

# 輕艇運動簡介

張正忠  
國立臺灣體育學院

## 摘 要

近年來我國的休閒風氣盛行，加上週休二日的政策施行下，很多國人紛紛走出室內迎向戶外，戶外運動已成為週休二日的主要活動，而輕艇運動也搭乘這股潮流，成為新興的水上戶外運動，特別是國內四面環海，河川、湖泊眾多，更加有利於輕艇運動的發展。本文旨要介紹輕艇 (Canoe) 運動歷史背景，國際與國內的發展情形，並介紹輕艇運動種類與概略的比賽規則、相關器材設備及輕艇旅遊休閒活動地點與建議的最適合的輕艇活動方式等內容，使國人更加了解輕艇運動的內容。

**關鍵詞：**輕艇，K 艇，C 艇

## 壹、前言

近年來我國的休閒風氣盛行，加上週休二日的政策施行下，週休二日要做什麼休閒？可以去哪些地方？為時下最熱門的話題。很多國人紛紛走出室內迎向戶外，戶外運動已成為週休二日的主要活動，而輕艇 (Canoe) 運動也搭乘這股潮流，成為新興的水上戶外運動。輕艇運動在國外已經行之有年了，特別是在歐洲大陸，風行已久。它可以提供從輕鬆優閒至冒險挑戰各種不同程度的運動及休閒，是值得推薦給國人的活動。國內近幾年也漸漸的跟上國外的休閒方式。特別是國內四面環海，河川、湖泊眾多，更加有利於輕艇運動的發展。

在輕艇運動的競技項目有很多，凡是有水的地方就可以有輕艇的活動，如海洋、溪流、湖泊、水池、甚至是小小的游泳池！都可以是輕艇運動的場所。玩法則是依據場地難度、個人技術程度和個人喜好的不同，休閒的輕艇活動也就有許多不同種類的玩法。

## 貳、近代輕艇運動起源與發展

近代輕艇運動可追溯到西元 1865 年，由英人約翰·馬葛列佳所開始的，他帶著他的輕艇航遍歐陸的水域，甚至遠達澳洲，都有他划船的蹤跡，這期間他寫了許多輕艇的書籍，介紹這項運動，影響許多人效法，也引起歐、澳洲的輕艇風潮。在 1924 年國際性的輕艇組織成立，國際輕艇代表會 (Internationalen Representation fur Kanusport, IRK)，即國際輕艇總會的前身。但由於二次大戰時，國際輕艇代表會的總部在戰役中被炸毀，使得代表會在戰時不能正常的運作。因此在 1946 年所舉行的會議中決定了國際輕艇代表會更名為國際輕艇總會 (International Canoe Federation, ICF)。在 1936 年輕艇成為奧運會的正式競賽項目，促使輕艇運動發展迅速。加上器材的不斷改良精進，也使得輕艇的安全性、操控性、對環境的適應性也大大提高，眾多的輕艇運動也都因此得到迅速的發展。這也是輕艇運動之所以活躍在現今國際間的重要原因。

國內輕艇發展可追溯到台灣本島與離島原住民的使用紀錄及輕艇協會成立前的少數玩家的紀錄外，民國 80 年成立中華民國輕艇協會，使得輕艇運動在國內得以蓬勃的發展，也進入一個新的里程碑。輕艇協會引進了正式競技用艇，並在國內舉辦各項教練、裁判講習、推展訓練及舉辦競賽，

也安排國內外觀摩、友誼賽及參加國際性考察與競賽等活動，使得國內輕艇競技成績突飛猛進。特別在民國 84 年時，輕艇運動成爲台灣區運動會的正式項目，以及 87 年將輕艇列入台灣區中等學校運動會中，蓬勃發展至今，這使得國內開始有更多的人重視這項運動，並帶動了輕艇的休閒活動，在各水域都有相關的輕艇休閒活動。例如；蜜月灣的輕艇衝浪、石門水庫的輕艇生態之旅、日月潭的輕艇環湖之旅、墾丁大灣及南灣的輕艇珊瑚生態之旅、澎湖的輕艇學校等等！都呈現輕艇活動能無污染近距離探索自然的美，這也是國內外渡假勝地，都有輕艇這項休閒器材與專業指導員的原因。



圖一 復古木製輕艇

## 參、輕艇運動裝備

從事各項運動，事前的熱身跟器材的準備很重要，輕艇運動當然也不例外，特別是輕艇是水上的活動，安全的考量一定不能少，從事輕艇運動時的安全，個人所要準備的基本裝備包括了：輕艇、槳、防水蓋、救生衣及頭盔等，才可以安全盡興的享受輕艇運動。

### 一、輕艇

輕艇分成 K 艇（圖二）和 C 艇（圖三）兩種船型，K 艇採用坐姿，利用雙槳葉的槳划船；而 C 艇採用跪姿，以單槳葉的槳划船。船體的材質有木頭、塑膠、玻璃纖維、碳纖維、防彈纖維等多種材質，目的是爲了因應

不同的比賽場地，所開發出來的。例如：激流的輕艇材質使用塑膠較多，原因爲了耐撞、耐磨、而且造價便宜。



圖二 K 艇－坐姿、雙槳葉



圖三 C 艇－跪姿、單槳葉

## 二、槳

有單葉槳與雙葉槳之分（圖二、三），槳主要是划水產生反作用的推力，使船隻向前。材質也與製造船體使用的材質大同小異，塑膠與碳纖維爲目前製造槳的主要材質。

## 三、防水蓋

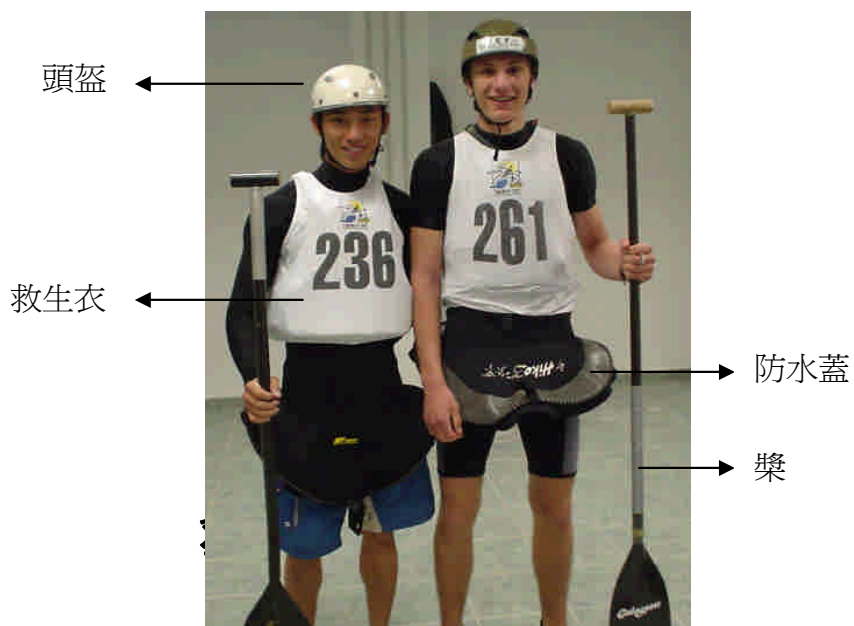
輕艇運動特有的裝備（圖四），套於人體腰部，用來阻隔水流進入船艙內。材質多爲潛水衣的防寒布料。

## 四、救生衣

水上活動都必須要有的安全裝備（圖四），在激流與海洋方面，更加重要，除了有救生的功能外，也可以讓選手有保持體溫、防撞的額外功能。例如：艇球比賽衝撞無可避免，救生衣可以保護人體部分器官。

## 五、頭盔

在激流與輕艇水球項目的輕艇運動中，就顯的格外重要（圖四）。例如：激流中水中岩石無法清晰可見，若未配戴頭盔，頭部受到重創的風險極高。



圖四 輕艇運動基本裝備

## 肆、輕艇運動的項目

看似相同的一艘簡單的輕艇，其中卻有著不同的特性與功能，在不同的水域上使用不同的輕艇，也發展出不同類型的項目（表一）

表一 輕艇運動項目

類型	競技運動	休閒活動
主要項目	輕艇靜水競速	游泳池活動
	輕艇激流標桿	湖泊、平緩的河川活動
	輕艇水球	激流活動
		海洋活動

### 一、競技運動

#### （一）輕艇靜水競速 (Flatwater Racing)

為奧運會的正式競賽項目，比賽場地在 500、1000 公尺的直線航道上

進行（在世界盃中增設 200 公尺項目），以時間最少者為優勝。男子的比賽項目為 K-1、K-2、K-4、C-1、C-2（世界盃中則增設 C-4），而女子比賽項目為 K-1、K-2、K-4。（英文字母代表輕艇類型，而後面的數字則為參加人數。例如 C-2，為 C 艇雙人組）



圖五 輕艇靜水競速賽女子 K-4 比賽準備出發

### （二）輕艇激流標桿 (Canoe Slalom)

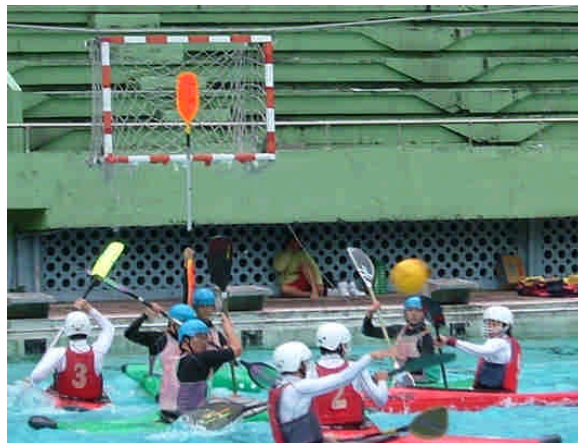
此項目也是奧運會的正式競賽項目，比賽場地在水流湍急的河道（或人工河道）中進行，設立 20—25 道的桿門，選手必須沿著桿門的號碼順序通過。其中有 5 道桿門必須為紅色桿門（代表輕艇必須逆流而上通過桿門），其餘為綠色桿門（為順流而下通過），如碰觸到桿門加罰 2 點，沒通過桿門則加罰 50 點，從起點到終點所划的秒數加上全部的罰點，即為選手成績，其點數少者為優勝。

### （三）輕艇水球 (Canoe Polo)

輕艇水球是一項結合陸上球類運動精華，以輕艇做為行進工具的比賽。比賽在 35x23 公尺的水域內進行，選手划著輕艇，藉由投、射、傳、接、搶等方式，配合戰術、隊形的應用，最後將球射入懸吊在空中的對方球門中，比賽為上下半場各 10 分鐘，終場時得分最多者為勝隊。



圖六 輕艇激流標竿賽 C-2 選手正通過桿門



圖七 輕艇水球比賽情形

## 二、休閒活動

### (一) 游泳池、湖泊、平緩的河川

多為初學者的入門場地，可進行基本划艇動作的訓練，熟悉船隻的操控與特性，熟悉後便可進行定點定向的戶外活動，攜帶野炊物品，紮營來體驗戶外生活之美，探索大自然，由水路的方式進行生態的探勘與陸路的探勘是截然不同。台灣適合的場地可在各縣市游泳池、碧潭、石門水庫、

日月潭、蓮池潭、澄清湖等。

### (二) 激流

在激流裏，輕艇的玩法有許多方式，一、RODEO 花式舟：即在某一處反捲浪中練習乘浪翻滾。二、下溪：多人至河川上游划至下游某定點，中間有落差與瀑布等，過程中需要互相照料，因為天然的野溪很多暗湧容易吸住船隻。但也是有趣的地方，眾人享受下溪過程的刺激與探險。台灣適合的激流場地有秀姑巒溪、南勢溪、大甲溪、水里溪、荖濃溪等。

### (三) 海洋

海洋輕艇活動主要有兩種：一、挑戰離島長距離的航程：是耐力與定向能力的考驗，如：環島、挑戰綠島、蘭嶼等離島等。二、在近灘的衝浪活動：則利用花式專用輕艇在近灘，利用海浪作出完美的迴轉、空翻動作。台灣適合的場地有澎湖、綠島、蘭嶼及台灣沿岸均可。



圖八 日月潭環潭馬拉松比賽

## 伍、結論

輕艇運動簡單易學，場地也方便可尋，相關器材也在眾多廠商的投入競爭下，產品價格日漸降低，國內的代理商也紛紛引進各項新穎的輕艇器材，讓國人不至於與國外脫軌，或有早年想玩買不到器材的苦境！近年來的休閒風也與歐美有日漸趨近之勢，國外已經風行了這麼多年，相信國內輕艇運動在未來休閒產業日漸增漲的後勢中，將有佔有重要的一席之地。

## 參考文獻

- 林宜蔓 (2003)：休閒運動項目簡介－輕艇簡介(Flatwater)。休閒運動期刊，2期，27-33頁。
- 楊明恩 (1999)：我國古代的獨木舟。學校體育，53期，56-59頁。
- 張立群 (1997)：輕艇(Canoe)競賽項目介紹－靜水競速賽(Flatwater Racing)、激流曲道賽(Slalom Racing)、激流競速賽(Wildwater Racing)。體育與運動，101期，62-74頁。
- 劉德智 (2001)：輕艇(Canoe)運動簡介。學校體育，64期，25-30頁。