

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 2019 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：108 年 5 月 23 日至 5 月 27 日

報告日期：108 年 6 月 26 日

摘要

一年一度的海峽兩岸龍舟賽事仍在廈門集美舉行，亦援例邀請本校龍舟隊參賽，金門農工龍舟隊於 5 月 23 日循小三通方式赴對岸廈門集美參加 2019 年「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸盛大龍舟賽，榮獲青少年女子組直道賽總成績冠軍、女子不分組 500 米敬賢杯大獎賽第 3 名等佳績。這是金門農工龍舟隊征戰廈門數年來，第一次榮獲青少年女子組總冠軍，完成二連霸。由社會女子組，青少年女子組 16 隊，決選出 6 隊進行敬賢杯 500 米總決賽，榮獲第 3 名佳績，是金門農工龍舟隊自組隊參賽以來，歷年最佳成績，全校與有榮焉。

本年度為第 12 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 2019 廈門集美「嘉庚盃、敬賢盃」兩岸龍舟邀請賽，金門農工劉湘金校長及本校家長會黃平山會長、文教基金會常務監察人林有鑫率同本校教師、教練及龍舟選手等一行 56 人於 108 年 5 月 23 日循小三通航程搭船前往廈門集美，參與比賽。

在眾多的龍舟賽中，集美龍舟賽是海峽兩岸交流的重要活動。因此「嘉庚杯」、「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽（俗稱「集美龍舟賽」）成為大陸眾多龍舟賽中最具特色的賽事。2019 年「嘉庚杯」、「敬賢杯」海峽兩岸龍舟賽，是海峽兩岸的盛大龍舟賽會，本次活動由中國國家體育總局社會體育指導中心、中國龍舟協會、政協廈門市委員會、福建省體育局主辦，由集美區人民政府、廈門市體育局、廈門市集美學校委員會、廈門廣電集團承辦，福建省金門同胞聯誼會協辦，由聯發集團總冠名。

本次正式比賽為 5/25 及 5/26 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，但今年天赴廈門比賽前，也組隊赴花蓮參加國際公開賽，去年初次至台灣參賽，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 米敬賢杯大獎賽第 3 名等佳績。要感謝教練指導訓練及縣府男女生比較下男生實力稍弱，但參賽隊伍很多，所幸比去年更進步，分別得兩百米直道賽第 7 名、青少年男子組 500 米直道賽第 6 名，回來後更會加強，以期來年獲得更好成績。

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.....	9
附錄、活動照片.....	10

一、目的：

民間一般都傳說，端午節划龍舟起源於戰國時代，楚國的愛國詩人屈原因為受到奸臣的迫害，鬱鬱不得志，於是在農曆五月五日投汨羅江自殺。楚國人民為了拯救屈原，紛紛划龍舟去打撈他，從此形成了端午節划龍舟的風俗。

後來考古文物的新發現，證明了早在屈原之前幾百年的春秋時代，越國就已經有了划龍舟的習俗。

現在的賽龍舟，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)2019 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24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
5月24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
5月24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
5月25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
5月26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
5月27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」。	

(二)參賽人員

領 隊：劉校長湘金

隨隊教職員：家長會黃會長平山、高職文教基金會董事林有鑫、秘書林學金、學務主任薛益強、實習處主任張金勝、圖書館主任許乃忠、實習農場主任劉溪丁、楊啟後師、林志豪組長、實研組長洪維航、阮龍永業教練、林子揚助理教練、胡榕芸管理員

參賽學生：黃柏千、李煥龍、楊銘豪、陳禹隆、莊德鴻、林紀周、賴金龍、王宏、洪松茂、許績根、林哲民、李胤、陳宗民、蔡秉丞、梁嘉恩、黃飛龍、鄭滄權、陳博謙、陳恩典、李柏毅、洪皓偉、蔡仲璋、黃瑞瀚、歐陽恆、洪維陽、張韋晟、董欣雅、陳瑩靜、林怡柔、陳思涵、楊好晨、許方瑜、黃羽婷、王君萍、洪瑋琪、楊馨怡、林于淨、王佳心、趙育萱、林憶璿、徐靜如、許姿盈、董毓君、王君怡、吳毓婷、鄭宇彤、林俐妏、林雨玟

(三)參賽行程

1. 2019/5/23

國立金門農工男女龍舟隊一行由校長及家長會會長、師長，還有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 2019「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x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。

2.2019/5/24

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，校長與家長會黃會長召集座談會，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. 2019/5/25

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. 2019/5/26

5/25 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. 2019/5/27

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。

(四)結果

一、比賽成果：

(一)男生龍舟隊：

青少年男子組兩百米直道賽第 7 名、青少年男子組 500 米直道賽第 6 名。

(二)女生龍舟隊：

青少年女子組兩百米直道賽為第 2 名、青少年女子組 500 米直道賽第 1 名、青少年女子組直道賽總成績冠軍、不分組五百米的敬賢杯大獎賽第 3 名。

三、心得：

今年成績大有長進：青少年女子組 200 米直道賽第 2 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、敬賢杯大獎賽 500 米第 3 名。男生組參賽團隊今年仍高手如雲，夾雜在兩岸三地的各路好手中，男龍亦有很大進步，青少年男子組兩百米直道賽第 7 名、青少年男子組 500 米直道賽第 6 名。

本屆男女龍舟隊的組成基本由籃球隊為班底，並廣為招收熱愛龍舟隊團結精神的學生。除了愛打籃球的男女生，在老師和教練鼓勵下加入龍舟隊，很有紀律的集訓，訓練的場地包括室內和室外，金門農工自從成立活力有勁的龍舟社團，這群吃苦耐勞的健康選手，在學校裡已成為全校同學仿效的對象。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，尤其今年競爭友校水里商工組成社會組，沒有機會直接對戰，但名次卻大有長進，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。

本次比賽結果男生龍舟隊，因為日常練習有效，所以創下佳績；但是因為比賽經驗不足，所以在最後競賽中，無法發揮最佳狀態進而取的佳績。建議多安排競賽以增加學生的臨場經驗。

女生龍舟隊，仍維持以往水準，只是本次參賽主力學生多為 3 年級生，需要多培育新手以利傳承。

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：

本校多年經營龍舟社團，受到師生的歡迎，也得到社區和家長的肯定，大家都希望能繼續發展健康的活動，未來希望能吸引更多青年學子發展潛能，提升團隊精神。

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。

去年第一次到新店碧潭參加公開賽，也獲得佳績，接下來又於七月份赴彰化參加選拔賽，後來今年更遠征花蓮，增加經驗和眼界，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，以創造更好的成績。

附錄：活動照片~ 2019「嘉庚杯」「敬賢杯」海峽兩岸龍舟邀請賽



20190523 前往水頭碼頭搭九點的船班來到廈門集美



抵達廈門後男、女龍舟隊員積極練習



抵達廈門後男、女龍舟隊員積極練習



抵達廈門後男、女龍舟隊員積極練習



第二天早上十點為適應場地，大會安排比賽場地實地練習。



第二天早上十點為適應場地，大會安排比賽場地實地練習。



比賽前軟身練習

今年男生龍舟隊實力和團隊精神均大為提升



龍舟出發前往起點，準備比賽



龍舟出發前往起點，準備比賽





本校女生榮獲 200 公尺亞軍、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 1 銀 1 銅。