



# 運動推介 獨木舟

## 獨木舟的起源與發展

獨木舟起源於石器時代，可說是最古老的水上交通工具之一。古時，人類把大樹幹中間挖空，製成小艇，並以樹枝作槳，划水驅動，用於捕魚、運輸，甚至軍事。世界各地包括北美洲、非洲、英國、中東和中國，都曾發現古代獨木舟的蹤跡。

獨木舟廣為普及，其後更發展為競速運動。全球首個獨木舟運動組織早於1866年在英國成立，自此世界各地相繼發展獨木舟運動，紛紛設立獨木舟體育會，協助推廣及組織比賽。1924年，國際獨木舟協會正式成立；同年，獨木舟在巴黎奧運會上以表演賽形式初登奧運舞台。男子和女子獨木舟靜水競速賽先後於1936年的柏林奧運會和1948年的倫敦奧運會中成為正式比賽項目；1972年的慕尼黑奧運會更增設激流障礙賽。時至今日，獨木舟運動已成奧運會的主要比賽項目。

## 獨木舟的種類和比賽項目

獨木舟的種類繁多，會按使用者不同的用途，而出現不同的款式的獨木舟。一般而言，獨木舟現可分為獨木舟(Kayaking)和加式獨木舟(Canoeing)，設計上獨木舟是指有閉合式的艇倉的獨木舟；而加式獨木舟則只有開放式的艇倉的獨木舟。這兩類的獨木舟都設有座位供坐。普遍的獨木舟使用者會使用雙槳葉的獨木舟槳，而加式獨木舟使用者則使用單槳葉的獨木舟槳。而香港常見的獨木舟稱類為獨木舟及雙槳葉的獨木舟槳。

在奧運比賽項目有獨木舟靜水競速賽(Canoe Sprint)和獨木舟激流障礙賽(Canoe Slalom)。獨木舟靜水競速賽中使用的獨木舟會稱為競賽K艇(簡稱賽艇)，並按賽艇的設計和比賽人員分為不同項目，包括K1、K2、K4、C1、C2；K代表使用雙槳葉的獨木舟槳的比賽；C則代表單槳葉的獨木舟槳的比賽。

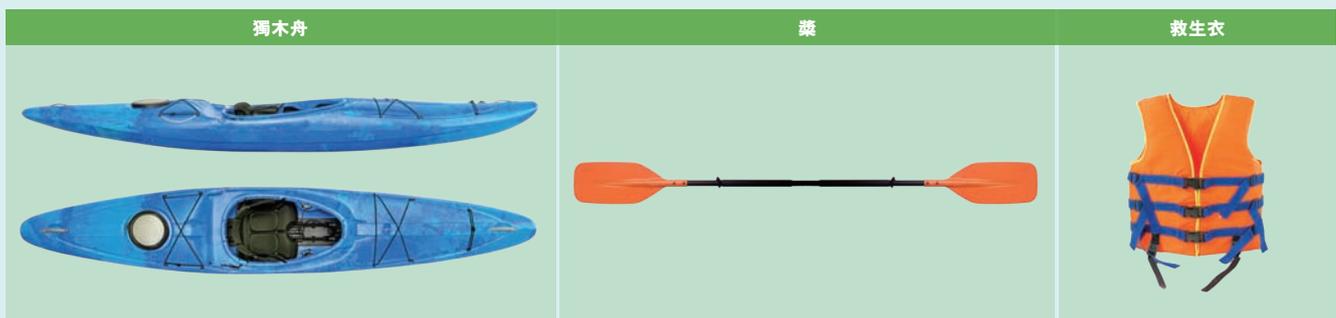


獨木舟靜水競速賽K-1項目



獨木舟激流障礙賽項目

## 獨木舟裝備





而數目字代表人數。而競賽K艇會以坐式划行，而競賽C艇則以單腳跪式划行為多。獨木舟激流障礙賽使用的獨木舟為激流獨木舟，比賽項目可分為K1、C1、C2，英文代號和數字意思與靜水競速賽相同，但不同的是，獨木舟激流障礙賽中C1和C2的項目中，運動員是以坐式划行，不是單腳跪式划行。

比賽方面，靜水競速賽的參加者以最快速度完成比賽為勝，而賽道會設於河道或海上，距離為200米、500米和1000米。賽事分為單人、雙人和四人小組。而激流障礙賽則在設有順、逆流的航道作賽。運動員在比賽時要穿過水門，水門由2支旗桿表示，水門分順水門和逆水門，運動員要根據水門種類，以不同方式穿過水門。如運動員觸碰水門或未能穿過水門，大會會在其完成時間加上懲罰時間。

除了比速度外，獨木舟運動項目亦設有其他競技形式，例如體能要求極高的獨木舟馬拉松，還有講求團隊合作的獨木舟水球。以下介紹數個本地常見的獨木舟項目：

### ● 獨木舟馬拉松

獨木舟馬拉松是長距離的獨木舟運動，一般按年齡分組，賽道長度為18至23公里左右，而國際賽事的賽道更長達30至40公里，挑戰體力極限。如受地理等因素所限，未能安排長度合適的賽道，比賽多會以繞圈方式進行，除了要求運動員有直線衝刺的爆發力外，亦考驗他們的拐彎技術。另外，有些馬拉松賽事的航道經過河流、湖泊、激流、海灣及大海等，讓運動員分別接受平靜與洶湧水流的考驗。現時最矚目的獨木舟馬拉松比賽是兩年一度的ICF世界獨木舟馬拉松錦標賽。

### ● 獨木舟水球

顧名思義，獨木舟水球是結合水球及獨木舟的運動項目。比賽由兩支隊伍對陣，各有5名球員。球員控制着獨木舟，爭取在對方的龍門入球，入球最多的一隊勝。獨木舟水球既富挑戰性又緊張刺激，運動員要有熟練的獨木舟操控技巧，亦須具備敏銳的觸覺，方可攻防兼顧。

### ● 獨木舟繞標賽

在繞標賽中，運動員要划着獨木舟繞過所有檢查站到終點。賽道長1000米至5000米不等，視乎運動員年齡或環境限制等因素而定。由於賽事並非在設有固定航道的地點進行，所以運動員須有良好的距離感，並須具備技術和策略，以最佳路線繞過檢查站。

## 香港獨木舟運動的發展及推廣

香港的獨木舟運動起源於上世紀五十年代，由當時的駐港英軍引入。初期的獨木舟以木和帆布等材料製造，至六十年代才出現較輕的纖維艇。香港獨木舟總會於1975年成立，其後成為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、國際獨木舟協會及亞洲獨木舟聯盟的成員。

香港有不少獨木舟精英運動員，多次代表香港參加國際賽事，如奧運會、世界錦標賽、亞運會及中國全運會等，並曾在多項國際及埠際賽中獲獎。

## 康文署水上活動中心獨木舟課程

獨木舟運動老少咸宜，裝備簡單，是廣受歡迎的戶外運動。康文署轄下的水上活動中心備有多個種類的獨木舟可供租借，並設有多樣化的獨木舟證書訓練課程，為期一至三天不等，當中包括少年獨木舟訓練課程，為8至13歲的少年提供學習基礎知識和練習的機會。另外，本港多個獨木舟社區體育會亦設有適合一家大小的課程，學員在教練指導下可享受泛舟之樂。

如有興趣參加獨木舟課程，可瀏覽康文署網頁：

[http://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/activities/acti\\_train/acti\\_trai\\_kaya/acti\\_trai\\_kaya\\_course.html](http://www.lcsd.gov.hk/tc/watersport/activities/acti_train/acti_trai_kaya/acti_trai_kaya_course.html)

