

龍舟運動參與之教育價值探討

張佳裕 國立台灣師範大學體育研究所研究生

前言

龍舟為我國優良體育活動（國民體育法施行細則，2001），也是逐步邁向規範化、科學化、制度化及國際化的新興運動項目（柯政良，2001）。因此，近年來已能看見龍舟運動在世界各地相互競逐之情景，可見龍舟已跳脫出民族的思考圖像，並逐漸建構出一整個文化及競技層面，而非僅是單純的民族活動。前奧會主席薩瑪蘭奇曾表示，龍舟競賽是最符合奧運精神的一項賽事（柯政良，2001）。因此近年來龍舟已陸續列入各項國際綜合賽事比賽中，如2009年高雄世運與2010年廣州亞運，並逐漸成為世界各國爭相參與及競逐的重要賽事之一。龍舟運動之所以長盛不衰，是因它代表中華民族的傳統文化活動，並具有一種激人奮進、拼搏爭先、弘揚愛國精神與團隊凝聚力的運動（范良誌、李奇隆，2008），它須仰賴全體隊友合作並全神貫注於龍舟上，才能使其整齊劃一的朝向終點邁進，因此隊中

成員的情感、責任與關係彼此相互交織密不可分。基於此，若能將學生安置於此環境中，使其體驗龍舟奧妙，對於培養學生全人教育之目標將有所助益，並具有重要教育價值。

龍舟競渡起源與發展現況

龍舟競渡起源眾說紛紜，最普遍的說法則為憑弔屈原、祈求與祭祀較為大家所知曉。但早在舊石器晚期，人們已經開始注重捕魚和水上交通工具的製作與使用（柯政良，2001），直至後來才逐漸成為漁獵先民飯後之餘興，如水上划船競賽；亦或是送災與漢武帝操練水兵演變而來一說（徐元民，2005），如此情景逐漸演變成今日龍舟競賽的雛形。但何根海（2002）認為，龍舟運動起源可能是古越族對龍的圖騰崇拜，是一種祭祀龍神、祈晴祈雨、祈求豐收和多子的一種習俗。經探討相關文獻後發現，龍舟運動起源可能源自於民生物資運送、民俗體育競技、休閒遊憩、政治涉入、宏揚民族文化、振奮民族精神、節慶紀

念、祭祀與祈求等意義（顏欣加，2002）。不論如何，龍舟運動是我國流傳已久，且最具代表性的一項競技運動（徐元民，2006）。

龍舟運動之發展，以國際龍舟聯合會（IDBF）與國際輕艇總會（ICF）兩大協會為龍舟運作最大組織，主要宗旨在訂定與修改規則、舉辦各項龍舟賽事、龍舟技術的提升和推廣，其對龍舟運動的發展實為一大助益。目前國際龍舟賽事之舉辦截至2007年為止，國際龍舟聯合會已辦理過六屆國際龍舟賽會，而國際輕艇總會（ICF）則於2006年舉辦第一屆國際龍舟錦標賽，舉辦地點為高雄，這也是台灣所舉辦的第一個世界性之龍舟賽事，讓世界各國來台參賽，並增進國際龍舟交流與提升國際外交；然而龍舟競賽因各地風俗民情不同而有所差異，因而也保留最傳統與珍貴的一面，且逐漸朝向專業化、體制化與性別平等化邁進（范良誌、李奇隆，2008）。

龍舟運動訓練方式

龍舟運動已逐漸備受矚目，世界各國也開始組織龍舟隊參與龍舟競賽，目前我國龍舟隊在國際賽事運動表現上已具奪牌實力，但可惜的是在奪金能力仍有待努力。故此，筆者提出幾點龍舟訓練時應加強及注意之具體策略，並從訓練的要點中進一步提出參與龍舟運動可能附加之教育價值，以供後續學校層級或社會機關團體訓練參考：

由國內各項龍舟賽事、2009年世界運動會及2010年廣州亞運龍舟競賽結果，筆者認為未來國內要提升龍舟競爭力，仍需加強以下幾點：

一、肌肉適能：力量是運動最基本的要件，故應提升選手肌力與肌耐力。由於目前國內龍舟隊於肌肉適能訓練上仍屬不足，且忽略下肢、核心與背部肌群訓練，因此在面對歐美國家所推派的選手時，我國選手在力量與體型上略顯不足與單薄，所以需藉由重量訓練來強化四肢與軀幹力量，以彌補生理上的差距，此外也可透過靜水划槳方式，提升肌肉適能及維持划槳水感。原因在於龍舟運動並非僅靠上肢力量帶動船身，而是透過四肢與背部肌群等同時對船施予一股反作用力，並靠腰部的轉動延長槳距，使船能快速推進。如此一來，若能針對選手的生理素質進行提升，不僅可以提升學生之身體適能，亦能增加國際龍舟賽會之奪牌機會。

二、凝聚力：凝聚力是優秀運動團隊創造佳績不可或缺的元素，它能幫助團隊達成目標，尤其對於需20人以上才能進行比賽的龍舟運動更顯重要。主要原因在於訓練過程是辛苦且乏味，因此選手容易產生倦怠感，若此時缺乏凝聚力便易有違反團體規範的問題發生（如遲到、

早退或未到等)。然而國內在訓練過程中，卻常忽略團隊凝聚力之重要性，導致練習狀況不佳，即便選手看似積極參與練習，但卻也隱藏了負面情緒，因而於練習中引起不良互動關係或違反團體規範。因此，我們應於例行訓練中安排或加強團隊凝聚力的練習，以提升全隊的運動表現。故此筆者建議，我們可以透過有效率的溝通來瞭解選手們的聲音，並使每位隊員瞭解其所扮演的角色及發展團體內的榮耀，使其感受到參與龍舟隊之榮耀，最後設定適當的目標使選手朝向目標逐步邁進（簡曜輝等，2002）。此外，筆者也建議，當上述方式無法有效改善時，則可邀請其他隊伍進行友誼賽，友誼賽不僅能以賽代訓，改變平日乏味練習，也可透過競賽刺激激發團體榮譽感，使團隊成員凝聚在一起形成有效率的團隊。當凝聚力形成，在訓練過程中便自然可以培養學生團隊合作、道德觀念與積極進取之態度。

三、競爭與合作：競爭與合作是提升個人與團隊運動表現最佳模式，以2010年廣州亞運龍舟代表隊為例，有超過一半以上隊員是由輕艇選手所組成，這些選手平時多以個人競賽為主，透過彼此競爭來提升自己能力，再經彼此合作獲得優秀運動表現。由此可知，競爭與合作有助於

提升運動表現。然而目前國內龍舟隊於例行訓練中，較少透過彼此競爭來增加個人與團隊能力，實屬可惜。因此，建議未來有意培養龍舟隊之相關單位，在訓練時不須拘泥於龍舟運動，也可透過培養第二專長來提升選手素質，如輕艇或西式划船等其它個人競賽，或於龍舟訓練中融入小組與個別競賽來提升選手能力。如此一來，學生不僅能獲得適性發展，也能夠體驗運動樂趣與發展個人技能。

四、槳頻：槳頻是影響龍舟競賽勝敗之關鍵要素。因此，筆者於此提出個人見解以茲參酌：目前國內仍有少數隊伍未能有效進行槳頻訓練與調整，然而整艘龍船中必定有新舊划槳選手，因此在能力上將有所差異，而划船最重要即是槳頻的快慢，其將影響船行進的速度，但單憑槳頻快慢是無法有效提升船速。故此，為了提升船速，槳葉需完全入水、槳距盡可能延長、槳頻則要適中，太快或太慢都會影響選手體能及槳葉作功時間，進而影響船速。所以應於平時練習中去體會及調整槳頻，使隊員有足夠的時間讓每一槳都能發揮最大效益，及擁有適當的體能分配，進而有效率划完全部的距離。因此建議於例行訓練時，即能針對比賽情境進行模擬，並配合各種槳頻

(配速)與槳數進行調整。一般而言，通常參與500公尺以上距離時，會將距離分成起跑、途中與衝刺三個部分，故此，應於例行訓練中針對其三部分與隊友間能力來調整距離、槳數、配速及戰術的運用，使隊員都能有效的完成每一槳。如此一來，學生在練習過程中即可培養同理心、尋找問題及解決問題能力，並學會如何有效溝通與尊重自己和他人的意見。

五、整齊劃一的槳頻：如前所述，配速的成敗將影響選手的體能與每一槳輸出之功率，但整齊劃一的入水時間點更是重要，一艘船要產生最大動能需憑藉船上20人之力量及專注，使所有槳葉都能同時入水，若有些微差異，對船前進的速度將有極大影響，然而於國內龍舟賽事中，常可發現某些新興成立或未經系統化訓練的隊伍，於槳葉入水時有不一致之現象發生。因此建議未來龍舟訓練時，可培養選手專注力，使槳葉入水時能產生一致性，其方式則可透過意象訓練來模擬比賽時可能出現的干擾事件，如觀眾與壓力，也可透過關鍵字語如專注來提醒自己專注，或透過例行性的動作來提升自我專注（簡曜輝等，2002），進而使槳頻能獲得一致性。

六、科學化的訓練：由於國內龍舟運動發展尚

未成熟，因此訓練方式多以划船趟數、槳數與划槳技術進行練習，或是針對起跑、途中與衝刺之策略進行演練，加上選手的訓練模式多以教練經驗與知能進行單向練習，缺乏雙向溝通管道。因此，筆者認為可以參考輕艇或西式划船訓練模式以之借鏡，並透過雙向溝通了解每位選手身心狀態，及輔以教練的教學經驗使之相互配合。此外也可拍攝龍舟訓練時的影片，且經由全體隊員共同分析問題，並集思廣益及解決問題，相信必能創造出新穎且有效的訓練模式，進而提升國內龍舟運動表現。

龍舟是一項自我挑戰性極高的運動，並非一人卓越運動表現，就能帶動整體運動表現，且在練習過程中極為辛苦。但辛苦的過程，卻可以培養學生德智體群美五育均衡發展，並達到教育目標之意圖。

龍舟運動的教育價值

綜上所述可以瞭解到，龍舟是項講究團隊合作的運動項目，參與者除了需要擁有技術與體力之外，彼此還需有絕佳的默契才能獲得勝利（蔡憲宗，2006）。因此，必須透過彼此努力與互相扶持才能達成目標，所以在訓練及紀律上也較為嚴謹，相信若能透過龍舟運動之參與，不僅可以培養學生奉公守法、重視團隊合作之精神及尊重自己與他人，對於品格教育

養成相信也有所助益，基於此觀點，筆者進一步提出參與龍舟運動可能產生之教育價值：

一、鄉土教育：龍是中國之象徵，龍舟更是我國民族體育活動。因此，參與龍舟運動不僅能引起學生對鄉土文化學習的動機，也能激發熱愛鄉土的情操（周嵩益、林耀良，2005），更能發達與推廣傳統文化與民族宗教祭儀、信仰與偉人的認識，進而體驗到民族價值與精神所在。

二、身心教育：龍舟運動是最多人同時參與之運動項目，故參與者各有職司要務角色，因此可以讓學生了解自我價值與意義，亦能藉由角色所賦予職責培養學生負責的態度；在龍舟訓練過程中，不僅能培養學生強健體魄與健康適能外，更能在運動過程中體驗到樂趣與成就感，並養成刻苦耐勞之精神。此外也能透過訓練來消耗過多旺盛而有害行為表現之精力，及能透過團隊的力量培養學生道德規範、團結意識與愛國情操。最後藉由追求卓越運動表現發展積極奮發之人生態度及培養榮譽心。因此，建議未來相關單位，可以藉由龍舟運動的參與實施學生全人教育，使其五育並重，進而將學生從教室移至戶外進行更有意義的人生學習。

三、人際關係：訓練並非盲目聽從教練指示

練習，它需透過彼此意見交換、鼓勵、觀察與模仿，尤其是團隊競賽項目更是如此。此外，知識的獲得也非被動之接受，而是彼此互動所建構，然而團隊人數越多相對可能發生的問題也越繁雜，解決難度也甚高，因此更需要仰賴彼此力量來克服。鑒於此，參與者間需透過共同討論來發現與解決問題，以增進自我知能及學會正確獲得知識的方法，進而培養學生養成勇於表達已見、良好溝通方式、與人相處模式及尊重他人的看法，使學生瞭解到我為人人、人人為我之教育意涵。

四、運動習慣：習慣之養成並非一夕可成，因此，學校體育首重任務即培養學生運動樂趣，並從中獲得成就感，使之養成終身運動習慣。故此，參與龍舟運動不僅能幫助學生體驗運動樂趣與成就感，更能透過隊友間牽繫與團體規範而持續參與運動，以減少因其它因素而停止運動的可能性發生。

五、同儕認同：青少年學生最在意的即為獲得同儕團體認同與展現自我。因此，龍舟運動的參與不僅能幫助青少年獲得同儕團體認同，更能提供青少年展現自我之舞臺，以滿足青少年表達自我的慾望，並能吸引更多其他同儕之目光。人的一生中僅有少許際遇能參與龍舟運動，因

此，對青少年而言，龍舟運動之參與將成為人生中最特殊體驗與美好的回憶。

六、政策推動：除上述參與龍舟運動可能產生的教育價值外，龍舟運動還可促進學生主動學習游泳之意願，進而間接發展水上運動、落實海洋政策及運動人口倍增計畫等；此外，由於龍舟運動已朝向國際化邁進，故參與龍舟運動競賽，可以拓展國民外交與提升國際體育競爭力。

七、觀光效益：龍舟賽會之舉辦常伴隨大量觀光人潮，其不僅為民眾帶來競賽的刺激與緊張之視覺感受，連帶也影響周邊商家與攤販之經濟效益，故此推展與舉辦龍舟運動有其必要性。

龍舟運動之參與，不論從各層面來探討均有其重要教育意涵。因此，希望教育相關單位應多加重視與鼓勵學生參與龍舟運動，也相信學生在活動參與過程中，能獲得有意義的學習及經驗。

龍舟運動參與之限制與建議

一、場地與設備：場地設備是參與龍舟運動最大限制，它不僅需要寬大的河道，還需要具備龍船與船槳，故此提出建議以供參酌。首先可以申請經費購買艇球運動所用之船隻，讓學生能於游泳池中進行簡易練習，亦可透過假日或課後練習時間帶領學生至新北市微風運河進行獨

木舟練習，該水域目前為新北市提供多樣化的水上活動，可經相關單位進行申請。賽季將至時，也可向辦理龍舟比賽單位申請相關場地與設備進行實際龍舟操槳訓練。如此一來，對於有意透過龍舟運動來培養學生養成良好品格教育者而言，相信是一個可行策略。

二、陸上行舟教學：陸上行舟早已行之有年，在筆者國中時期，曾透過陸上行舟方式進行划槳技術練習。意即學校在缺乏場地與設備時，可以藉由其它器具代替船槳，如獨木舟船槳或掃把等，並將椅子當作龍舟，以進行龍舟划槳技術訓練，若有游泳池的學校，學生可側坐於岸邊進行練習，以培養划槳的感受與體驗。此外，亦可添購划船測功儀，只要將儀器稍作改變即可讓學生進行簡易划船動作練習，對未來進行正式龍舟練習時，可減少龍舟划槳技術問題的發生。

三、安全性：水能載舟亦能覆舟，安全上的考量相信是每位教師所擔憂之事。筆者在此建議於參與龍舟運動前，宜先建立一套管理學生系統、制定相關安全規定與申請學生平安保險，並擬定危機處理流程與相關辦法，最後檢測學生游泳能力，及針對該群學生實施游泳與自救能力課程，以確保學生安全。

結語

龍舟運動已然成為世界新興運動項目，且逐漸朝向國際化發展並具有代表我國傳統文化之教育意涵。其不僅具有傳達重要教育價值功能，亦能推展國民外交、政策與促進經濟流動，此外，我國參與國際龍舟賽事雖已具奪牌實力，但仍應針對選手生、心理及划槳技術等層面進行提升，以增加我國龍舟競爭力。未來學校及相關單位欲推展龍舟運動，其最大限制可能為場地與設備，此方面可藉由其它場地與設備予以克服，或透過政府單位申請場地或設備補助，以發展龍舟運動，相信龍舟運動之體驗會是他人生命中最特別的經驗，其從組隊、訓練到比賽過程，每位學生都扮演不可或缺的角色，這樣緊密的關係需要依賴彼此的努力始能完成。在過程中，學生不僅能學會課本內所沒有的知識，也能透過活動之參與及體驗來了解團隊合作的意義。如此一來，不僅對學生品格教育養成有實質效益，也能提供特殊學生宣洩情緒與多餘精神的管道，更能給予特殊專才學生表現之舞臺。

參考文獻

- 何根海（2002）。端午龍舟競渡的新解讀。《歷史月刊》，173，76-81。
- 周嵩益、林耀良（2005）。彰化縣鹿港鎮龍舟競渡發展之研究。《聯大學報》，2，74-78。
- 范良誌、李其隆（2008）。台灣地區龍舟運動之運作現況與未來發展。《大專體育》，96，126-133。
- 柯政良（2001）。龍舟競渡發展之探討。《大專體育》，53，131-135。
- 徐元民（2005）。《體育史》。台北：品度。
- 徐元民（2006）。《體育學導論（第二版）》。台北：品度。
- 教育部（2001）。《國民體育法施行細則》。2010年12月15日，取自法務部，全國法規資料庫網址<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=H0120006>。
- 蔡憲宗（2006）。《應用坐姿划槳力量測量器於國中龍舟選手之划槳力量分析》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 顏欣加（2002）。《傳統教學與媒體教學對龍舟知識與動作技能學習成就之影響》。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2002）。《競技與健身運動心理學》。台北：台灣運動心理學會。（Weinberg, R. S., & Gould, D., 1995）