

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学龙舟·冬泳

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学龙舟·冬泳

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生水上与冰雪运动学习手册/冯志远主编 —2 版
—沈阳：辽海出版社，2010.4
ISBN 978-7-80649-307-6

I ①学… II ①冯… III ①水上运动—青少年读物
②冰上运动—青少年读物③雪上运动—青少年读物
IV ①G86.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073884 号

学生水上与冰雪运动学习手册
教你学龙舟·冬泳
主编：冯志远

出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010 年 4 月第 2 版
书号：ISBN 978-7-80649-307-6
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字
印张：60
印次：2010 年 4 月第 1 次印刷
定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

水上运动是集竞争性、观赏性和刺激性于一体的、富有现代文明特征的竞技体育项目。它是为了区别于陆上和空中体育项目，全部过程或主要过程都在水下、水面或水上进行的体育项目。

水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动等四大项。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项；船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动五项；滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等项；潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具，在水下进行竞赛的体育活动。潜水运动在室内进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球三项；在自然水域中进行的有长距离蹽泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影四项。

现代冰雪运动主要包括滑雪、滑冰、雪橇、冰球、冰壶等几大竞技项目，这项运动与水上运动一样，必须在特定的环境中进行。

水上运动和冰雪运动都追求一定的艺术性和技巧性，比赛时水平之高，动作难度之大，给人以美好的艺术享受和精神享受，有很高的观赏价值，深受广大观众喜爱。

为了吸引更多的青少年参与这两项运动，以达到强身健体，光大体育精神的目的，我们特地编写了这套“学生水上与冰雪运动学习手册”丛书，包括《教你学游泳》《教你学跳水》《教你学潜水·冲浪》《教你学花样游泳》《教你学帆船·帆板》《教你学水球》《教你学赛艇·皮划艇》《教你学龙舟·冬泳》《教你学滑冰》《教你学冰球·冰壶》《教你学滑雪》《教你学雪橇》共12册，本套丛书从水上及冰上运动的起源、规则讲起，分门别类地详细介绍了这两大项运动所包涵的各种竞技项目的技术、技巧、训练方法，损伤保护，饮食宜忌等多方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行水上与冰雪运动学习和观赏的最佳读物，也非常适合各级图书馆收藏和陈列。

目 录

第一部分龙舟	1
龙舟运动概述	1
龙舟运动溯源	1
龙舟的发展	4
龙舟形式与内容	5
中国现当代龙舟运动大事	6
龙舟竞赛规则	7
龙舟竞赛形式	7
竞赛类别	7
龙舟竞赛方法	8
龙舟器材标准与参赛人员	8
比赛通则	9
裁判员及职责	10
裁判员职责	11
龙舟基本技术	13
划龙舟的技术分析	13
划龙舟的技术动作方法	13
动作方法	14
技术注意事项	15
龙舟动作技术练习方法	16
错误动作的纠正方法	17
龙舟运动训练	17
心理训练	17
集中注意力的训练	18
暗示训练	18
自我劝说	18
自我教育	19
松弛法	19
力量素质	19
第二部分冬泳	21
冬泳运动概述	21
冬泳运动简介	21
冬泳运动规则	22
冬泳前必需的装备	22
冬泳前应做准备活动	23
冬泳爱好者必读	24
冬泳运动常识	24
冬泳从秋天开始	26
坚持练冬泳好处多	26
文明冬泳规则	27

“福达杯”冬泳比赛规则.....	27
国际业余游泳联合会比赛规则.....	28
冬泳安全防护.....	29
冬泳并非人人皆宜	29
高血压病人能否冬泳	30
冬泳的注意事项.....	30
冬泳的安全救助.....	32
冬泳头痛的防治.....	33
冬泳后不要立即冲热水澡	33
冷水浴和冬泳的区别	34
冬泳的误区.....	34
冬泳不可过量	35
冬泳锻炼的连续性	35
冷水浴和冬泳	36
冬泳注意事项.....	36
啥时开始冬泳好	36
冬泳健康长寿之道.....	37
中老年人参加冬泳运动的意义.....	38
冬泳能有效地预防慢性疾病.....	40
冬泳的健身作用.....	42
冬泳对血管循环的促进作用.....	43
冬泳的 7 大危险与对策.....	44
谨防冬泳对人体的伤害.....	44

第一部分龙舟

龙舟运动概述

龙舟起源于东南沿海的古越人。古越人善于驾驶独木舟，他们信奉蛟龙为图腾，“是以剪髮文身，烂然成章，以象龙子者，将以避水神也。”1976年浙江鄞县石秃山出土了春秋战国时期的青铜钺，上面刻有龙舟竞渡的图案，终于有了实物佐证。此外，在云南晋宁石寨山古墓出土的一面残铜鼓上，有舟船竞渡的图纹，图中的船体狭长平浅，首尾微翘，桨手们作奋力划桨姿态，船上的指挥面对桨手作有节奏的鼓动和指挥。桨手们的头上都有雉尾装饰，且向后飞扬，反衬出船体飞速前进。广西贵罗古墓出土的铜鼓上层，有完整的龙舟竞渡图像。它们的时代约相当于战国至东汉（公元前5世纪～公元1世纪）。

我们现在不知道古越龙舟的结构怎样，从铜钺、铜鼓上的图样看，当然比后世简单些，但古朴的艺术性非常突出。有史以后有关龙舟的结构、取材、大小、长短、形制，龙舟的人数、桨手的培训、挑选等，文献上少见全面的记载，直至明朝的《武陵竞渡考略·竞渡考》中才有详尽的记载。《竞渡考》虽然有龙舟的大小尺寸，却没有形象的图画。但可以与现存最早的宋代龙舟图联系起来理解。宋代龙舟种类之多样化，出乎今人的想象。其大型的龙舟有多层的楼台亭阁，豪华非常，当是天子所乘的龙舟。其余龙舟也有大小不同，或八桨，或十桨，都是可以竞渡比赛的。

龙舟运动溯源

舟的起源

自从人类能够直立行走，懂得使用工具劳动开始，人类文明就开始萌芽。远古代东西方的神话，有着异曲同工之处，在文字还没有诞生之前，凭借百姓之口代代相传，诉说着古老的历史故事。关于舟的起源，在西方，《圣经·旧约全书·创世纪·五经总论》中记载了神命挪亚造方舟的故事。“神对挪亚说，……你要用歌斐木造一只方舟，分一间一间地造，里外抹上松香。……挪亚和他的三个儿子、妻子、三个儿妇，都进入方舟；他们和百兽各从其类；一切牲畜，各从其类；爬在地上的昆虫，各从其类；一切禽鸟，各从其类；都入方舟。”洪水泛滥40日；过了150日，挪亚人等和所有动物才全部出来。按照历史学家计算，圣经记载挪亚造方舟的时代大约相当于中国古代殷商以前尧舜时期，距今5000多年的历史。

而在中国，古籍《世本》记载，“古者观落叶，因以为舟”，我们的祖先善于取诸万象，为我所用，把舟造成落叶的样子；《易经》记载“利涉大川，乘木有功也”，我们的祖先懂得，要顺利通过大江大河，非造舟不可；《易经·系辞》记载“黄帝、尧舜垂衣裳而治天下……剡（KU，挖空）木为舟，剡（YAN，削尖）木为楫。舟楫之利，以济不通，致远，以利天下，盖取诸涣（HUAN，涣卦。此卦上为木，可以作舟楫；下为水，可以通航）”。除古籍记载外，在浙江余姚河姆渡新石器时代遗址的考古发掘中，还出土了木桨，更具体说明了最迟大约在7000

多年前就有了独木舟一类的原始船了。

从史料记载可以知道，我们的祖先，在与大自然的抗争中，在能使用铁器之后，为了交通、为了在江河湖海中捕鱼求生，发明创造了舟，可以说人类最早造舟的动因是为了满足生产劳动和交通的需要。人类的智慧有了发展，文明在舟的创造时代已经有了一定的基础。

竞渡的起源和分类

1 原始竞渡。独木舟、木排、竹排、木板船的出现，为竞渡创造了条件。原始竞渡与渔猎时期的劳动生产紧密联系在一起：人们有了舟，经常在水上活动，只要有2只或2只以上的舟同时发现食物时，先民们为了争夺食物，获取食物，自发性的就开始了原始的竞渡。

2 争战竞渡。从人类学的角度看，人的天性好争好斗；随着人类原始部落的产生，舟的作用就不仅仅是为了满足生产劳动和交通的需要了，其中重要的作用就是把舟用作战争的工具。古代战争除了陆地之战就是水上之争。漫长的人类发展进程，原始部落之间以及奴隶社会国家之间，为了土地、权益而产生了战争，关键环节是舟的速度和质量，就自然涉及到舟的制造技术。于是，龙舟的前身就出现了。作为战船，既要求灵活便捷，又要求快速；操练时既是对战斗船的检验，又是对将士体能、意志、合作精神、技巧的锤炼。竞渡活动的性质到了商周以后发生重大变化，那就是由自发性转变为有组织、有目的、极具群体性和竞技性。

《国语》载：“越王勾践乃命范蠡、舌庸率师沿海溯淮，以绝吴路，败王子友于姑熊夷……勾践率中军溯江以转吴，如其郭，焚其姑苏，徙其大舟。”战争促进了舟的制造技术迅速改进和发展。《中华古今注》载：“孙权，吴之主也，时号为赤龙……言如龙之飞于天。”描写的是其舟为红色，其速度快如飞箭。

3 祭祀及节日竞渡。人们在原始竞渡和争战竞渡的基础上发展了节日竞渡。在湘北、鄂南、赣西北等地，龙舟被作为巫人占卜的祭器，肩抗着到乡间串游；有的地方因为水浅不能竞渡，流行旱龙舟活动，不下水，但登高埠，或游街市，俗称“迎鬼船”。《江西通志》载：“每当五月五日，城内造龙舟，以人装故事其上，一舟数百人，舁（YU，装载）之，行诸陆地，云襁（RANG，驱除）瘟气也”。祭祀的主要目的是驱灾祈福，而随着历史的发展，人们从竞渡中体会到了“水戏”的乐趣，便加以总结，在节日开展竞渡活动，体现原始竞争的乐趣，展示群体合作的力量和结果，并与神秘宗教文化、神话、民俗结合，体现人们的创造力和凝聚力，更隐隐体味到人类在生存和发展中需要的某种精神，与人们的道德情操、宗教信仰、赏心悦目关系甚大。关于我国节日竞渡的记载最早见于三国人周处《风土记》：“仲夏端午，烹鹑角黍，进筒粮，一名粽；造百索系臂，一名长命缕，一命续命缕，一命辟兵缢（ZENG），一命五色缕，一命五色丝，一命朱索；又有条达等织组杂物，以相赠送；采艾悬于户上；蹋百草；竞渡。”“端午”、“竞渡”之词，都始于此。

4 龙舟的起源及用途。在春秋战国之前，龙舟竞渡就已经盛行于江南，特别是湘楚一带。龙舟起源的准确年代至今无法考证，但最迟诞生于战国时期是无需怀疑的了。最早的文字记载是公元前318~296年，见于《穆天子传》（从魏襄王的古墓中发现的书）“天子乘龙舟，浮于太沼”；秦之前古籍《大戴礼》记载“颺頊（ZHUANXU，传说中上古帝王名）乘龙游四海”；战国时期伟大爱国诗人屈原，在他的词赋中多次写到龙舟，如《九歌·东君》中写到“驾龙舟兮乘雷，载云旗兮委蛇”；在《湘君》中写到“美要兮宜修，沛吾乘兮桂舟，令沅湘兮无波，使江水兮安流”，还有“驾飞龙兮北征，吾道兮洞庭。”“石濂濂兮浅浅，飞龙兮翩

翩。”在《河伯》中有“乘水车兮荷盖，驾两龙兮骖螭”；在《天问》中有“焉有虬龙，负熊以游？”可见那时的龙舟竞渡已经十分盛行了。龙舟诞生后的主要用途有哪些呢？主要有以下几类：

（1）祭祀龙神。人类的图腾崇拜始终和人类的生存环境是密切相关的。人类的图腾崇拜主要有三大类：一是对宇宙的崇拜，如太阳、月亮、山河等；一类是对鸟兽的崇拜；另一类是对人自身的崇拜。崇拜宇宙，体现出人类对神秘的未知世界充满敬畏和求知的欲望；草原大漠崇拜鹰，渴望的是自由翱翔；在中国的大江大河流域，人们共同崇拜龙，是因为我们的祖先曾无数次受到水灾的袭击，见到蛇在水中自由自在，在远古和原始时代就逐渐产生了对蛇的图腾崇拜。传说中我们的祖先女娲是人面蛇身，实际上和对龙蛇的崇拜相吻合的。著名学者李延在《龙崇拜的起源》中指出：“并非蛇变为图腾神物就是龙，而是蛇图腾在走完它的过程之后，转变而成了龙。龙崇拜已经是一种灵物崇拜。”《易经》“乾卦”第一爻仅仅四个字“潜龙在渊”。龙，以其独形态渗透到人们的生活中，不论是宫殿、房屋、庙宇，还是衣物、用具、故事、传说，乃至民间竞技、游戏、节日习俗等，无不留下龙的痕迹。数千年的历史是中华各民族大融合的历史，于是龙便成为中华民族的象征。而将氏族、部落进而整个民族的图腾移植到龙舟上，是中国龙舟的独特之处。

当然，除了祭祀之外，还有前面提到的节日竞渡。

（2）帝王和民间贵族娱乐游玩。在数千年的历史进程中，龙舟的装饰花样繁多。仅就舟头看，就有龙头、虎头、凤头、大头狗龙头、鸕（YI，水鸟）头、青雀头、公鸡头等。封建帝王大多喜爱用龙头。统治者为了显示身份、地位，有时达到了穷奢极欲的地步，譬如隋炀帝。《隋书·炀帝纪》中描写“八月壬寅，上御龙舟，幸江都。……舳舻（ZHULU，首尾衔接的船只）相接，二百余里”；《大业杂记》中描写龙舟的制造形状“其龙舟高四十五尺，阔四十五尺，长二百尺。四重，上一重，有正殿、内殿、东西朝堂；中二重，有一百六十房，皆饰以丹粉，装以金碧朱翠，雕镂奇丽，缀以流芳、羽葆、朱丝、网络；下一重，长秋、内侍及水手，以青丝大绳六条，两岸引进。其引船人，普名殿脚，一千八百人……”足见其奢华。有《隋炀帝时挽歌者》诗：“我儿征辽东，饿死青山下。今我挽龙舟，又困隋堤道。方今天下饥，路粮无些小。前去三千里，此身安可保”。帝王的穷奢极欲虽已被钉上历史的耻辱柱，但龙舟的华丽我们可见一斑。

（3）战争的需要。《墨子》载：“昔者楚人与越人舟战于江，楚人顺流而进，迎流而退；见利而进，见不利则其退难。越人逆流而进，顺流而退，见利则进，见不利则其退速。越人因此若势，亟败楚人。”可见春秋时期，苏南的吴国，浙北的越国，其舟楫之多，水师之众，是相当可观的。在秦汉以后，船虽然越造越大，龙形的装饰仍是最为普遍的；类似现在这样小的龙舟用于战争的时候是愈来愈少了，龙舟的在战争中的作用逐渐淡化了。

（4）纪念屈原。几乎任何一种传统文化都包含着五光十色的神话和传说。龙舟竞渡的起源，各地、各民族有着甚多神话传说，主要有：纪念夏禹、纪念越王勾践、纪念吴王夫差的老臣伍子胥、纪念苗民保公等。其中以纪念屈原的传说最为广泛。节分端午自谁言？万古流传为屈原。公元278年农历五月初五，爱国诗人屈原因政治主张不被采纳，反遭到小人诬陷，含恨抱石自沉汨罗江而死。楚人纷纷驾船争逐江上相救。南朝梁人吴均《续齐谐记》载：“楚大夫屈原遭谗不用，是日（农历五月初五）投汨罗江死，楚人哀之，乃以舟楫拯救。端阳竞渡，乃遗俗也”。南朝梁人宗懔的《荆楚岁时》载：“五月五日竞渡，俗为屈原投汨罗

日，伤其死，故命舟楫以拯之。舸舟取其轻利谓之‘飞凫’，一自以‘水军’，一自以‘水马’。州将及士人，悉临水而观之。”宋代大诗人陆游《无题》：“斗舸红旗满急湍，船窗睡起亦闲看。屈平乡国逢重午，不比寻常角黍盘”；《观江中竞渡》：“楚人遗俗阅千年，箫鼓喧呼斗画船。风浪如山横蛟鳄，何必此地更争先。”明人杨嗣昌撰写的、我国研究龙舟竞渡的第一部专著《武陵竞渡略》载：“竞渡事，本招屈，实始于沅湘之间。”记载湖北、湖南、广东、福建、浙江甚至广西等地龙舟竞渡的史料、诗文众多，如考究为纪念屈原的龙舟竞渡的起源，专家们多数认同的发源地有两处：一是屈原的家乡湖北秭归县，一是其投江之地湖南汨罗。试想：无论是什么人死亡后，最关心、最伤痛的是什么人？亲人、朋友。答案是非常明显的。

南宋时，广东已经有民间大型龙舟竞渡；唐代诗人张建封《竞渡歌》：“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷。”描写出当时龙舟竞渡的壮观场面；明清时，广东官方和民间的端午节龙舟赛活动更加普遍。

龙舟竞渡成为端午节的主题活动，各地虽然名称不同，如端阳届节、五月节、艾节、重午、夏节、端五等，但习俗大体相同。每到这一天，家家户户都悬钟馗像，挂艾叶，吃粽子，吃龙舟饭，饮雄黄酒，游百病，佩香囊，备牲醴，招魂，采青、抢红、点睛，构成了丰富多彩的传统民俗文化。

中国 20 大全民健身著名景观——三峡秭归龙舟运动基地，建立于 2004 年 7 月，举办第十二届“屈原杯”全国龙舟锦标赛时，由原国家体育总局副局长张发强授牌。秭归在每年端午节动要划龙舟、祭祀屈原，把屈原当作水神来敬；屈原本为王族，生前又任过楚国左徒、三闾大夫，其身份与诸侯相等，宋元丰间又被封为“清烈公”，居五等爵位之首，故秭归父老用公侯的礼仪祭祀他。祭祀屈公，分为民祭和公（官）祭。民祭在端午节龙舟下水前、安装龙头时，要杀猪宰鸡，临水以毛血祭屈原在水之灵；开赛前要游江招魂，抛粽子于江中以慰屈公。而赛龙舟时，所有划手齐唱《招魂曲》，岸边观者齐声和之。《招魂曲·龙船调》词为：“三闾大夫听我讲，你的魂魄不可向东方，东方有魔鬼高数丈，你到那里必受伤。三闾大夫听我讲，你的魂魄不可向西方，西方有流沙千万里，流沙滚滚人遭殃。三闾大夫听我讲，你的魂魄不可向南方，南方有大蛇和大蟒，虎豹豺狼把人伤。三闾大夫听我讲，你的魂魄不可向北方，北方有有冰雪盖大地，草木不生玩物丧。三闾大夫听我讲，你要安安然然回故乡，故乡百姓敬重你，永远伴你渡时光。”公（官）祭由官方主持、百姓参与，往往气氛肃穆、祭坛神圣、程序合理、祭品丰盛、场面壮观、震撼人心，非太平盛世不能行。近年来，秭归举行过三次公祭活动。一次为 2002 年在归州镇屈原沱举行，另两次为 2004 年、2005 年在新县城江边徐家冲龙舟基地举行。

龙舟的发展

龙舟运动之所以千百年不衰，最关键的因素还是最广大的人民性。按照历史进程来分类，大体可以分为以下四大过程：

小集会到大规模

旧时的龙舟竞渡，一般是在适合竞渡的河流、港汊、湖泊的村镇附近，以村落、街巷、码头、行帮组织的封闭性的龙舟集会。传统的单位龙舟，只代表某一氏族、部落、宗族、码头、行帮、街道或自然村寨，而到了近现代，龙舟所代表的群体，由部落、宗族转向国家社会性，往往代表的是乡镇、县市、省乃至国家。

当代龙舟竞赛盛大集会，内容越来越充实、丰富：有丰富多彩的文体活动，有相关的学术研讨会，有国际国内的经贸活动。

从禳灾驱瘟到庆祝节日

古代民间用龙舟竞渡的方式消灾去病，无疑是源于龙图腾崇拜之根，认为能够借助龙神的力量驱逐瘟疫。随着科学的发达，人们逐渐改变了思想，在各种节日举办龙舟竞渡活动。

从祈求丰收开展经贸活动

竞渡与祈求风调雨顺史料记载甚多。《农政全书》记：“端午日雨，来年大丰”；贵州清水江的苗民，每人身披蓑衣，头戴斗笠，跪拜龙舟以示求雨；台湾士林人在龙船头旗帜上写“国泰民安”、“风调雨顺”字样，目的是祈求五谷丰登。旧时代龙舟文化的经济因素是潜在的，是人们主观愿望的反映，而现代龙舟竞赛期间同时开展大规模的经济贸易活动效果十分显著；每逢举办大规模的龙舟赛事，数以万计、十万计的观众，给商家发布广告，推销商品，从事大规模的贸易活动带来了开拓市场的契机。以龙舟来扩大一个地方的知名度，推介旅游，发展经济的作用愈来愈明显，“龙舟搭台，经贸唱戏”为龙舟运动的快速发展起到了重要的促进作用。

从中国走向世界

现在全国赛龙舟活动空前踊跃，各省市龙舟活动极为频繁。据报道，仅福建就有龙舟千余条，每年的赛龙舟观众多达百万人，而且全国龙舟大赛已有女子龙舟队，这更是传统龙舟史上的一大创新。20世纪80年代，龙舟已被国家体育部门列为正式的竞赛项目，相继出版了《龙舟竞赛规则》和《龙舟竞赛裁判法》，国际和国内龙舟协会组织同时相继成立，古老的龙舟习俗翻开了崭新的一页。

随着龙舟活动的广泛开展和运动技术水平的不断提高，我国举办的龙舟大赛也越来越多。

龙舟形式与内容

随着时代的发展与变迁，赛龙舟也有了不同的形式和习俗，全国各地不同民族的赛龙舟和龙舟竞渡在长期的演变过程中，形成了各自独特的风格。

傣族

傣族的龙舟长近40米、宽约1米，两头尖尖向上翘起，像一个巨大的梭子，细长的木制龙舟周身涂满了彩色图案。泼水节是傣族传统节日，而龙舟赛则是泼水节的主要内容之一，而且一般放在泼水节的第一天举行。

赛龙舟的这一天，人们穿上节日的盛装，早早来到河边。参加龙舟赛的每一条龙舟也早就准备妥当，披红挂绿的龙舟横排在起点整装待发。3声炮响，赛龙舟正式开始，每条龙舟有数十人之多，有头缠红布的小伙子，近年还出现了身着筒裙的姑娘们。每条船中间站一名手持大锣的指挥者，边吆喝边打出有节奏的锣声指挥划桨的速度，船尾还有数人拨动大桨掌握船的航行方向。水手们分坐两边，顺着锣声的节奏奋力划桨，龙舟如同离弦之箭带着浪花向前驶去。两岸百姓在锣鼓声中载歌载舞，尽情欢跳助威。首先达到的龙舟受到热烈欢迎和祝贺，水手们纷纷兴奋地跳入水中，从河滩奔上敬酒台，畅饮大壶甜茶和大碗美酒，享受着赛龙舟第一名的荣耀和待遇，欢呼声、歌声、锣鼓声和掌声喧闹成一片。

白族

白族划龙舟在八月初八“耍海会”上进行。大山深处遍布着大大小小的深潭，

这些由雪融化后所形成的大小水潭显得宁静而又神秘。有的深潭也有一望无际之感，生活在大山深处的少数民族对大海有着一种神圣的崇敬感，他们将这像海水一样蔚蓝的深潭称作为“海子”，即大海的儿子。

“耍海会”是白族的一个传统节日，划龙舟则是要海会的主要活动。龙舟除有彩旗、绣球和响铃之类的装饰外，还将龙舟画成黄龙、黑龙、青龙等。每条龙舟一般有 20 名划船手，龙舟头还有数人的乐队在比赛时伴奏助威。比赛开始后，吆喝声、加油声、锣声、唢呐声、响铃声不停，热闹无比。各条龙舟绕过海子中的折返点标志后，第一个返回起点的即为胜者。

苗族

苗族赛龙舟不同一般，尤其是龙舟的制作别具风格，它是由 3 整根巨大的树干挖槽而成的原始龙舟，显得古朴而又结实。中间一条为主龙舟，长约 7 丈、宽约 3 尺；左右两边龙舟长约 5 丈、宽约 3 尺。中间的母舟和旁边的两条子舟被平行捆绑在一起，船头和船尾分别做出龙头和龙尾的形状，然后分别涂以各种颜色，三舟合一的龙舟就此而成。

每年的农历 5 月 24 日是苗族的“龙船节”，在“龙船节”的日子里，苗家人习惯乘坐龙船走亲访友。每当过寨时，龙船要鸣放铙炮，而亲友则在岸边燃起鞭炮迎接。龙船靠岸后，划龙船者拿出菜与饭在船帮就餐，小孩们必须围拢上来讨“路边饭”，据说吃了龙船上的菜饭可以免祸和消灾。比赛时，龙舟船头挂起家禽以示吉祥，每条龙舟的苗家划龙船者个个剽悍强壮，头戴马尾斗笠，手持细长木桨，顺着锣声节奏奋力划桨前进。苗家划龙船更有个习俗，即如果有隔阂人家的龙船手只要上了龙船，就得握手言和，这三舟合一的龙舟本身就是团结和睦的象征；其次，凡是参加龙舟比赛的，必须忙完农活，如插好秧等再去划龙船方感自豪，否则会受到大家的奚落和耻笑。

中国现代龙舟运动大事

1983 年龙舟被列为我国正式开展的体育竞赛项目，开始举办“屈原杯”全国龙舟赛；

1985 年，中国龙舟协会成立；

1987 年，在福建厦门举办了“嘉庚杯”国际龙舟邀请赛；

1991 年，国际龙舟联合会于香港成立，现有会员 48 个；

1992 年，江西九江举办了“庐山杯”国际龙舟邀请赛；

1992 年亚洲龙舟联合会于北京成立，现有会员 14 个；

1994 年，国家体育总局社会体育指导中心成立，全国性龙舟活动朝着规范、规模、大型化的方向发展；

1997 年，香港回归之际，香港举办了国际龙舟邀请赛，来自全球各地数十个国家和地区的龙舟队参加了比赛，参赛的队伍之多，场面之大，可谓盛况空前。中国广东龙舟队一举夺取了冠军，为香港回归祖国添上了喜庆的一笔。

1999 年，在上海举办了国际舞龙、龙舟、龙灯的三龙大赛；

2000 年，北京、杭州、厦门连续举办“炎黄杯”世界龙舟大赛；

自 2005 年开始，国家体育总局社会体育指导中心、中国龙舟协会与 8 省市联合开展“全国龙舟月”活动，使现代龙舟运动展现出无穷的魅力。

从 2005 年 6 月 11 日于上海开始，历时 1 个月举办了 8 站大型国际龙舟赛事，吸引了美国、澳大利亚、德国、新加坡等 10 多个国家和地区参赛，龙舟队伍达

400 多支 14000 余人；由湖北、辽宁、吉林、黑龙江、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、湖南、广东、广西、重庆、贵州、云南、陕西等举办地方性龙舟活动达到 10 多起，参赛选手达到 4 万多人。观众超过 1000 万人。各类比赛分别设置了标准竞技龙舟、小龙舟、传统龙舟、彩龙舟等各种类型的龙舟活动，集中展示了龙舟运动的发展情况，这在中国龙舟运动发展历史上是前所未有的。

2005 年全国龙舟月系列活动主要分为三类：第一类为 10 大品牌赛事活动。宜昌长江三峡国际龙舟拉力赛、岳阳汨罗江国际龙舟邀请赛、东莞国际龙舟邀请赛、广州国际龙舟邀请赛、南宁国际龙舟邀请赛、长沙望城国际龙舟邀请赛、沈阳国际龙舟大赛；宜昌（屈原故里）祭祀屈原仪式、上海苏州河全国龙舟月启动仪式、沈阳闭幕仪式。第二类是各地举办的传统形式的龙舟活动，表现了举国上下龙舟竞渡的气势。第三类是各地围绕弘扬龙舟文化和龙体育举办的相关的书画、摄影、论坛等活动。

2006 年，全国龙舟月系列活动主要是：全国龙舟月启动仪式暨岳阳汨罗江龙舟节、第三届南宁国际龙舟邀请赛、广州国际龙舟邀请赛、第三届龙游国际龙舟邀请赛、广东清远首届全国龙舟之乡争霸赛、沈阳全国龙舟月闭幕式暨“屈原杯”第十四届全国龙舟锦标赛。

龙舟竞赛规则

龙舟竞赛形式

直道竞速赛

指在尽可能短的时间内通过 1000 米以内标志清楚而无任何障碍的直线航道。

环绕赛

指在半径不少于 50 米以上，直线距离不少于 500 米以上的人工或自然水域所进行的多圈赛事。

拉力赛

指在自然环境水域，但必须是封闭的航线上所进行的长距离赛事。

竞赛类别

正式比赛类（包括下列赛事）

世界龙舟锦标赛

世界俱乐部龙舟锦标赛

洲际龙舟锦标赛

全国龙舟锦标赛

全国综合性运动会龙舟赛

地方龙舟赛

龙舟竞赛分男子和女子组直道竞速，男子组有 800 米、1000 米、2000 米、4000 米等比赛，女子组有 400 米、600 米、800 米、1000 米等比赛。赛场设在静

水区域，一般设有 6~8 个航道，航道宽约 9 米、11 米和 13~15 米不等；水深约 2~5 米左右，航道每 50 米以内均有航道浮标以示标志，起点和终点两端的延长线均有标志杆。

龙舟竞赛方法

龙舟比赛主要分为起航、途中、终点几个部分，每个部分均有具体的规定与要求。

起航

赛前 5 分，龙舟进入航道。如赛前 2 分龙舟仍未进入航道，受警告一次；起航前，龙舟（龙头）前沿必须稳定在起航线，不服从指挥或有意拖延时间者，受警告一次；“预备”口令发出时，划手把桨举离水面；发令（鸣枪）后，划手方可入水划桨；发令鸣枪前入水划桨被判为抢航犯规，受警告一次。一条龙舟连续两次抢航犯规或在第三次被判犯规的队（不管该龙舟是第几次抢航）将被取消该场次的比赛资格。根据比赛规则，每一组的起航次数总共为 3 次。

途中

比赛途中，各龙舟必须在规定的航道内划行，窜道干扰和阻碍其他龙舟，锣手和鼓手参与划桨，以及其他不道德行为等，将根据不同情节受到警告、中止比赛和取消该场次的比赛资格的处罚。

终点

龙舟划至终点时，必须在本航道以龙舟（龙头）的前沿（不含龙须和龙角）到达终点线，经裁判长检查，被确认无误之后，比赛成绩方有效。如果有队员在比赛时落水而不在龙舟上，比赛成绩则被判无效。比赛中龙舟不按规定航道通过终点，途中调换队员或器材短缺，以及比赛成绩未经裁判长检查等均可能被判定比赛成绩无效和取消成绩。

龙舟器材标准与参赛人员

龙舟标准

龙舟长度为 15~18 米，如果包括龙头和龙尾共长 18~24 米，舟宽 1~1.1 米。所有参加比赛的龙舟之间最重与最轻的重量差距不得超过 25 千克，每条龙舟必须有统一规格的龙头、龙尾、锣架、鼓和鼓架。

划桨标准

各条龙舟的木划桨颜色必须统一，桨叶长 0.38 米，桨叶前沿宽 0.18 米，上端宽 0.16 米，划桨全长 1.25 米。

舵桨标准

掌舵用的舵桨也有规定，长度为 2.5 米，桨叶长 0.55 米，桨叶前沿宽 0.24 米，上端宽 0.22 米。

航道

根据河道条件，设男女 400 米，500 米，600 米，800 米，1000 米直道竞（可按当地条件变更距离）。

比赛应设在静水水域，航道是直的，起航线与终点线必须平行并与航道线垂直。

根据参赛队数及场地条件，设 2 或 4，6，8 条航道，每条航道宽度可按 9 米，11 米，13 5 米布置。

航道最浅处水深不得少于 2 50 米，航道内不得有水草、暗礁和木桩，航道外 5 米内应无障碍物。

器材

按各地传统龙舟式样规格制造，制作材料不限。

舵桨及划桨规格按各地传统要求制作。

龙舟附属装置

传统龙舟可按各习惯制作龙头和龙尾，并备有锣、锣架、鼓和鼓架等，另可带水标二个，预备划桨若干个。

比赛人员

每条龙舟参加比赛人员为 25 人，其中划手 20 人，舵手一人、锣手一人、鼓手一人，替补队员两人，每条龙舟的队长由参赛人员兼。每位参赛人员必须会游泳，男队员能游 200 米以上、女队员能游 150 米以上。

若竞赛条件不太完善，需进行小型龙舟比赛，可根据不同的情况作具体的安排，如放宽龙舟的制造要求、减少划手、缩短赛程距离和简化竞赛规则等等。

比赛通则

检录

比赛队必须在规定检录时间内报到，接受点名。

检录时，如队长申明上场队员有减员时，可允许参赛，但必须有锣手、鼓手及舵手。

第九条经检录后，所有龙舟应按规定路线行驶至起点，不得擅自靠岸与外界接触。

处罚

1 检录时，三次点名不到者，按弃权论处。

2 违反第八、九条者，取消该场比赛资格。

起航

进入起点。

赛前 5 分钟，各队进入规定的航道起点处，接受起点裁判员的检查。赛前 2 分钟仍未进入航道者，受警告一次。

比赛准备

1 起航前，龙舟（龙头）前沿必须稳定在起航线上取齐。

2 各队应按取齐员的要求，主动调整龙舟的位置，不服从指挥或有意拖延时间者，受警告一次。

发令

当发令员发出“预备”口令时，各划手应把桨举离水面，待发令员发令鸣枪后，划桨方可入水。

抢航犯规

发令员发令前，凡划桨入水、利用呼喊或用锣鼓及其他音响指挥划手者，均为抢航犯规。

处罚

凡发生下列情况的队，均取消其该场比赛资格。

- 1 连续两次抢航或该场因其他犯规已受过警告一次又抢航犯规一次的队。
- 2 每组比赛的起航总次数不得超过 3 次，凡在第 3 次起航时抢航者（不管该队是第几次抢航）。
- 3 发生抢航后，凡拒绝裁判员召回至起航线者。
- 4 发令员在某组比赛第 3 次发令时，即使发生抢航犯规，也不再召回。
- 5 发令员发令后，该队不论任何原因延误起航，责任自负。

途中

各队应自始至终按规定航道划行，龙舟任何部分均不得超越本航道，干扰、阻碍其他龙舟。如发生串道，但未干扰、阻碍其他龙舟，又立即划回本航道者，可不判为犯规。

各队不得以任何方式或不道德行为干扰、阻碍其他龙舟划行。

比赛时，禁止任何舟艇在航道外伴随划行，或以其他方式进行场外指导。

各队鼓手、锣手必须自始至终有节奏地鸣锣击鼓。不得使用其他音响来指挥。

锣手、鼓手不得持桨划水；也不得与划手、舵手互换位置。

中止比赛

由于某队犯规而影响其他队比赛成绩时，途中裁判长可中止比赛。如不中止比赛，应令犯规队退出航道。此时，如有其他队自动停止划行，责任自负。

终点

计胜方法：

- 1 龙舟（龙头）前沿部分（不含须和角）到达终点线，即为划完全程。
- 2 龙舟必须从本航道通过终点线。
- 3 龙舟到达终点线时，由终点裁判员判定各龙舟到达的先后顺序。

接受检查

1 龙舟通过终点线时应有航道牌，如因故失落，须向终点裁判长报告。经终点裁判长核实，认为不影响对该组名次的判定时，可不判犯规，否则按犯规处理。

2 龙舟到达终点后，应及时到指定地点接受裁判员的检查和交还器材。未接受检查之前队员不得上岸，不得与外界接触。

处罚

凡发生下列情况为终点犯规，成绩无效，取消名次。

- 1 龙舟不按规定航道通过终点。
- 2 违反第二十七条各项规定。
- 3 到达终点时的队员与检录时不符或器材短缺、调换，发现违禁物品。

申诉

在比赛过程中，裁判员所作的裁决为最后的判决。运动员在场上必须服从裁判员的判决，不得提出异议。如因纠缠使比赛中断 10 分钟的，即为罢赛。

对裁判员的裁决持有异议，可在该组比赛结束后 30 分钟内，由领队书面向大会仲裁委员会提出申诉，同时交纳申诉金 250 元。仲裁委员会将根据国家体委颁发的《仲裁委员会条例》有关条款执行处理。30 分钟内给予申诉单位明确答复。如申诉有效，即退回申诉金。

裁判员及职责

裁判人数及分工

裁判员人数最低配备为：

总裁判长 1 人

副裁判长 2~3 人

编排记录长 1 人

编排记录员 4 人

器材检查长 1 人

器材检查员 6 人（8 条航道为 8 人）

检录长 1 人

检录员 8 人（8 条航道为 10 人）

起点裁判长 1 人

助理发令员 1 人

取齐员 1 人

起点裁判员 6 人（8 条航道为 8 人）

途中裁判长 1 人

途中裁判员 3 人

终点裁判长 1 人

终点裁判员 6 人（8 条航道为 8 人）

终点摄像员 2 人

计时长 1 人

计时员 6 人

广播员 1~2 人

裁判员职责

总裁判长和副裁判长

- 1 领导和分配裁判员的工作。
- 2 根据规则和规程，解决比赛中的有关问题，包括规则、规程中未尽事宜，但不得修改规则和规程。
- 3 当裁判员的判定不一致时，可作最后决定。
- 4 对犯严重错误或不称职的裁判员，建议仲裁委员会作出处理。必要时有权停止其职务。
- 5 在比赛中，对蓄意犯规或干扰、阻碍其他队比赛者，有权取消其比赛资格，并视情况决定被干扰、阻碍的队是否参加下一轮比赛，或该组重新比赛（犯规队除外）。
- 6 比赛前检查场地。器材是否符合规则的规定。
- 7 如气候恶劣，水面能见度低或其他不良情况危及安全时，总裁判长有权停止比赛。

8 所有比赛成绩必须经总裁判长核实签名。

9 副裁判长协助总裁判长领导裁判工作。

编排记录长和编排记录员

- 1 编排记录长负责领导和分配编排记录员的工作。
- 2 编排记录员负责比赛编排和预赛分组抽签。
- 3 记录每组比赛的名次与成绩，预、复赛按名次编排下一轮比赛程序。
- 4 比赛结束后，将名次、成绩交给总裁判长宣布。