

現代水域活動介紹

篇名

現代水域活動介紹

作者

宋雯婷。國立蘇澳高級海事水產職業學校。水產食品科二年級智班

壹 前言

游泳是一切水上活動的基礎技能，水域運動更是體育運動多元化的另外一方面，兩者間同步發展、相輔相成，將讓台灣有更多學生以及一般的民眾，從事水上游泳的活動。我們學生如果能學會游泳，我相信從學校扎根做起，一定可從小養成親水、愛水、玩水這一方面的知識。雖然本人是根本不會游泳的，但是，我對水還是有很大很大的興趣所在。而且學會了游泳，不只是可以保持好的身材，還可以增進自己的身體健康。游泳是一件很好玩的事情，而且我們還可以從中學習到很多游泳的方法以及好的技巧。

貳 正文

一、水域運動

水域運動就空間的定義而言，人類所接觸水域的運動範圍，就涵蓋了水面（風浪板、滑水、衝浪 等）、水中（游泳、浮潛、水中有氧舞蹈）以及水底（水肺潛水、海域探勘 等）三種不同層面。另外，水域與海域的區別，如以廣義而言之，水域範圍是擴及海域。換言之，也就是能所觸及水上、水中和水底等層次之水域相關運動範圍，既是統稱為水域運動。水域運動是在休閒時，是民眾能在度假天堂中能享有充分的參與感。目前有許多水域運動項目都屬於在競賽的比賽項目中，從早期的游泳、跳水、水球、水上芭蕾等項目，至近期西式划船、輕艇以及風浪板等，現在也都是奧運的熱門項目。

01.水域運動後，獲得之益處功能

A.參與水域運動，可享受到自由及運動治療的價值，也能及時享樂和滿足個人參與欲望。

B.不適合參與運動及肥胖的民眾，可藉由從事游泳或是水治療時，其功效可以讓參予者在身體上減少不必要的困擾。

C.對所有不同年齡的參與者，只要從事與水之相關運動，就會獲取在身體上健康的狀態。

02. 水域運動後，達到全方位的效益

A.心理方面

能提升本身在心靈上的活力感、自信心的提升以及鬆弛精神上的疲憊等方面需求，進而達到自我肯定的效益。

B.家庭方面

能運用運動參與時間，增進與家人相處時間，感情的彼此增添以及和樂融洽的幸福感。

C.生理方面

能提升個人身體上的心肺功能之外，在增進肌力，肌耐力，柔軟度等方面都有所助益，更可以控制體重，並達到減肥之效果。

D.社會方面

能以樂趣活動或者是競賽方面，增進人際關係之互動，並藉由活潑的內容，增加人與人相處融洽之效益方面以及發揮團隊的合作的效果，使得社會更加的和諧。

E.國家方面

除了可以配合政府提倡全民目標之外，在促進國民有足夠的休閒時間，加強個人有良好的身心健康，以及富國強國為目標。

03.水域運動區域範圍

A.室內外游泳池：戲水、泡湯、水療、游泳、跳水、水球、水上芭蕾、水中體適能、浮潛。

B.溪流區域：戲水、浮潛、游泳、獨木舟、泛舟、溯溪。

C.河川區域：戲水、浮潛、游泳、泛舟、西式划船、龍舟。

D.湖泊區域：細水、游泳、海泳、浮體、水上三輪車、甲蟲車、風浪板、船艇、帆船、水上機車、動力車、施曳傘、氣墊船、腳踏船。

E.海岸線區域：戲水、游泳、海泳、海灘活動、施曳傘、潛水、滑水、衝浪、風浪板、西式划船、龍舟、輕艇、帆船、賽艇、皮艇、水上機車、動力車、氣墊船、腳踏船、甲蟲車。（註一）

二、溯溪

地勢變化大、自然景觀豐富，加上山高、溪流湍急，台灣自然成為世界各國溯溪者眼中的天堂。地處歐亞大陸與太平洋板塊接觸帶上，頻繁的地殼運動，使台灣高山深谷縱列，加上氣溫高、降雨量豐富、地表河川充沛不絕，也使得台灣溪谷呈現多樣面貌。其實，溯溪也不見得都是超高難度。如果要為溯溪運動做一個比較明確的定義，其實溯溪運動就是「登山的延伸」。只不過，登山通常是由海拔上百或上千公尺的登山口進入，沿著山路或峭壁前進攻頂，而溯溪

運動，卻經常是由相當於海平面或高一些的溪底往上爬，除了路程更遠外，還必須結合更多的攀岩、涉水、游泳等技能。（註二）

01.溯溪裝備

A.溯溪鞋

鞋身皆由潛水衣材質製成，有著彈性質軟及不吸水的特性，鞋底則由不織布所製成，類似菜瓜布的鞋底，價格約在 400~700 不等。

B.頭盔

安全頭盔是防止您滑倒時或有落石的狀況下撞擊到頭部，若是一般溯溪體驗，200 元的半罩式安全帽即可，但進入專業的領域，就非得要用經過 UIAA 檢驗合格之頭盔，價格一頂從 1500~4000 元不等。

C.溯溪穿著

夏天的溯溪體驗行程，著長袖緊身排汗衣及緊身排汗長褲為佳，排汗衣的特性是快乾，在你離開水面之後，可以迅速乾燥，不致衣服上的水份，把您的熱量帶走，而造成失溫，筆者試用過多項排汗材質的長袖上衣，試驗結果以 POWER STRETCH 材質的排汗保暖衣褲為最佳選擇。若是冬天或高海拔溪谷，則需要使用潛水衣。關於穿著，台灣南部和北部的溯溪團體有一些差別，南部溯溪團體成員不論冬天或夏天，總是把潛水防寒衣穿在身上；北部溯溪者，卻無這樣的習慣，至於那一種穿法較佳，則見仁見智，因為若穿著防寒衣時，當不泡在水中行進時，因潛水衣材質無法透氣，而讓熱氣及汗衣悶在裡面，相當不舒適，但進入冰冷的水中，則可得到較佳的保暖效果。

D.安全吊帶

溯溪行進中，常須通過深潭、瀑布、急流及岩壁，為了防止墜落及溺水，必須有繩索來確保安全，然而常有許多狀況，手是在忙著攀爬，無暇他顧或是因為一般人，手的力量常抓不住繩子或無法持久抓牢繩索，這時就需要有安全吊帶來將人固定在繩索上，吊帶有許多種類，建議選用專為溯溪探洞設計的吊帶，不僅質輕、易穿脫、不吸水沾泥沙，同時價格也相對便宜許多。

E.有鎖勾環

一般稱為保險大 D 勾環，要連接安全吊帶及繩索，就得靠勾環來完成這個任務，必須強調勾環必需有鎖，是因為在某些狀況角度或不當的操作下，常造成繩子脫離勾環而造成危險，有鎖保險勾環又可分為手動上鎖及自動上鎖，自動上鎖保險勾環可以防止操作者忘記上鎖，然而其複雜結構增加了重量及損壞的機會，價格也相對較高。另外有鎖勾環也常用於架設固定點。

F.傘帶

一般是用 6mm 的尼龍繩，以雙漁人結打成環狀，使用長短不同的兩條普魯士繩，必須依個人的身高而有不同的長度，取代昂貴的上升器，可做為普魯士攀登之用，短的普魯士繩環以有鎖勾環固定在吊帶的確保環上，長的普魯士繩環則是作為腳踏墊之用，用這普魯士繩往上爬，就是一般所謂的爬繩攀登。

G.八字環

又稱為下降器，形狀像個八字，故稱八字環，大多用於岩壁瀑布垂直下降，若無八字環，可用其他制動裝置如豬鼻子取代或是以義大利半扣結取代，然義大利半扣的缺點是會造成主繩的扭轉。

H.救生衣

重點在於穿著了救生衣，救生衣可使用於深潭泳渡，同時也可以做為保暖之用，更可以在不小心滑倒時可承受外力撞擊，但穿著救生衣，常會造成行動不便，水性佳的攻擊手在衝急流及渡深潭時，可考慮解下救生衣，待攻擊完成時再穿上。

I.護脛

溪谷行進間即使再強的高手都有失足的一天，而最常撞擊到且最疼痛難耐的部位就是大腿以下的脛骨，若能施以護脛來保護，常可避免許多皮肉之痛以及對骨頭的些許保護。

J.浮水繩

溯溪用的浮水繩，相較於攀岩用的繩索，特性是不吸水且可浮於水面上，故相當適合用於溪谷行進間的拖拉，但大部份的浮水繩為了達其防水的特性，其強度不若一般的攀登用繩，故使用於瀑布先鋒上攻時，應避免有較高墜落係數的情況產生，或選用價格昂貴可以承受強大衝擊的浮水繩，不然還是選用一般攀岩用的動力繩，雖然吸水後十分重，但安全性相對較高。很多人通常會把冰攀用的 dry rope 當成是浮水繩，一般的 dry rope 若用於溯溪，長時間泡在水中仍然會吸水，不只價格昂貴，而且無法浮在水面上，選購時請特別注意。

三、衝浪

01.歷史

英國探險家詹姆士 庫克船長（James Cook）在西元一七六八年至一七七一年，受命英國海軍總部（British Admiralty）和皇家學會（Royal Society），首次航行至南太平洋，並於一七六九年時發現大溪地。一七七七年十二月再次登陸大溪地時，看到大溪地土人在馬他瓦伊角（Matavai Point）划著一艘裝有舷外支架的

獨木舟衝進高捲的海浪中，並在航海日誌寫下：「我不得不說這個人被海浪急速推動滑行時，他的確感受到至高的樂趣。」西元一九〇八年，由一批白人運動家在威基基海灘組約「浮架獨木舟俱樂部」(Outrigger Canoe Club)，並大力倡導保存浮架獨木舟和衝浪運動。另一個俱樂部是「衝浪俱樂部」(HuiNalu)於一九一一年正式成立，這是夏威夷衝浪運動在現代正式組織的肇始。一九一二年奧林匹克運動會於瑞典首都斯德哥爾摩(Stockholm)舉行，杜克·卡哈那摩古(Duke Kahanamoku)十八歲的夏威夷青年，代表美國參賽並刷新一百公尺游泳項目世界紀錄。之後，並以夏威夷民間大使身份訪問世界各國，並對衝浪運動大力推廣，直到一九六七年他死前，衝浪運動愛好者，莫不認他也是夏威夷衝浪運動的非正式創始人，他的名字也早已響亮遍及衝浪玩家之中，永遠深植在心。西元一九一五年衝浪運動首行到南美洲大陸。西元一九五九年，發明玻璃纖維製衝浪板，並取代木材製的衝浪板。一九六二年時，第一屆世界衝浪錦標賽於澳大利亞的曼利(Manly)舉行，就此之後衝浪運動推廣到世界各地，直到今日。

01. 衝浪裝備

A. 浪板

a. Longboard 長度在 9 呎以上(也有 8 呎的 Small size)，頭部呈半圓形，浮力大，浪再小都能玩，隨便跑都有一百公尺遠，頗適合在台灣一般的浪況與初學者練習使用。

b. Shortboard 長度在 5 呎 7 呎之間，頭部呈三角型，浮力小，需要推力夠，形狀佳的浪才能玩得痛快，屬於技術板，初學者用起來會很辛苦。

c. Gun 及其它 Gun 屬於競速型的衝浪板，板身尖銳而狹長，從 7 呎到 12 呎以上的都有，主要是用來玩大浪的，在台灣可能只有東部沿海或颱風前後較有機會展現 Gun 的勁爆，平常可能只有掛在牆上供人瞻仰的份。

B. 腳繩

衝浪時是你唯一能保證生命安全的東西，當你學習落水時(在外海)，可藉由它找回你的衝浪板，也可以讓你在海上能夠有個依靠。

C. 蠟塊

是為了接觸力，記得要先把前一位使用者的蠟括掉，才能重新上蠟，為什麼要上蠟，因為可以讓你站穩和坐穩，還可以保護板子。

D. 防滑墊加防滑鞋

視需要，新手可能會拿到這兩樣東西。

E. 泳裝

最基本的裝備，由於在你衝浪時，你會坐在衝浪板上等著好浪(或者是小浪)出現，所以沒有穿短褲(衝浪裝)，大腿內側會因板子上的蠟，產生的磨擦力使得皮膚擦傷，所以為了你的皮膚著想，穿上泳裝是有必要的。有防磨衣，也要穿喔，保護你的胸部。

F. 防曬油

請用油性的，水性的一衝就沒了，小心曬傷。(註三)

參 結論

當你下到了水裡，你應該要注意的。所有人的方向，向外游出時不要擋到別人，簡單的說就是離那些會衝的人遠一點，以免發生碰撞的情形，如果真的來不及閃避，你更應該讓正在衝浪的人明確的知道你的位置，以便讓衝浪者閃躲你。另外一方面，隨時注意浪況，減少浪花對板子的施力，如果你被一道大浪到到水底下，板子插到了沙子裡，而你還緊緊的抓著浪板，很可能就會將浪板扳斷了，最好的方法就是當你一被夠大的浪打到時，把板子向側面放掉，這樣也可避免你被自己的板子打到。而身體被打到水中，向上游吸到氣之後，馬上沿著腳上的腳繩將板子拉近自己的身體，這樣將可避免你的板子因為受浪的力量及你身體的重量而被折斷。

肆 引註資料

註一、黃坤得。Easy 學玩水。(出版地：臺灣體育運動管理學會，92年)。P.2 – P.8 頁。

註二、溯溪館。http://web.thu.edu.tw/deborah/www/index2/knowhow/i_know.htm。(檢索日期 2005/10/10)

註三、詹迪光。Easy 學玩水。(出版地：臺灣體育運動管理學會，92年)。P.47 – P.51 頁。p.139 – p.150 頁