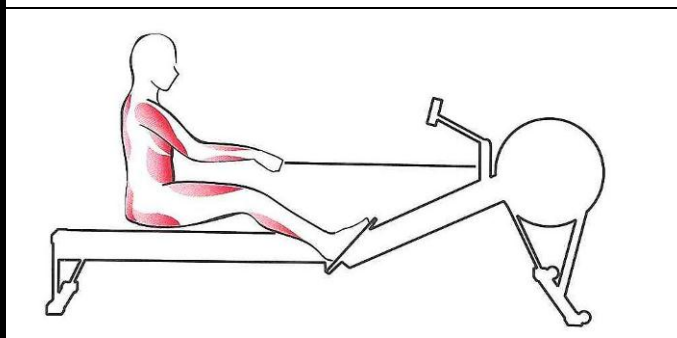
記住，你的身體在拉槳過程中不要有任何間斷。



拉槳

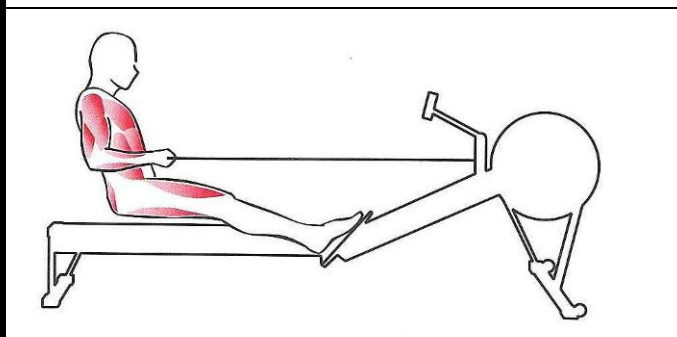
雙腿往後蹬，身軀向後擺動。

雙手往後拉完成動作。



完成拉槳

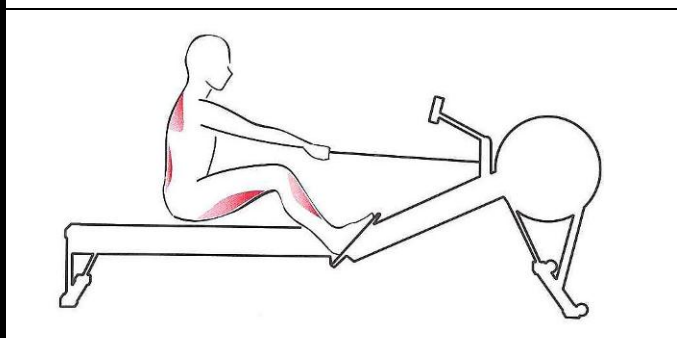
雙腿蹬直，將手臂盡拉至腹部。



回槳

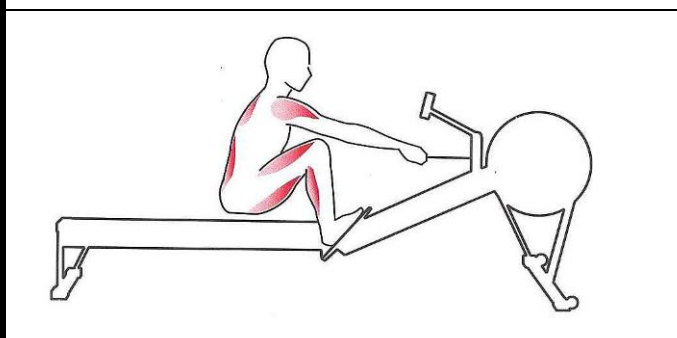
手臂伸直，上身向前傾。

然後膝部彎曲，讓滑座向前溜



最前點

上身微向前傾，手臂前伸，小腿垂直，準備進行下一次划槳

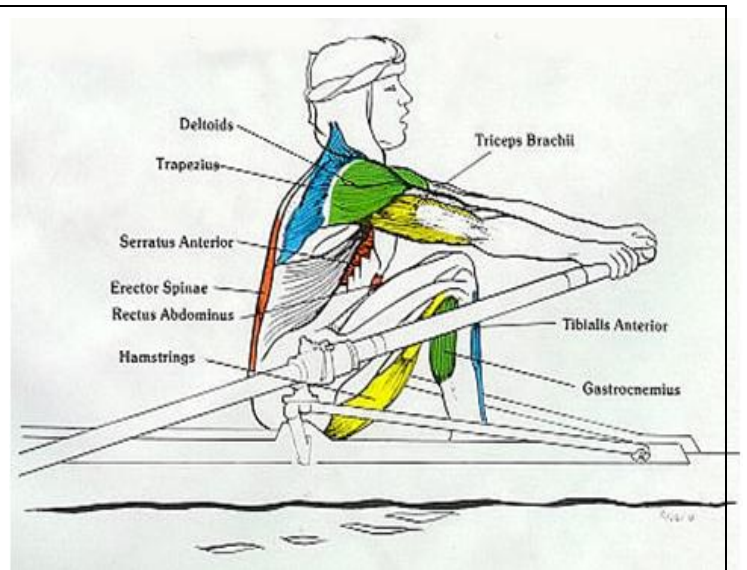


進行賽艇所參與的肌肉

1. 最前點 (Catch)

當“ Catch” 進行時所參與的肌肉包括：

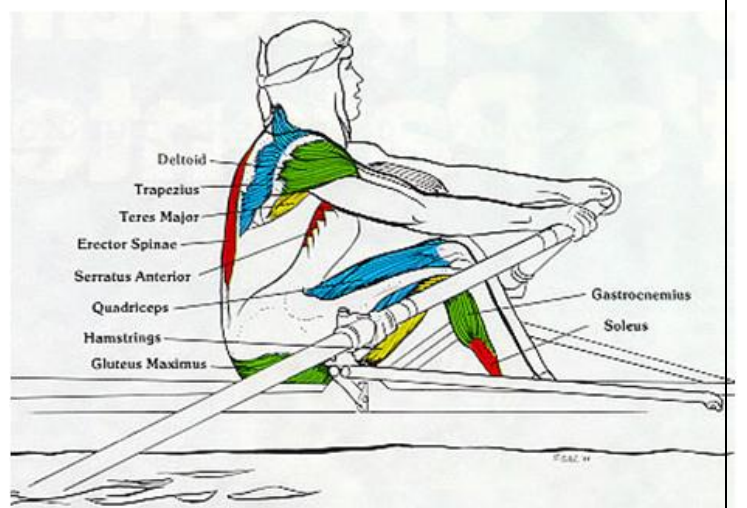
豎棘肌、三角肌、斜方肌、二頭肌、前鉅肌、
腹直肌、膕繩肌、脛骨前肌及腓長肌。



2. 拉槳- 腿部 (Drive – Legs)

當“ Drive – Legs” 進行時所參與的肌肉包括：

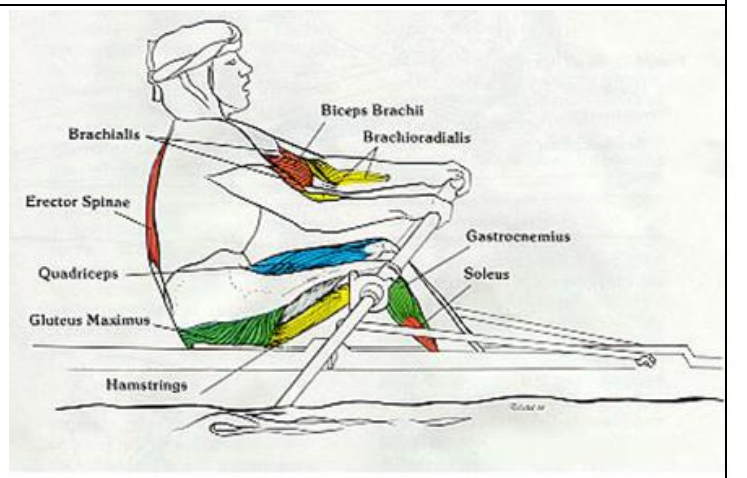
三角肌、斜方肌、大圓肌、豎棘肌、前鉅肌、
四頭肌、膕繩肌、臀大肌、比目魚肌及腓長肌。



3. 拉槳-身軀 (Drive – Body Swing)

當“ Drive – Body Swing ” 進行時所參與的肌肉包括：

肱肌、肱二頭肌、肱橈肌、豎棘肌、四頭肌、
臀大肌、膕繩肌、比目魚肌及腓長肌

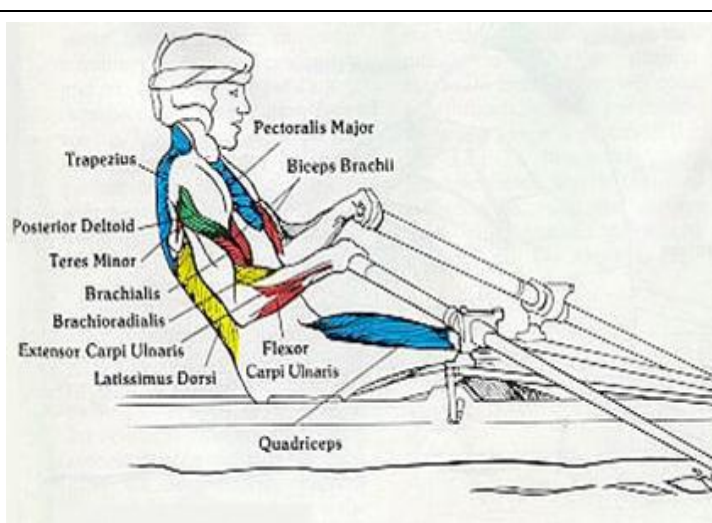


4. 拉槳 – 拉手 (Drive – Arm Pull Through)

當“ Drive – Arm Pull Through ”進行時

所參與的肌肉包括：

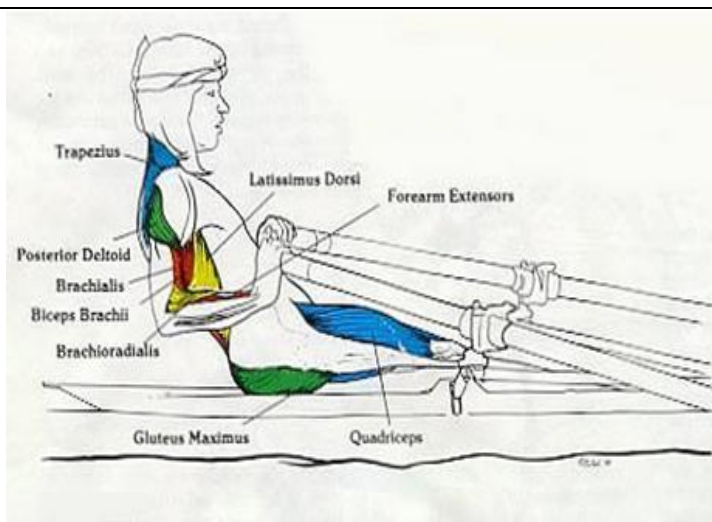
斜方肌、後三角肌、大圓肌、肱二頭肌、肱
橈肌、背闊肌、前臂屈肌、前臂伸肌、腕繩
肌及胸小肌



5. 完成拉槳 (Finish)

當“ Finish ”進行時所參與的肌肉包括：

斜方肌、後三角肌、肱二頭肌、肱橈肌、背
闊肌、前臂屈肌、前臂伸肌、臀大肌及四頭
肌。

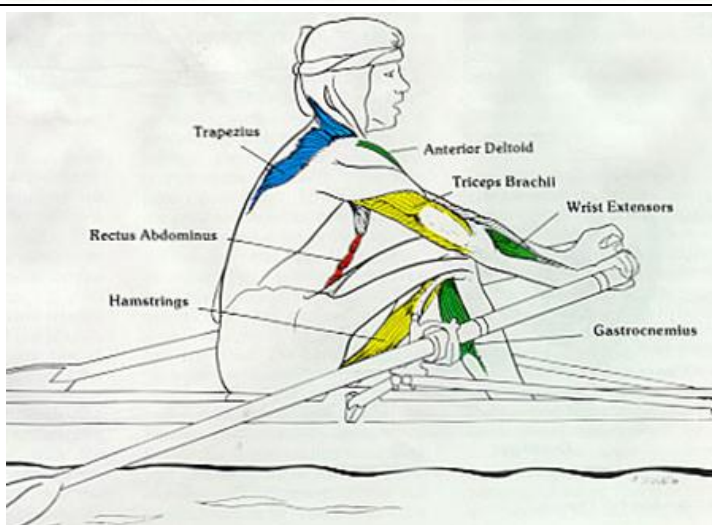


6. 回槳 (Recovery)

當“ Recovery ”進行時所參與的肌肉包

括：斜方肌、前三角肌、腹直肌、三頭肌、

腕繩肌及腓長肌。



使用室內賽艇機常犯錯誤及矯正方法

為了減低受傷的風險及更有效率的划行，正確的技术是必須的。以下是部份最常犯的錯誤，並附有其錯誤原因及矯正方法：

過早曲手(初、中段拉槳動作):



錯誤: 學員開始拉槳時，手臂較雙腿過早發力



矯正方法: 拉槳時雙腿首先往後蹬，收緊背部，手臂完全伸直及放鬆

過早開身 (初、中段拉槳動作)



錯誤: 運動員拉槳時上身過早後擺



矯正方法: 拉槳時雙腿應首先發力，上身向後滑動時手部必須完全伸直

滑坐溜走 (初、中段拉槳動作)



錯誤: 雙腿過早往後蹬，上身沒有鎖緊以至力量無法傳至手把



矯正方法: 雙腿開始回槳時，身軀向後傾及保持手臂伸直以將腿部力量傳至手把

飛肘(完成拉槳動作)



錯誤: 完成拉槳時運動員的手肘從身軀飛起



矯正方法: 將手把拉向身體，手肘拉超過身軀並需保持手腕平直

手腕屈曲 (完成拉槳動作)



錯誤: 當完成划槳時，學員手腕屈曲



矯正方法: 手腕一直保持平直

把身軀拉向手把 (完成拉槳動作)



錯誤: 完成拉槳動作時，運動員未有將手把拉回身軀，

反而將身軀傾向前迎合手把



矯正方法: 完成拉槳動作時，運動員需輕微向

後傾，保持雙腿伸直，使用上身作為平台將手把拉回身軀

手把位置過高及身體傾後太多(完成拉槳動作)



錯誤: 當完成划槳時，運動員手把位置過高及身體後傾太多

矯正方法: 手把位置收至腰部，手腕保持平直、手肘越過身軀及前臀保持水平

曲膝過早 (回槳動作)



錯誤: 回槳時，運動員將手把拉過膝蓋，手部撞到膝蓋或運動員拉高手把以配合膝蓋動作

矯正方法: 回槳次序 - 手，身，滑座。當手臂完全伸直時，身軀向前拉動，然後滑座向前移動

壓身太前 (回槳動作):



錯誤: 於最前點時身軀壓得太前，小腿超過水平垂直。頭及膊頭向腳趾方向下壓。



矯正方法: 小腿垂直，身軀與腿部緊貼，手臂完全伸直及放鬆，身軀輕微傾斜及向前。

身體及拉手把過緊



錯誤: 運動員將手把握得過緊，並將肩膀縮成一團，咬緊牙關



矯正方法: 保持放鬆，放鬆肩膀、牙齒及下顎，握手把時保持放鬆