



賽艇

賽艇又名「划艇」，起源於西方貴族的競技活動，是一項結合節奏、技術與團隊合作的水上運動。早在19世紀，英國牛津與劍橋大學已展開校際賽艇對決。自1900年起，賽艇正式成為奧運項目。時至今日，這項貴族運動已走進尋常百姓家，成為老少咸宜的康樂活動。

賽艇有幾種？

賽艇以槳為槓桿，推動船身在水面滑行。很多人以為賽艇只能在河道上進行，其實這項運動早已變得多元化，適合不同愛好者參與。現時賽艇主要分為以下幾種：

◆ 傳統賽艇（靜水賽艇）

在靜止水面上進行，艇身狹長，講求速度與協調，是奧運與國際賽的標準項目，按性別、人數、舵手及艇隻種類劃分為多個競賽類別。

男子及女子組

包括單人雙槳、雙人雙槳、四人雙槳、雙人單槳無舵手、四人單槳有舵手、四人單槳無舵手及八人單槳有舵手等。

◆ 平板賽艇

由賽艇架及平板組成，艇體較穩定，操作簡單，是初學者、青少年及長者入門的最佳選擇。

◆ 海岸賽艇

近年大熱運動，適合在沙灘、海岸進行，2028年洛杉磯奧運將首次加入此項目。比賽項目分為男子單人雙槳、女子單人雙槳及混合雙人雙槳。

◆ 室內賽艇

利用室內賽艇機學習正確動作，不受天氣限制，適合學校和健身中心推廣普及。

比賽規則與場地要求

傳統賽艇必須在靜水水面進行，賽艇艇身狹長，頭尾兩端尖細，俗稱「窄艇」。選手須背向航行方向坐在艇上，以一致的節奏劃槳前進。比賽場地須設有起步區及緩衝區。現時傳統賽艇比賽均在直線水道上進行，標準距離為2,000米、單條航道寬13.5米。

技術與默契缺一不可

賽艇不僅考驗體能，更是技術與戰術的較量。每一下拉槳，都講求動作順暢、發力精準。而團隊合作更是成敗關鍵，唯有全員節奏一致，才能令賽艇始終保持最佳速度。

在八人單槳項目中，舵手無疑是整支隊伍的靈魂人物。舵手不僅要掌握方向，更要時刻觀察對手策略，及時向隊友發出戰術指令。臨近衝線，隊員更須拼盡全力作最後衝刺，對耐力與心理素質均為巨大挑戰。



Drive - 拉槳

腿部與背部發力，向後推動槳葉，使艇隻前進。

Recovery - 回槳

身體回到預備姿勢，為下一次拉槳做好準備。

Hold Water

使艇在航行中停下。

Square - 正槳

把槳葉與水面垂直，借助水力推動艇隻向前。

Feather - 平槳

槳葉出水，與水面平行，以減少阻力。

Bow/ Stroke Side

賽艇不以左、右指示方向，Stroke Side為艇隻的左邊，Bow side為右邊。在單槳艇中，「Bow side」的賽艇手使用一支向左伸延的槳，而「Stroke Side」的賽艇手則使用一支向右伸延的槳。

香港賽艇發展

賽艇運動於19世紀由英國運動員傳入香港，最初由皇家香港遊艇會負責掌舵。1978年，中國香港賽艇協會（賽協）正式成立，自此肩負普及賽艇運動及培訓精英運動員的雙重使命。

近年，香港賽艇代表隊在國際賽事中連番奏凱，充分展現本地健兒的競技水準：

◆ 2022年杭州亞運

林新棟與王瑋駿勇奪男子雙人單槳艇金牌，趙顯臻拿下男子單人雙槳艇銅牌。

◆ 2024年瑞士世界盃分站賽

趙顯臻於男子輕量級單人雙槳艇中奪金。

◆ 2024年巴黎奧運會

趙顯臻於男子單人雙槳艇比賽取得第20名，創下香港歷史最佳成績。

10歲至80歲皆可參與

賽協現時設有兩大賽艇中心：賽馬會沙田賽艇中心及賽馬會石門賽艇中心。中心設備完善，艇艙、訓練室及健身室等應有盡有。為推廣賽艇，賽協舉辦一星至五星的「星際賽艇課程」，由淺入深教授賽艇知識和技巧，無論是個人還是團體均可報名。此外，賽協亦推出不少寓教於樂的活動，例如海岸賽艇海鮮美食遊，讓會員一邊馳騁海浪，一邊享受美景佳餚，體驗休閒與運動的樂趣。

同時，賽協與康文署、賽協屬會、學校和其他中心合作推行賽艇普及活動，例如「青少年賽艇發展計劃」、「學校室內賽艇發展計劃」、展能賽艇活動及海岸賽艇體驗等，透過校園巡迴與社區推廣，讓更多人有機會接觸賽艇運動。

每年3月的香港室內賽艇錦標賽、4月的香港賽艇國際大師賽及11月的香港賽艇錦標賽，更是賽艇界的大型盛事，吸引不少海外選手來港參賽，熱鬧非常，氣氛熾熱。大家不妨前往觀賽，親身感受賽艇的魅力，為香港賽艇運動員吶喊助威！

