第三單元. 室內賽艇訓練

本單元將詳述有關室內賽艇運動的伸展運動及訓練活動方案，並簡介訓練計劃的編排及運動處方, 以便讓學員按實際需要編排一個最有效的訓練計劃。本單元內容包括：

- 賽艇專用伸展運動簡介
- 訓練計劃的編排及運動處方
- 訓練活動方案
- 室內賽艇機在訓練時的放置方法
- 體育課
- 體適能/一分鐘測試

賽艇專用伸展運動簡介

拉頸側：

先將手放在另一邊頭，然後頭向另一邊側，注意手要按實膊頭，以防止膊頭戚起，同時可加強伸展幅度及效果

胸肌伸展：

雙手放左背部緊扣，然後慢慢向上提高，直至到感到胸肌有拉緊的感覺

三角肌： 將要伸展的手伸直向前，然後用另一隻手壓向胸口，直至感到三角肌有拉緊的感覺	
三頭肌： 將要伸展的手放在頭後，放鬆手肘，然後用另一隻手將手肘拉向身體，練習的時間腰姿要挺直	
前臂伸肌： 將手提高至水平，手指向下，然後用另一隻手幫助手掌向下旋	
前臂屈肌： 將手提高至水平，手指向上，然後用另一隻手幫助手指向後拉	
背闊肌： 將手放在頭後，放鬆手肘，然後用另一隻手將手肘向前及向反方向壓下	

大腿外側： 交叉腳企，雙腳平放，身體向後腳擺放的位置傾側，大腿內側應有拉扯的感覺，雙腳不應屈曲	
四頭肌： 單腳站立，提起的腳向後屈曲，用另一隻手扶住，然後慢慢向上拉，另一隻手側保持身體平衡，腰姿必須挺直	
大腿後肌： 雙腳以膊頭闊度站立，上身挺直，慢慢向前傾，直至感覺到大腿後肌拉緊	
小腿肌： 前後腳企，雙腳腳趾向前，後腳蹬直，然後將重心慢慢移向前腳，直至感覺到小腿有拉緊的感覺	
小腿比目魚肌： 前後腳企，雙腳腳趾向前，後腳屈曲，然後將重心慢慢向下移，直至感覺到小腿比目魚肌有拉緊的感覺	
腹背旋轉： 坐在地上，一隻腳伸直，另一隻腳交叉放，腹背向反方向旋轉，相對的手與膝頭對壓，	

髖關節： 首先向前踏一步，單腳跪下，與前腳膝頭關節成九十度，後腳膝頭貼地，腳掌向天，然後身體微微向前傾壓	
大腿內側肌： 首先坐在地上，雙腿屈曲，腳掌對合，雙手抱腳，然後膝頭慢慢向下壓	

訓練計劃的編排

1. 編寫全年訓練計劃的重要性

- 保證能充份利用訓練時間
- 保證訓練目標的實現
- 明確各階段的成績目標、訓練要素及測試標準
- 使訓練能有組織及有計劃地進行

2. 全年訓練計劃的分段

2.1 比賽前期(3-6 個月)

- 一般性比賽前期
  - 一般體適能
  - 基本技術及戰術
  - 一般性之思想訓練
- 專項性比賽前期
  - 專項體適能
  - 改良並完善技術及戰術
  - 專項思想訓練
  - 非正式比賽或友誼賽

2.2 比賽期 (4-6 個月)

- 賽前期
  - 保持身體狀態及體能
  - 增加比賽形式進行的練習

- 思想技術融入訓練中
- 在重大比賽前或於長時間艱苦訓練後安排一減量階段

- 主要比賽期
  - 注意質量和快速度訓練
  - 防止受傷
  - 思想技術與訓練及比賽交融

2.3 比賽後期 (3-5 星期)

- 休息階段
- 避免體重增加
- 進行有趣味性的活動

運動處方

運動處方的作用在於因應運動員的訓練目的和其本身體適能水平而給予編排一個最有效的訓練計劃。要掌握運動處方的知識和技巧，教練必須認識以下知識。

運動處方的編排要素：

1. 運動類型：	指運動訓練的能量使用性質或體能的要求，屬於快速爆發力耐力、力量還是敏捷訓練，跟體適能要素有密切關係。
2.訓練方法：	例如間歇訓練、循環訓練、變速訓練等。
3.訓練目的：	透過訓練而能達到預先設定的指標。
4.持續時間：	一次訓練所需要的時間。
5.運動強度：	訓練時肌肉或心肺所達到的負荷程度。
6.運動頻度：	一周的重覆訓練次數。
7.重覆次數：	在重量訓練中表示該動作一次連續重覆 進行的次數，在間歇訓練中則指同一訓練的重覆次數。
8.組數：	指完成重覆次數的數目。例如完成一次重覆次數 10 次屈臂動作，便稱為一組。
9.最大重覆次數：	指在既定的阻力內能夠完成的最大重覆次數
10.阻力：	指給予肌肉的負荷。
11.最大心率：	以 220 減去年齡而得出。所計算出的最 大心率數值可有+-10 次之差。

注意事項

導師可因應學員在訓練日的身體情況稍作調節運動處方，避免學員受傷。

任可激烈運動可誘發隱性疾病導致生命危險。故為安全起見，導師需要在正式訓練開始前了解學員的體質，並得到學員的身體狀況證明，證明適宜參與有關活動。

室內賽艇訓練班內容-基礎課(4 小時)	
第一課	
00:00-00:20	課程簡介 錄影帶播放
00:20-00:30	伸展熱身
00:30-00:45	划艇基本動作示範 安全指引
00:45-01:10	學生自行練習 (約 3 分鐘) 老師從旁改正技術
01:10-01:30	一分鐘測試及紀錄
01:30-01:45	老師為學員定下目標
01:45-02:00	伸展運動

第二課	
00:00-00:15	伸展熱身
00:15-01:15	學生自行練習 每人 15 分鐘訓練 18-20 槳頻 紀錄距離 老師從旁改正技術
01:15-01:30	一分鐘測試及紀錄
01:30-01:45	為學生定下一星期訓練計劃
01:45-02:00	伸展運動

其他訓練計劃	
熱身階段	- 最少 5 分鐘
課程訓練計劃	– 2 x 10 分鐘 (18-20 槳頻) – 1 x 20 分鐘 (18-20 槳頻)
課餘訓練計劃 (目標性)	- 1000 米 x 2 (22-24 槳頻) - 2500 米 x 1 (20-22 槳頻) - 5000 米 x 1 (18-20 槳頻)
接力比賽訓練	- 3 x 5 分鐘 (短途爆發, 24-26 槳頻) - 5 x 1 分鐘 (短途爆發, 26-28 槳頻)

室內賽艇訓練計劃 - 學界賽為訓練目標

對象年齡：	13 – 16歲
訓練期：	8個月
訓練節：	一星期訓練兩節

以下例子以五月中舉辦的學界賽為訓練目標：

每節時間：	約50 - 75分鐘(包括訓練前及後10-15分鐘伸展及於賽艇機上進行8-10分鐘低強度熱身)
訓練階段：	4個(耐力、速度耐力、爆發力及複合訓練)
定期測試：	每4-6星期進行二千米測試監測訓練進度

9月-11月耐力訓練

訓練強度：65%-75% 最大心跳率					
訓練方案	1	2	3	4	5
	5分鐘 3次 休息1分鐘	2000米 2次 休息2分鐘	2500米 2次 休息3分鐘	20分鐘	4000米
訓練內容	1st -5分鐘/槳頻16 2nd -5分鐘/槳頻18 3rd -5分鐘/槳頻20	1st -2000米/槳頻18 2nd -2000米/槳頻20	1st -2500米/槳頻18 2nd -2500米/槳頻20	1st -1分鐘/16 2nd -1分鐘/18 3rd -1分鐘/20 4th -1分鐘/22 完成槳頻22後 返回槳頻16	1st -1000米/16 2nd -1000米/18 3rd -1000米/20 4th -1000米/18

12月-2月速度耐力訓練

訓練強度：75%-85%最大心跳率					
訓練方案	1	2	3	4	5
	750米3次 休息4分鐘	1000米3次 休息5分鐘	5分鐘4次 休息5分鐘	2000米3次 休息8分鐘	15分鐘2次 休息3分鐘
訓練內容	1st -750米/槳頻24 2nd -750米/槳頻26 3rd -750米/槳頻28	1st -1000米/槳頻20 2nd -1000米/槳頻22 3rd -1000米/槳頻24	1st -5分鐘/24 2nd -5分鐘/26 3rd -5分鐘/28 4th -5分鐘/26	1st -2000米/槳頻20 2nd -2000米/槳頻22 3rd -2000米/槳頻24	1st -15分鐘/24 2nd -15分鐘/26

3月-4月爆發力訓練

訓練強度：95%-100%最大心跳率					
訓練方案	1	2	3	4	5
	30槳全力 15槳輕力 16次	250米6次 休息1.5分鐘	2000米2次 休息2分鐘	500米5次 休息2.5分鐘	1分鐘6次 休息1分鐘
訓練內容	全力槳頻 30 輕力槳頻 15	1st -250米/槳頻24 2nd -250米/槳頻26 3rd -250米/槳頻28 4th -250米/槳頻30 5th -250米/槳頻32 6th -250米/槳頻全速	2000米內不斷重覆 20槳全速 20槳輕力	1st -500米/槳頻24 2nd -500米/槳頻26 3rd -500米/槳頻28 4th -500米/槳頻30 5th -500米/槳頻全速	1st & 2nd -15分鐘/槳頻28 3rd & 4th -15分鐘/槳頻30 5th & 6th -15分鐘槳頻全速

5月複合訓練

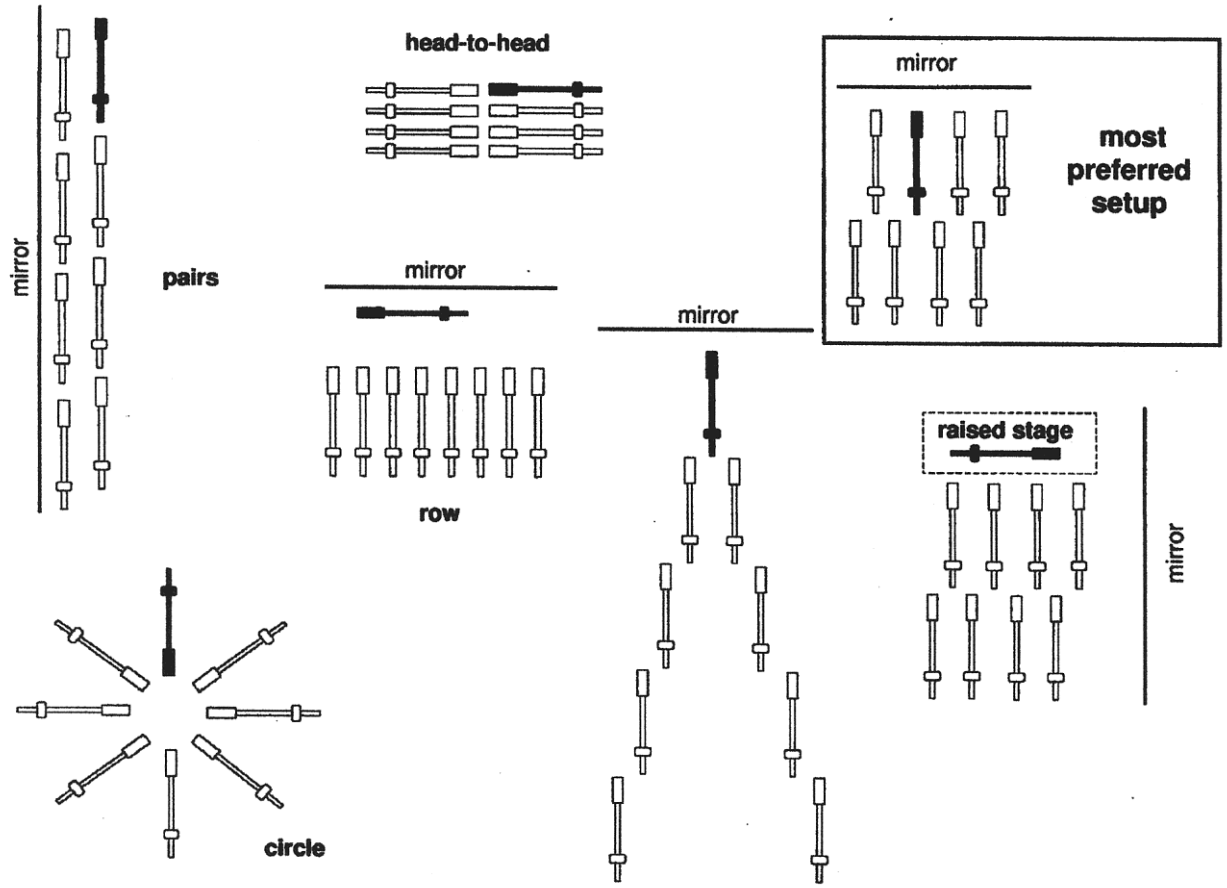
訓練強度：95%-100%最大心跳率					
訓練方案	1	2	3	4	5
	4000米	2000米2次 休息2分鐘	30槳全力 15槳輕力 16次	1000米3次 休息5分鐘	250米6次 休息1.5分鐘
訓練內容	1st -1000米/槳頻16 2nd -1000米/槳頻18 3rd -1000米/槳頻20 4th -1000米/槳頻18	1st -2000米/槳頻18 2nd -2000米/槳頻20	全力槳頻 30 輕力槳頻 15	1st -1000米/20 2nd -1000米/22 3rd -1000米/24	1st -250米/槳頻24 2nd -250米/槳頻26 3rd -250米/槳頻28 4th -250米/槳頻30 5th -250米/槳頻32 6th -250米/槳頻全速

室內賽艇機在訓練時的放置方法

賽艇訓練指導小組是一個良好機會讓每位學員在適合的環境下進行賽艇技術指導及練習。賽艇導師作為教練應在訓練中處於適當的位置，以讓所有學員模仿其標準划艇動作，當導師考慮指導時自己所處的位置時，應考慮以下條件：

- 房間大細及形狀
- 室內賽艇機行數
- 鏡
- 參與者的經驗及技術
- 學員數目及安排

以下為訓練時室內賽艇機的放置方法：



體育課

學校可將室內賽艇運動引進體育課程中，由於室內賽艇運動危險性較低，所需空間較少，亦能於雨天時繼續課程，故非常適合於體育課教授，學校可將室內賽艇作為體育課程其中一部份或全部內容。課程資料可以從各方面取材（如本指引、youtube、Concept 2 網頁等），向學生介紹室內賽艇運動如介紹室內賽艇機、使用功率顯示器、熱身運動、基本技術、接力、比賽事宜、如何正確使用賽艇機等。室內賽艇運動可作為雨天時體育課的教材，亦可作為每學期學生體適能測試的其中一個測試項目，如一分鐘測試、一千米測試等，更可安排比賽以增加課堂的趣味性。而有關室內賽艇課程的內容及長短可按照課程實際需要作出調整，為協助老師訂立體育課的有關課程，以下為室內賽艇在體育課堂的十二節參考課堂：

室內賽艇訓練班 (十二課)

第一課	0000-0010	課程簡介
		陸上賽艇機結構簡介 (手柄、滑坐、風阻及電子錶)
		安全指引
	0010-0020	示範划艇基本動作
		介紹如何用賽艇機熱身 (從只用手部至全滑坐拉動賽艇機)
	0020-0025	伸展熱身
	0025-0040	學員自由練習，教練從旁指示動作改善
		每位學員 1.5 分鐘
	0040-0050	學員一分鐘測試
		記錄 (請參考附頁之『個人一分鐘分齡指標』)
	0050-0060	重溫划艇基本動作 (上身動作與腳部之配合)
		如何正確地搬運賽艇機
		總結 (安排下一課之訓練時間)

	跟進練習	6 分鐘 x 1			
		1 分鐘 x 3			
第二課	0000-0010	重溫上一課 - 划艇基本動作			
	0010-0020	伸展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0020-0030	講解力量與槳頻的配合			
	0030-0055	練習一：	6 分鐘 x 1	槳頻：	18-20
		記錄			
	0055-0060	講解動作與力量之關係 ，指出正確動作之重要性			
		重溫力量與槳頻之關係			
		總結 (安排下一課之訓練時間)			
	跟進練習	練習二：	6 分鐘 x 1	槳頻：	18-20
		記錄			
第三課	0000-0015	重溫力量與槳頻之關係及如何配合			
		講解目標設定之重要性，以及為每位學員設定力量目標			
	0015-0025	申展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0025-0045	練習三：	10 分鐘 x 1	槳頻：	18-20
	0045-0055	伸展			
		檢討學員能否達到設定目標			
		分享如何能達到設定目標			
		為每位學員再定立新目標			
	0055-0060	伸展及分享			
		總結 (安排下一課之訓練時間)			
	跟進練習	練習四：	10 分鐘 x 1	槳頻：	18-20
		記錄			
第四課	0000-0015	重溫目標設定之重要性，再為每位學員重新定位 - 力量目標			
		講解定點划艇動作練習			
	0015-0025	伸展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0025-0035	定點划艇動作練習			
	0035-0055	練習五：	10 分鐘 x 1	槳頻：	20-22

		記錄			
	0055-0060	如何用正確動作幫助達到目標			
		總結 (安排下一課之訓練時間)			
	跟進練習	練習六：	10 分鐘 x 1	槳頻：	18-20
		記錄			
第五課	0000-0015	重溫定點划艇動作練習，及再次強調掌握動作與力量配合之重要性			
		伸展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0015-0055	練習七：	15 分鐘 x 1	槳頻：	20-22
			(0-5 分鐘定點練習，5-15 分鐘力量練習)		
		記錄			
	0055-0060	伸展及分享			
		如何用正確動作幫助達到目標			
		總結 (安排下一課之訓練時間)			
	跟進練習	練習八：	10 分鐘 x 1	槳頻：	20-22
		記錄			
第六課	0000-0015	重溫動作、力量及槳頻之關係 (請參考第二及第三課)			
		伸展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0015-0040	練習九：	5 分鐘 x 3	槳頻：	20, 22, 24
		記錄			
	0040-0045	接力技巧講解			
	0045-0055	接力分組練習		(一) 四乘 100 米接力	
				(二) 四乘 300 米接力	
	0055-0060	伸展及分享			
		總結 (安排下一課之訓練時間)			
	跟進練習	練習十：	5 分鐘 x 3	槳頻：	20, 22, 24
		記錄			
第七課	0000-0015	重溫上一課之概念			
		伸展熱身			
		拉動賽艇機熱身			
	0015-0040	練習十一：	1000 米 x 3	槳頻：	20, 22, 24
		記錄			

	0040-0055	接力分組練習				
	0055-0060	伸展及分享 (重點講解接力練習)				
		總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習十二：	1000 米 x 3	槳頻：	20, 22, 24	
		記錄				
第八課	0000-0015	講解是日練習日程：爆發力訓練 - 如何控制槳頻及保持爆發力				
		伸展熱身				
		拉動賽艇機熱身				
		一分鐘個人賽艇機指標				
	0015-0050	練習十三：	1 分鐘 x 10	槳頻：	28x2, 30x2, MAX x 6	REST： 45 秒
		記錄				
	0050-0060	伸展及分享				
		總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習十四：	500 米 x 4	槳頻：	20, 20, 22, 24	REST： 1 分 15 秒
		記錄				
第九課	0000-0015	講解是日練習日程：爆發力訓練 - 如何控制槳頻及保持爆發力				
		伸展熱身				
		拉動賽艇機熱身				
		請參考附頁之『個人一分鐘分齡指標』				
	0015-0050	練習十五：	1 分鐘 x 10	槳頻：	30x2, 32 x2, MAX x 6	REST：45 秒
		記錄				
	0050-0060	伸展及分享				
		總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習十六：	500 米 x 4	槳頻：	22, 24, 26, 28	REST：1 分 15 秒
		記錄				
第十課	0000-0015	講解是日練習日程：中段距離，力量保持訓練，指出其重要性				
		伸展熱身				
		拉動賽艇機熱身				
	0015-0055	練習十七：	1000 米 x 4	槳頻：	22, 24, 26, 28	REST：3 分鐘
		記錄				

	0055-0060	伸展及分享				
		總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習十八：	1000 米 x 2	槳頻：	28, 30	REST： 3 分鐘
		記錄				
第十一課	0000-0015	講解是日練習日程：爆發力訓練及接力練習				
		伸展熱身				
		拉動賽艇機熱身				
	0015-0045	練習十九：	300 米 x 6	槳頻：	26, 28 MAX x 4	REST： 1 分鐘
		記錄				
	0045-0055	分組接力練習				
	0055-0060	伸展及分享				
		總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習二十： 500 米 x 3		槳頻：28, 30, MAX		REST：3 分鐘
		練習二十一： 分組接力練習 (四乘 500 米)				
		記錄				
第十二課	0000-0015	講解是日練習日程：爆發力訓練及接力練習				
		伸展熱身				
		拉動賽艇機熱身				
	0015-0055	練習二十二: 500 米 x 2 (目標為最好時間)				
		練習二十三: 分組接力練習 (目標為最好時間)				
		記錄				
	0055-0060	伸展及分享				
		課程總結 (安排下一課之訓練時間)				
	跟進練習	練習二十一：分組接力練習 (四乘 500 米)				
		記錄				

Keep track of your weekly workouts on a log page

It' s a great way to monitor your progress.

	Date	Workout results and comment	Time rowed	Distance rowed	Cumulative distance
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					
Weekly Totals:					

	Date	Workout results and comment	Time rowed	Distance rowed	Cumulative distance
Monday					

Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					
		Weekly Totals:			

Copy this form for two weeks of log entries

測試記錄表

學校名稱: _____ 課程編號: _____

測試距離 / 時間: 500米 / 1000米 / 2000米 / 1分鐘 / 2分鐘 / 5分鐘 / 其他:_____

	姓名	性別	年齡	第一次測試		第二次測試		第三次測試	
				日期	記錄時間 / 距離	日期	記錄時間 / 距離	日期	記錄時間 / 距離
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									

負責老師姓名: _____ 負責老師簽署: _____ 日期: _____

體能測試/一分鐘測試

學校可利用室內賽艇為學生進行體能測試，作為學生每學期的體能測試數據之一。室內賽艇運動能夠測試學生的心肺功能、耐力 / 爆炸力。老師可以時間或距離編排不同的測試項目，如一分鐘測試，一千米測試等。亦可於每學年初及學年完結時，以室內賽艇作為體能測試項目，以得悉學生的體能狀況及對比學生的體能變化。學校亦可透過測試為日後參與公開室內賽艇比賽挑選學校代表，同時亦可作為挑選不同運動學校代表的其中一項方式。以下為一分鐘測試陸上賽艇測試標準成績，老師可根據以下標準作為體能測試的其中參考指標。

一分鐘陸上賽艇機測試標準成績

男子				女子			
年齡	身高	體重	標準成績	年齡	身高	體重	標準成績
11	150cm	42kg	189m	11	151cm	43kg	178m
12	155cm	47kg	203m	12	154cm	46kg	184m
13	162cm	53kg	218m	13	156cm	48kg	188m
14	166cm	57kg	230m	14	157cm	49kg	192m
15	169cm	59kg	238m	15	158cm	50kg	194m
16	170cm	60kg	244m	16	158cm	51kg	196m
17	171cm	61kg	250m	17	158cm	51kg	197m

備註 1: 上述資料根據賽艇協會的數據庫中統計得出，只作參考用途。

備註 2: 若年齡與身高體重不符，請根據以下程式計算，便是正確的標準成績。

男子:	每高 1 cm 標準成績需約高 1 米	女子:	每高 1 cm 標準成績需約高 1 米
	每重 3 kg 標準成績需約高 2 米		每重 1 kg 標準成績需約高 1 米