



運動實踐與文化探索的機會 - 龍舟競賽

以鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽為例

黃柏翰 / 彰化縣立鹿港國中體育組長暨國立臺灣師範大學博士生

壹、前言

划龍舟 (Dragon Boating) , 是一項在華人文化中特有的民俗文化與水上運動項目 , 已存在超過兩千年的悠久歷史 , 同時也已在近年成為國際性比賽項目。傳統的龍舟競渡活動 (Traditional Dragon Boating) 在過去的歷史與比賽中較屬於表演性質或民俗慶典的方式呈現 , 爾後雖逐漸成為正式比賽項目 , 但仍然在比賽距離、規則、賽制、場地與器材、船隻等方面上沒有統一的形式 , 多以地方風俗、傳統習慣來訂定競賽規程。但隨近幾十年來龍舟運動之積極推廣與全球化 , 賽事相關規定皆已逐漸進行標準化與統一 , 形成了與傳統龍舟競賽區分的現代龍舟競賽—競技龍舟 (Dragon Boat Racing) 。目前傳統龍舟競賽與競技龍舟競賽皆已蓬勃發展。許多龍舟競賽相關的協會成立 , 如國際龍舟聯合會 (International Dragon Boat Federation, IDBF) 、亞洲龍舟聯合會 (Asian Dragon Boat Federation) 、中國香港龍舟協會 (Hong Kong China Dragon Boat Association) 等皆為較大型的協會 , 而臺灣也有中華民國龍舟協會 (Chinese Taipei Dragon Boat Association) 在全國各地舉行龍舟賽事。而隨龍舟賽事

之現代化與全球化的發展態勢下，在世界運動會 (World Games)、亞洲運動會 (Asian Games) 亦有龍舟競賽的身影，目前在奧林匹克運動會 (Olympic Games) 已經連續兩屆 (2020、2024 年) 列為示範賽項目，可見龍舟競賽確實已經從傳統文化活動轉型成國際正式競賽項目。龍舟競賽為需要團隊合作的展現，同時又考驗個人體能與磨練心志的運動項目，並且擁有悠久的文化歷史，值得保存與流傳。因此參與龍舟相關競賽，不論是擔任比賽選手、志工或工作人員等職位，對於普羅大眾來說皆為一項多元學習的好機會。

在過去十年左右的時間，筆者擔任過傳統龍舟、競技龍舟賽事的選手、工作人員、志工以及教練等身份，對於龍舟相關賽有許多體悟，因此本文以鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽為例，概述龍舟賽事的重要元素以及對學生參與龍舟活動之益處進行說明。

貳、傳統龍舟與競技龍舟的差異簡介

一、材質與設計

競技龍舟通常使用玻璃纖維材質製作，因此重量較輕且浮力大，在水中不易吸水增加重量。傳統龍舟多為木頭製，重量導致在水中吃水多、較沉，故而行進時阻力較大。目前國際標準賽事皆使用競技龍舟的船型、玻璃纖維材質，同樣包含了龍頭、龍尾，並會在船上放置鼓、舵。大型龍舟約重量 280kg，小型龍舟為 180kg。



二、比賽規則

競技龍舟的賽事主要採計時方式，不設置奪標機制。比賽距離固定為 200 公尺、500 公尺、1000 公尺與 2000 公尺。參賽人數為 12 人的小型龍舟或 22 人制大型龍舟，設公開組、混合組或單一性別組，每支隊伍需要配備 1 名鼓手、1 名舵手，其餘為划手。競技龍舟比賽以衝刺壓線方式判定勝負，並透過錄影設備、計時光閘等器材輔助，即使再微小的差距亦能分辨出先後，使比賽結果公平無誤。傳統龍舟比賽則為奪標機制，率先奪旗的隊伍獲勝，而非衝線的方式，比賽的地點、距離與人數沒有固定限制，通常依各地河道特質與傳統習俗而定。

三、小結

從上述的材質與比賽方式說明可知，競技龍舟較注重競技規則上的客觀性和國際標準化等特點，使各國能有個統一的依據進行組隊、參與賽事，並強調比賽中速度感的展現，有如田徑短距離賽事一般的刺激，屬於正式性的運動項目。傳統龍舟則較保有傳統的色彩，且通常賽事會結合各區域或地方的文化慶典與儀式，象徵著歷史傳承和優質民俗文化的價值顯揚，而非純粹以技術體能區分勝負高下的競技運動賽事。



圖 1

傳統龍舟船身與端午節賽事



註：圖為作者於 2024 年鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽事現場拍攝。

圖 2

競速龍舟船身與中華隊參與 2023 年杭州亞運賽事



註：圖片取自中華奧會。





一、鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽簡介

本文以「鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽」為例，並分享筆者本身帶隊經驗。鹿港龍舟賽事分別以社會公開組、社會公開混合組、機關組、國際組、國中組等組別進行比賽，過去長期多使用傳統龍舟船身，僅有少數幾年使用競速龍舟船身。其中，國中組在以往多分為國中男生組、女生組，但已於 2024 年改採用國中混合組進行，且國中組一直以來多由各學校之體育班進行組隊參賽，而會使用混合組賽制，其考量因素之一係因國中女生組較少隊伍組隊參賽，而為鼓勵參與遂改採取男女混合的方式進行組隊。近年來國中組參賽隊伍數如表一所示，見除新冠肺炎疫情期間影響之外，每年皆有數十隊參賽，此數量若再與其他組別數量加總合計，鹿港國際龍舟賽每年的參賽隊伍可達近百隊，不難想見本賽事蓬勃發展、熱鬧非凡。

二、學生參與賽事之益處

參與龍舟競賽，除了可以了解傳統優良文化的價值，更可以使學生在練習的過程中，互相合作、培養默契，學習何謂團隊精神並增進人際相處的能力；透過比賽時體驗到的緊張壓力，可以增進學生們的抗壓性，並勇於面對挑戰，在每一場次的賽事中不斷調整自己的心態，穩定的面對比賽緊張感並增進自信心；比賽前的訓練期中，安排合理的訓練亦能增進體能與促進身心健康，並藉此鼓勵養

成規律運動訓練的習慣，期盼帶來長期的效益使學生階段的發育更加完善。透過參與此賽事的經驗，部份體育績優的學生也許會產生興趣與熱情，在將來亦可考慮朝向競技龍舟此運動項目發展。且競速龍舟已逐步在國際賽事上發揚，學生如能參與龍舟賽事，亦是為自己創造與國際趨勢接軌的機會。

在作者服務的學校中，因地理位置在鹿港地區，故多年來持續參與此賽事，並在組隊練習至比賽的整個過程中，與學生分享文化、歷史，引導學生學習龍舟的專業技術、體能。並發現其實許多學生對於龍舟運動非常有興趣，他們多數會分享：雖然過程辛苦，但能與同儕有更多交流的機會，並在同一艘船上奮戰而感到非常開心；或是能接觸到很不一樣的運動種類覺得很好，學會了團隊合作的重要性等等。更有部份學生在畢業後仍會尋求來年端午節繼續參加社會組比賽的機會，或者投入端午節龍舟賽事的志工、工作人員，可見龍舟競賽深具鼓舞人心的力量，並凝聚大家的向心力。





表 1

近年來參賽鹿港慶端陽國際龍舟錦標賽的國中隊伍數

年份 / 隊伍數	國中男生組	國中女生組	國中混合組
2017	23	16	
2018	24	17	
2019	20	15	
2020			15
2021	疫情停辦。		
2022			
2023	17	6	
2024			20

註：取自彰化縣龍舟委員會鹿港慶端陽賽事資料，並由作者彙整。

肆、結語

學生參與龍舟此團隊運動之益處極多，各地區學校應當積極鼓勵學生、甚至教師參與，一同透過參與龍舟賽事多元學習。然龍舟競賽在環境、器材、人數等因素上確實有諸多限制之處，成為推廣的困難之處，且部份學校所在之處無任何相關水域場地可供使用，因此難以融入水上運動項目的課程，故如何在各地的學校端推動龍舟運動，目前仍然具有極大的挑戰。在競技方面，考量到龍舟此項目在體育班、校隊等專業發展的途徑屬於較少的族群，學生運動員畢業後如想繼續發展，大多需要參加社會隊伍才能延續，故在未來亦需考量如何有效突破此限制。

International Dragon Boat Federation (IDBF) (2024)。2024年12月24日擷取自 <https://www.dragonboat.sport/>

中華民國龍舟協會 (2024)。2024年12月24日擷取自 <https://www.ctdragonboat.com/>

彰化縣體育會龍舟委員會 (2024)。2024鹿港慶端陽系列活動-國際龍舟錦標賽。2024年12月24日擷取自 <https://lukang-dragonboat.tw/#/>

