

## 第五章

### 桨板运动水平教学内容

## 一、 桨板一星一级运动水平教学内容

### （一）运动水平的教学条件

#### 1. 俱乐部的资质

从事桨板一星一级运动水平教学的俱乐部，需具备国家体育总局水上运动管理中心一星桨板培训单位以上的资质。

#### 2. 培训的教练员资质

从事桨板一星一级运动水平培训的教练员应为水上运动管理中心桨板初级教练以上级别。参与一级运动水平教学的助理教练员也需具有初级桨板教练员资格。教练员年龄 20-60 周岁，身体健康，无突发疾病。教练员行为端正，具有良好的安全和环保意识。

#### 3. 培训的学员要求

参加学习的学员年龄要求为 7-65 周岁，身体健康，有独立运动能力，无突发疾病。学员无游泳技能的要求。

#### 4. 培训的教练员配比

成年人桨板一星一级运动水平教学的教练配比 1:6；儿童（12 周岁以内）桨板一星一级运动水平教学的教练配比 1:5。

#### 5. 培训的器材要求

器材要求使用长度超过 320 厘米，宽度大于 66 厘米的硬板或充气桨板。配件包含尾舵、安全绳、桨。救生衣要求符合国家标准，满足学员的体型，确保牢固程度。不可采用充气腰带，充气救生衣。

#### 6. 教学的申报

教练员在教学前需申报本次教学活动，申报方法为登陆国家体育总局水上运动管理中心桨板管理网站将学员信息登记并申请教学。

#### 7. 培训的保险要求

教学前必须购买桨板项目的单次户外意外保险，额度不低于伤害 2 万元人民币、死亡 20 万元人民币的赔偿标准，并确保教学活动在保险的有效期内进行。除学员外，教练员也需购买单次桨板意外保险或全年桨板活动意外保险。

### （二）运动水平的教学环境

#### 1. 教学的降雨要求

教学前 3 日内应无连续暴雨降水，教学当日没有中雨及以上级别的降水。学员不得穿着雨衣进行学习活动，避免落水的潜在危险。雷雨天气不得从事水平教学活动。教学期间遭遇雷暴天气，教练员应立刻停止教学，组织学员上岸寻找安全处躲避。

## 2. 教学的温度要求

教学期间日间最高气温应不低于 24 摄氏度，水体表层温度不低于 20 摄氏度。教学期间学员核心体温低于 36 摄氏度应立即停止教学活动，采取救援措施。

## 3. 教学的水深要求

教学对于水深有严格要求，跪姿划行区域的水深不少于 0.5 米，站姿划行区域的水深不少于 1.2 米。水下不得有构筑物，礁石，水草。

## 4. 教学的流速要求

教学水域的水体表面流速低于 0.2 米/秒。

## 5. 教学的风速要求

教学水域的风速低于 1.5 米/秒。

## 6. 教学的航道安全要求

教学水域必须避免与其他船只航道的冲突，特别是高速的动力和非动力项目。教学水域如有固定航道或船只码头，应至少保持 50 米距离。场地内有非固定航道的动力艇、风冲、帆板、帆船、赛艇等高速项目，不得同时进行教学活动。

### （三）运动水平的考核标准

一星一级运动水平等级证书获得需完成安全知识考核和技术动作考试。安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。考核表在考核后归档保存。考核成绩由教练员填写至考核表并上报俱乐部，俱乐部向国家体育总局水上运动管理中心申请学员的等级证书及等级卡。



图 5-1 桨板一星一级运动水平等级证卡



图 5-2 桨板一星一级运动水平等级证书

#### (四) 培训流程

| 桨板一星一级运动水平教学流程 |      |        |     |           |           |
|----------------|------|--------|-----|-----------|-----------|
| 顺序             | 流程   |        | 责任人 | 时间        | 备注        |
| 1              | 准备   | 检查场地   | 助教  | 活动前 30 分钟 | 码头安全      |
| 2              |      | 检查器材   |     |           | 摆放到位      |
| 3              |      | 检查教学道具 |     |           | -         |
| 4              |      | 检查保险   |     |           | -         |
| 5              | 陆上教学 | 组织学员   | 主教练 | 5         | 核定人数      |
| 6              |      | 教练介绍   |     | 2         | 资质        |
| 7              |      | 场地介绍   |     | 5         | 区域, 通航要求  |
| 8              |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助-     |
| 9              |      | 安全知识教学 |     | 10        | -         |
| 10             |      | 理论知识教学 |     | 5         | 教学并考核-    |
| 11             | 休整   | 休整     | 助教  | 10        | -         |
| 12             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 13             |      | 技术动作教学 |     | 90        | 分组        |
| 14             |      | 考试     |     | 20        | 5 个技术动作考试 |
| 15             |      | 放松练习   |     | 5         | 陆上放松      |
| 16             | 总结   | 归还器材   | 助教  | 5         | 检查        |
| 17             |      | 总结     | 主教练 | 3         | 公布成绩      |

#### (五) 教学时间

桨板一星一级运动水平的教学时间为 3 小时。建议上午 9:00-12:00; 下午 14:00-17:00。

## （六）安全知识

### 1. 桨板运动的救生衣穿着

桨板运动穿着救生衣时应检查救生衣是否完好，确保救生衣无损伤，并符合自己的体型、体重要求。救生衣穿着时收紧胸部、腹部及肩部的松紧扣，使肋骨部位起到主要的承载作用。正确穿着的要求为提起双肩背带不过耳垂，颈部不卡喉咙，不影响正常呼吸。儿童穿着救生衣强制要求系紧裆部安全带。

### 2. 桨板运动的落水

桨板运动落水的风险较高，所以在桨板运动中落水姿态应形成科学的认知，不同环境采取不同的落水姿态，降低受伤的概率。

#### （1） 垂直落水

垂直落水为主动落水方式，主要用于落水后主动控制桨板，完成快速上板的情况。常规落水深度为 1.2 米至 1.5 米。应尽量穿鞋实施此动作，避免落水后足部踩踏水下尖锐物品造成的伤害。

#### （2） 侧倒落水

侧倒落水是主动落水亦可是被动落水（不可控落水），特点是落水下沉的深度较浅，常规侧倒落水深度为 0.5 米以内。优势为降低触底撞击的可能性，缺点为落水后需要调整才能上板。

## （七）理论知识

### 1. 桨板历史

桨板运动（Stand Up Paddle）又名直立单桨冲浪。现代桨板运动起源于美国夏威夷，近年逐渐风靡全球，已经成为主流的水上运动项目之一。最初冲浪教练员为了管理海浪中的学员，直立站在冲浪板上获得更好的视野，便于观察冲浪学员的情况，也利于观察远处的海浪。初期没有专用的冲浪桨板，采用的是冲浪长板和单桨。随着桨板运动的赛事推动和器材研发，桨板运动逐渐向内陆发展，成为很多水上爱好者的选择。桨板运动发挥其水面平台的作用，衍生了不同的运动分项，满足了水上爱好者的不同需求。目前在全球主要的海岸旅游度假区，桨板运动的流行势不可挡。更因为受到诸多专业冲浪选手、社会名流及明星的追捧，这项运动在世界各地可以涉足的安全水域都能看到。

2010 年前后，伴随着充气桨板器材的出现，桨板项目呈现爆发式的增长。充气桨板解决了器材储运的问题，大规模、高频次出现在以前难以涉足的水域。因为桨板器材的零售特性，桨板运动是目前水上运动中少有的群众体育运动项目。国外桨板运动保持了连续十余年 15% 以上的发展增速，近年国内桨板增速超过了每年 50%。国内大部分水上运动俱乐部都已经开展了桨板项目，桨板运动成为已主流的水上运动项目之一。桨板运动因其易掌握，安全、灵活，也进入了很多传统的景区，成为水上游乐运营的升级项目。

## 2. 桨板器材

板：桨板运动的板体分为充气板和硬板。充气板为内部拉丝的聚氯乙烯皮层器材，器材特点是便于携带，重量轻；硬板为吹塑、玻璃纤维和碳纤维材质，器材特点是运动反馈直接、性能好。板根据使用目的设计成不同的尺寸、形状、厚度，桨板器材长度单位有国际标准单位和英制单位。桨板越长则流线型更佳，速度越快；桨板越宽则稳定性更佳，速度越慢。常规桨板中，行李绳位于板面前部，中后部为防滑垫，轴线中间位置为把手（提手或把手槽），板底尾部为尾舵位置。

桨：桨作为桨板运动不可或缺的一部分，根据材质可分为铝合金、半碳、全碳桨；根据节数可分为一节、两节、三节桨；根据用途可分为竞速、旅行、白水等。桨从上到下依次叫：桨把，桨杆，桨叶。桨杆的长度根据使用目的、身高和臂长决定；桨叶的面积根据使用目的和力量决定；桨叶的前倾角根据使用目的决定。

救生衣：救生衣又称救生背心，是一种救护生命的穿着装备。救生衣设计类似背心，一般采用尼龙面料、浮力材料（或可充气材料）、反光材料等制作而成。合格的救生衣符合国家的相关设计标准，浮力不低于 50 牛，一般使用寿命不低于 5 年。救生衣必须具有可调节的功能，根据人体情况调整肩部、肋部的松紧扣。穿着合适的救生衣可以提供足够的浮力，使落水者头部能露出水面。救生衣按浮力原理分为浮力材料填充式救生衣、充气式救生衣。桨板运动中使用的救生衣必须采用浮力材料填充式救生衣。

脚绳：脚绳也称作安全绳，作用是连接身体与桨板板体，防止落水后的人、板分离。脚绳一端固定在板体尾部 D 环处，另一端系于脚踝、小腿上部或具有快速释放功能的救生衣上。脚绳分为直线脚绳和螺旋脚绳，直线脚绳一般用于海洋环境，不会造成桨板反弹的伤害；螺旋脚绳一般用于河流、湖泊或者平静的海洋环境，脚绳不会造成水下的牵绊。

尾舵：尾舵也叫尾鳍，尾舵的作用是控制行进的方向，保持桨板的循迹性。尾舵面积大则循迹性好，尾舵面积小则方向调整灵活。尾舵根据使用目的不同，分为竞速尾舵、冲浪尾舵、白水尾舵等。尾舵根据在板底的位置又分主尾舵和副尾舵，主尾舵在纵轴线上，副尾舵在纵轴线两侧。

### （八）技术动作

#### 1. 上下水

##### （1）码头下水：

方法一（适用水面和码头高差 10-50 厘米）：将板放置在码头水中，调整至桨板与码头平行，坐在桨板把手位置的码头处，桨放于码头近身位置。面对桨板双脚踩住桨板把手后侧位置，双手支撑码头转身面对桨板板头变为跪姿。转身变跪姿过程中保持核心收紧，不可出现蹬、推动作。跪坐后一手扶码头，一手协助身体重心调整到桨板中心位置。拿到码头放置的桨，确认平稳状态轻推离开码头，开始活动。划出距离码头 3 米以上距离方可站立。

方法二（适用水面和码头高差 10 厘米以内）：将板放置在码头水中，调整至桨板与码头平行，面对板头方向跪于桨板把手位置的码头处，桨放于码头近身位置。临水一侧手臂支撑至桨板把手前外侧，手臂加紧确保桨板紧贴码头，另一只手撑在码头平台上，分别将两个膝盖移动到桨板中心后侧位置。双手支撑桨板，起身调整身体为跪坐姿态，调整到桨板中心位置。拿到码头放置的桨，确认平稳状态轻推离开码头，开始活动。划出距离码头 3 米以上距离方可站立。

#### （2）码头上水：

方法一（适用水面和码头高差 10-50 厘米）：划行至码头 3 米范围内采用跪姿靠近，以与码头边缘相切的线路平稳靠近，接近后将桨放置于码头。靠近码头一侧的手扶稳码头边缘，起身呈跪坐姿态，另一只手撑在码头处，转身坐到码头平台。起身过程注意不要发力将桨板蹬开。稳定后起身，脚绳牵引板抬到码头上，注意脚绳、尾舵、板不要伤害到他人。

方法二（适用水面和码头高差 10 厘米以内）：划行至码头 3 米范围内采用跪姿靠近，以平行码头边缘线路平稳靠近，接近后将桨放置于码头。靠近码头一侧的手扶稳码头边缘，另一只手撑在板上，身体呈趴姿，靠近码头一侧膝盖移至码头上，稳定后板上膝盖和支撑手分别移上码头。支撑手和膝盖在移动过程保持夹紧，避免桨板向外侧移动。稳定后起身，脚绳牵引板抬到码头上，注意脚绳、尾舵、板不要伤害到他人。

#### （3）沙滩下水：

携带桨板步入水中，在水深到膝盖位置将板放置水面上，确保板头方向垂直海岸线。身体位于桨板侧后方，手压住桨板尾部往海洋方向推动前进。确保出浪区后上板划行。下水过程中前后方不得有其他人员。

#### （4）沙滩上水：

跪姿划近沙滩，观察海浪情况，利用海浪间隙快速返回，避免撞击他人和器材。确认深度 1 米左右即可下板，扶住桨板后侧走向沙滩，观察海浪情况减缓海浪对桨板的冲击。到达浅滩区域后夹板快速上岸，器材要放置在远离海浪的区域，避免海浪冲击后撞击他人和自己。

## 2. 跪姿直线

身体重心位于桨板把手位置上方，膝盖间距同髌宽，大腿垂直板面，双手握桨杆，虎口位置朝上，下桨侧手位于下部，两手间距略小于肩宽。肘关节保持伸直，利用核心部位下腰转身完成桨的后拉动作，桨的划行轨迹和板平行，保证方向的准确性。行进过程中目视前方。桨出水后提拉上臂并直立上身完成复位。

## 3. 跪姿扫桨转向

跪姿上身直立，降低重心，身体重心保持在桨板轴心上方。一手握住桨把，肘部贴紧身体，另一手握桨杆上端。以腰为轴，桨叶从板头位置以半圆路

径划到板尾部完成转向。转向过程视线跟随桨叶，桨叶完全入水划行，保持重心稳定。

#### 4. 跪姿锚点急停

跪姿上身直立，降低重心，身体重心后移坐于脚上。双手握桨杆上端，平端桨在手肘高度。停止时下水一侧手臂贴紧大腿位置，另一侧手臂抬起将桨叶全部放置于水中并保持桨叶垂直板头方向，直至完全停止。

#### 5. 跪姿直线停止

跪姿上身直立，降低重心，身体重心后移坐于脚上。手握桨杆中段，桨叶垂直板头方向，全部放入水中轻轻从后往前反推，快速提起换至另一侧放入水中反推，提起换手再次操作。三次下桨动作发力均匀，桨杆垂直水面，身体重心不跟随下桨动作摇摆，目视行进方向。

#### 6. 跪姿倒退

跪姿上身直立，降低重心，身体重心保持在桨板轴心上方。手握桨杆中段，虎口朝上，下桨一侧手位于下部，两手间距略小于肩宽。向侧后方转动身体，桨叶垂直板头方向完全入水，同时手臂从后往前划桨行进，快速换侧进行同样操作保持后退。划行过程中回头确定后侧的安全，确保两侧动作的一致：相同的力量、相同的角度和位置，方能保证直线后退。

#### 7. 站立

跪姿前倾，桨水平放置在板前侧，与板头方向垂直。双手按在桨上支撑身体，脚尖朝前，缓慢后移重心成蹲姿，双手持桨。轻微调整双脚间距为髋宽，视线平视前方匀速站立起身。可以借助桨在板上三点支撑适应平衡，然后移开桨成站立姿态划水。

#### 8. 站立划行

双脚间距同髋宽，身体垂直板面，下桨侧手紧握桨杆，对侧手握紧桨把，肘关节保持伸直，侧展身体将桨叶伸展。桨叶位于板头侧前入水，桨叶和行进方向垂直，双手紧握桨把和桨杆确保抓水的有效性。桨叶抓水后利用核心部位下腰、转身完成桨的后拉动作。桨叶过脚后 30 厘米处出水，提拉上臂并直立上身完成复位，复位过程中手腕内翻转桨，桨叶复位过程与板保持平行。划行过程中目视前方。

#### 9. 站立扫桨转向（前扫桨、后扫桨）

##### （1）前扫桨

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。平端持桨，双手自然下垂，一手握紧桨把，另一手握紧桨杆。侧转身体，下水侧手臂前伸，另一侧手臂弯曲到胯侧，将桨叶放置在板头一侧水中。腰部为轴，利用核心力量转动桨杆至板尾完成转向。

## (2) 后扫桨

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。平端持桨，双手自然下垂，一手握紧桨把，另一手握紧桨杆。侧转身体，下水侧手臂前伸，另一侧手臂弯曲到胯侧，将桨叶放置在板尾一侧水中。腰部为轴，利用核心力量转动桨杆至板头完成转向。

## 10. 站立锚点急停

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。双手握桨杆上端，平端桨在腰部高度。停止时下水一侧手臂贴紧大腿位置，另一侧手臂抬起将桨叶全部放置于水中并保持桨叶垂直板头方向，直至完全停止。

附件 1:

### 桨板一星一级运动水平考核表

考核日期:

| 序号 | 姓名 | 技能考核 | 安全考核 | 备注 |
|----|----|------|------|----|
| 1  |    |      |      |    |
| 2  |    |      |      |    |
| 3  |    |      |      |    |
| 4  |    |      |      |    |
| 5  |    |      |      |    |
| 6  |    |      |      |    |
| 7  |    |      |      |    |
| 8  |    |      |      |    |
| 9  |    |      |      |    |
| 10 |    |      |      |    |
| 11 |    |      |      |    |
| 12 |    |      |      |    |
| 13 |    |      |      |    |
| 14 |    |      |      |    |
| 15 |    |      |      |    |
| 16 |    |      |      |    |
| 17 |    |      |      |    |
| 18 |    |      |      |    |

考核内容:

安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。

教练签名:

考核俱乐部:

## 二、 桨板一星二级运动水平教学内容

### （一）运动水平的教学条件

#### 1. 俱乐部的资质

从事桨板一星二级运动水平教学的俱乐部，需具备国家体育总局水上运动管理中心一星桨板培训单位以上的资质。

#### 2. 培训的教练员资质

从事桨板一星二级运动水平教学的教练员应为水上运动管理中心桨板初级教练以上级别。参与教学的助理教练员也需具有初级桨板教练员资格。教练员年龄 20-60 周岁，身体健康，无突发疾病。教练员行为端正，具有良好的安全和环保意识。

#### 3. 教学的学员要求

参加学习的学员年龄要求为 7-65 周岁，身体健康，有独立运动能力，无突发疾病。学员无游泳技能的要求。

#### 4. 教学的教练员配比

成年人桨板一星二级运动水平教学的教练配比 1:6；儿童（12 周岁以内）桨板一星二级运动水平教学的教练配比 1:5。

#### 5. 教学的器材要求

器材要求使用长度超过 320 厘米，宽度大于 66 厘米的硬板或充气桨板。配件包含尾舵、安全绳、桨。救生衣要求符合国家标准，满足学员的体型，确保牢固程度。不可采用充气腰带，充气救生衣。

#### 6. 教学的申报

教练员在教学前需申报本次教学活动，申报方法为登陆国家体育总局水上运动管理中心桨板管理网站将学员信息登记并申请教学。

#### 7. 教学的保险要求

教学前必须购买桨板项目的单次户外意外保险，额度不低于伤害 2 万元人民币、死亡 20 万元人民币的赔偿标准，并确保教学活动在保险的有效期内进行。除学员外，教练员也需购买单次桨板意外保险或全年桨板活动意外保险。

### （二）运动水平的教学环境

#### 1. 教学的降雨要求

教学前 3 日内应无连续暴雨降水，教学当日没有中雨及以上级别的降水。学员不得穿着雨衣进行学习活动，避免落水的潜在危险。雷雨天气不得从事水平教学活动。教学期间遭遇雷暴天气，教练员应立刻停止教学，组织学员上岸寻找安全处躲避。

## 2. 教学的温度要求

教学期间日间最高气温应不低于 24 摄氏度，水体表层温度不低于 20 摄氏度。教学期间学员核心体温低于 36 摄氏度应立即停止教学活动，采取救援措施。

## 3. 教学的水深要求

教学的水深不少于 1.2 米。水下不得有构筑物，礁石，水草。

## 4. 教学的流速要求

教学水域的水体表面流速低于 0.2 米/秒。

## 5. 教学的风速要求

教学水域的风速低于 1.5 米/秒。

## 6. 教学的航道安全要求

教学水域必须避免与其他船只航道的冲突，特别是高速的动力和非动力项目。教学水域如有固定航道或船只码头，应至少保持 50 米距离。场地内有非固定航道的动力艇、风冲、帆板、帆船、赛艇等高速项目，不得同时进行教学活动。

### （三）运动水平的考核标准

一星二级运动水平等级证书获得需完成安全知识考核和技术动作考试。安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。考核表在考核后归档保存。考核成绩由教练员填写至考核表并上报俱乐部，俱乐部向国家体育总局水上运动管理中心申请学员的等级证书及等级卡。



图 5-3 桨板一星二级运动水平等级证卡



图 5-4 桨板一星二级运动水平等级证书

#### (四) 教学流程

| 桨板一星二级运动水平教学流程 |      |        |     |           |           |
|----------------|------|--------|-----|-----------|-----------|
| 顺序             | 流程   |        | 责任人 | 时间        | 备注        |
| 1              | 准备   | 检查场地   | 助教  | 活动前 30 分钟 | 码头安全      |
| 2              |      | 检查器材   |     |           | 摆放到位      |
| 3              |      | 检查教学道具 |     |           | -         |
| 4              |      | 检查保险   |     |           | -         |
| 5              | 陆上教学 | 组织学员   | 主教练 | 5         | 核定人数      |
| 6              |      | 教练介绍   |     | 5         | 资质        |
| 7              |      | 场地介绍   |     | 5         | 区域, 通航要求  |
| 8              |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 9              |      | 安全知识教学 |     | 10        | -         |
| 10             |      | 理论知识教学 |     | 10        | 教学并考核-    |
| 12             | 休整   | 休整     | 助教  | 15        | -         |
| 12             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 13             |      | 技术动作教学 |     | 90        | 分组        |
| 14             |      | 归还器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 15             |      | 放松     |     | 10        | 陆上放松      |
| 16             | 午休   | 午餐     | 助教  | 60        | 午餐及休整     |
| 17             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 18             |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 19             |      | 技术动作教学 |     | 50        | -         |
| 20             |      | 拍照     | 助教  | 15        | -         |
| 21             |      | 技术动作教学 | 主教练 | 50        | -         |
| 22             |      | 技术动作考试 |     | 20        | 5 个技术动作考试 |
| 23             |      | 放松     |     | 10        | 放松        |
| 24             | 总结   | 归还器材   | 助教  | 10        | 检查        |
| 25             |      | 总结     | 主教练 | 5         | 公布成绩      |

## （五）教学时间

桨板一星二级运动水平的教学时间为6小时。建议9:00-16:00；其中午休12:00-13:00。

## （六）安全知识

### 1. 河流中的堰流

堰流是在明渠中设置障壁（堰）后，缓流经障壁顶部溢流而过的水流现象。在一定条件下，堰流形成回卷的水流无限循环翻卷，俗称滚水坝。堰流形成的回卷水是河流活动中的第一杀手，具有高隐蔽性和致命性特点，死亡率极高。穿着救生衣依然会在翻滚的水流中无限循环翻卷，无外部救援很难脱困。

### 2. 桨板运动的淹溺

淹溺又称溺水，是人体淹没于水中并受到伤害的情况。溺水后液体充满呼吸道和肺泡，引起缺氧窒息。吸收到血液循环系统中的水会引起血液渗透压改变、电解质紊乱和组织损害，最后造成呼吸停止和心脏停搏从而死亡。水进入胃部并不是造成致命伤害的原因，按压胃部不能缓解淹溺的症状。桨板运动中穿着救生衣可以有效地避免淹溺情况的发生。

淹溺的表现为：不会呼救；无法挥手、拍击水面求救；在水中是直立状态，反复下沉；目光呆滞无法集中；儿童溺水姿态为前倾，面部在水中。

## （七）理论知识

### 1. 桨板器材的储运

#### （1）器材检查

桨板运动前需检查充气板的漏气情况，硬板的磕碰情况，防滑垫的粘贴稳固情况，尾舵的牢固情况，桨的开裂或者松动情况，救生衣的合适、完好情况、脚绳的牢固情况。在检查中发现问题应及时更换或维修。

#### （2）桨板搬运

桨板搬运的方式分为把手搬运、肩带搬运、头顶搬运、车架运输、打包运输。其中把手搬运是最常用的桨板搬运方式，把手搬运通过提中心部位把手或把手槽将板提于腋下的搬运方式。搬运时尾舵位于身体一侧，正常情况尾舵放置身体后侧，在狭窄的通道或者人员复杂的码头搬运时尾舵放置身体前侧，避免尾舵在视线盲区划伤他人。肩带搬运将肩带连接板头、尾位置，利用肩背的方式搬运。头顶搬运是将桨板尾舵朝上，头顶防滑垫，单手或双手扶住的搬运方式。大风情况下的桨板搬运应采用双人、双板夹于腋下的方式。

#### （3）器材存放

器材装备存放应选择避光、通风、常温条件，此条件下充气桨板使用寿命大约3-5年，吹塑桨板使用寿命大约5-8年。板平放至板架存放最佳，充气板

可放气储存，尾舵等配件单独存放。桨板支架最高支撑点距离地高度小于 1.8 米，支架边缘做防护、防锈处理。救生衣等配件器材避免堆放，检查、擦拭、干燥后集中存放，避免光线的直射，避免受潮发霉。

#### (4) 器材保养

桨板器材使用前应进行检查，使用后进行保养。保养内容为清理表面污物、淡水冲洗、晾干。桨杆存水需完全清理，救生衣要确保完全干燥后储藏。

## 2. 桨板运动的水温影响因素

河水温度的影响因素：流速、水源温度、落差、水体密度、风、太阳辐射、深度。

湖水温度的影响因素：水体密度、风、太阳辐射、深度。

海水温度的影响因素：纬度、洋流、风、太阳辐射、深度。

其中流速大则水温低；水源温度低则水温低；落差大则水温低；水体密度大则水温高；风大则水温受外界影响越大；深度深则水温低；同纬度海区，暖流流经海水温度高，寒流流经海水温度低。其中，最主要的影响因素是不同纬度得到的太阳辐射不同，普遍的水温分布规律是由低纬度向高纬度递减。

水温的结构分为纵向结构和横向结构。纵向结构由浅至深依次为温变层、温跃层、滞温层；横向结构分为近岸和远岸。桨板项目涉及的水深不超过 2 米，在水温的垂直分层中只涉及温变层。温变层的水深在湖泊中大约为 2 米深、河流中大约为 1 米深。正常情况下平静水域的温变层受风和太阳辐射影响明显，水温比大气温度略低几摄氏度。全日内水温最低点出现在 5-8 时，最高温出现在 14-18 时。

是否适合进行桨板运动应根据当地的水体情况和大气温度，以及参与者的水平来判定。一般情况要求水温不低于 20 摄氏度，大气温度不低于 24 摄氏度。

## (八) 技术动作

### 1. 划行姿态

伸、抓、压、提、复是桨板划行动作的 5 个阶段，但它们实际上是无缝衔接连贯的。好看协调的动作往往是高效的动作，有明显的节奏感。伸桨前探时平稳准确，保持好重心；桨叶入水时轻盈顺滑，减少水花；利用核心下压发力，收放自如；提桨出水时迅速而轻盈，转腕提桨减少阻力；身体复位时放松而自然，为休息阶段。一个划桨周期张弛有度，保持节奏感。

### 2. 划行发力

桨板划行发力主要依靠核心肌肉群，而非臂力。伸桨充分，但是不能过远，身体完全舒展并控制好重心才能有效发力。首先使用背阔肌发力伸出并开

始下压桨叶抓水，下压核心肌肉群把桨往身体后方压，同时借助臀部和腿部保持后程的发力。

### 3. 站立晃板

两脚站位比正常划行站位稍宽，站立于桨板中轴线两侧。依次移动重心到两支撑腿，连续有节奏的脚掌下压，逐步加大板体晃动幅度。晃板过程双手水平持桨，上身保持直立。通过站立晃板提高在板上的稳定性。

### 4. 站立直线停止

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。手握桨杆上端，桨杆垂直于一侧水面，桨叶全部放入水中起到挡水作用，提起快速换至另一侧放入水中挡水，提起换手再次操作。三次下桨动作发力均匀，桨杆垂直水面，身体重心不跟随下桨动作摇摆，目视行进方向。

### 5. 站立倒退

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。手握桨杆上端，桨杆垂直于一侧水面，桨叶从后往前推水，提起快速换至另一侧从后往前推水。交替推水，同时回头观察后方。

### 6. 落水

#### (1) 垂直落水

落水时单手握桨，侧转身体面向桨板，双臂平举。下身进入水中后，腿部自然下垂，脚部缓冲，双臂和手部支撑桨板作为缓冲。握桨手避免成为撞击位置，减少因桨杆撞击受伤的可能性。

#### (2) 侧倒落水

落水时单手握桨，身体向板外两侧面部朝天侧倒，未握桨手臂垫在脑后保护颈部和头部。侧倒落水入水顺序依次为臀部、背部、头部和腿。头部进入水中后闭气，依靠救生衣浮力出水后再正常呼吸。落水后脚部尽量勾住桨板，避免桨板弹起撞击他人。侧倒落水前需识别水下可能的危险物体。

### 7. 中位上板

桨放置于板上，确认脚绳没有缠绕的情况下进行中位上板。游动到桨板一侧的中间位置，单手拉住把手，双腿放松到身体后侧踩水。胳膊拉动身体，双腿蹬水，另一只手拉桨板对侧，共同发力将上半身移动上板面，侧转身体让腿移动到板上完成上板动作。中位上板过程身体应贴紧防滑垫移动，避免身体和板出现夹角。

### 8. 平行步走板

双脚与髋同宽，对称站立于板纵轴线两侧。一脚沿纵轴方向迈出一大步距离，另一脚待稳定后同样迈出一大步距离，双脚交替前进移动。移动过程目视行进方向，保持上身的稳定。后退时同样顺序，步伐不可过大。

附件 2:

### 桨板一星二级运动水平考核表

考核日期:

| 序号 | 姓名 | 技能考核 | 安全考核 | 备注 |
|----|----|------|------|----|
| 1  |    |      |      |    |
| 2  |    |      |      |    |
| 3  |    |      |      |    |
| 4  |    |      |      |    |
| 5  |    |      |      |    |
| 6  |    |      |      |    |
| 7  |    |      |      |    |
| 8  |    |      |      |    |
| 9  |    |      |      |    |
| 10 |    |      |      |    |
| 11 |    |      |      |    |
| 12 |    |      |      |    |
| 13 |    |      |      |    |
| 14 |    |      |      |    |
| 15 |    |      |      |    |
| 16 |    |      |      |    |
| 17 |    |      |      |    |
| 18 |    |      |      |    |

考核内容:

安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。

教练签名:

考核俱乐部:

### 三、 桨板二星三级运动水平教学内容

#### （一）运动水平的教学条件

##### 1. 俱乐部的资质

从事桨板二星三级运动水平教学的俱乐部，需具备国家体育总局水上运动管理中心一星桨板培训单位以上的资质。

##### 2. 教学的教练员资质

从事桨板二星三级运动水平教学的教练员应为水上运动管理中心桨板初级教练以上级别。参与教学的助理教练员也需具有初级桨板教练员资格。教练员年龄 20-60 周岁，身体健康，无突发疾病。教练员行为端正，具有良好的安全和环保意识。

##### 3. 教学的学员要求

参加学习的学员年龄要求为 7-65 周岁，身体健康，有独立运动能力，无突发疾病。学员无游泳技能的要求。

##### 4. 教学的教练员配比

成年人桨板二星三级运动水平教学的教练配比 1:6；儿童（12 周岁以内）桨板二星三级运动水平教学的教练配比 1:5。

##### 5. 教学的器材要求

器材要求使用长度超过 320 厘米，宽度大于 66 厘米的硬板或充气桨板。配件包含尾舵、安全绳、桨。救生衣要求符合国家标准，满足学员的体型，确保牢固程度。不可采用充气腰带，充气救生衣。

##### 6. 教学的申报

教练员在教学前需申报本次教学活动，申报方法为登陆国家体育总局水上运动管理中心桨板管理网站将学员信息登记并申请教学。

##### 7. 教学的保险要求

教学前必须购买桨板项目的单次户外意外保险，额度不低于伤害 2 万元人民币、死亡 20 万元人民币的赔偿标准，并确保教学活动在保险的有效期内进行。除学员外，教练员也需购买单次桨板意外保险或全年桨板活动意外保险。

#### （二）运动水平的教学环境

##### 1. 教学的降雨要求

教学前 3 日内应无连续暴雨降水，教学当日没有中雨及以上级别的降水。学员不得穿着雨衣进行学习，避免落水的潜在危险。雷雨天气不得从事水平教学活动。教学期间遭遇雷暴天气，教练员应立刻停止教学，组织学员上岸寻找安全处躲避。

## 2. 教学的温度要求

教学期间日间最高气温应不低于 24 摄氏度，水体表层温度不低于 20 摄氏度。教学期间学员核心体温低于 36 摄氏度应立即停止教学活动，采取救援措施。

## 3. 教学的水深要求

教学的水深不少于 1.8 米。水下不得有构筑物，礁石，水草。

## 4. 教学的流速要求

教学水域的水体表面流速低于 0.5 米/秒。

## 5. 培训的风速要求

教学水域的风速低于 3.3 米/秒。

## 6. 教学的航道安全要求

教学水域必须避免与其他船只航道的冲突，特别是高速的动力和非动力项目。教学水域如有固定航道或船只码头，应至少保持 50 米距离。场地内有非固定航道的动力艇、风冲、帆板、帆船、赛艇等高速项目，不得同时进行教学活动。

### （三）运动水平的考核标准

二星三级运动水平等级证书获得需完成安全知识考核和技术动作考试。安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。考核表在考核后归档保存。考核成绩由教练员填写至考核表并上报俱乐部，俱乐部向国家体育总局水上运动管理中心申请学员的等级证书及等级卡。



图 5-5 桨板二星三级运动水平等级证卡



图 5-6 桨板二星三级运动水平等级证书

#### (四) 教学流程

| 桨板二星三级运动水平教学流程 |      |        |     |           |           |
|----------------|------|--------|-----|-----------|-----------|
| 顺序             | 流程   |        | 责任人 | 时间        | 备注        |
| 1              | 准备   | 检查场地   | 助教  | 活动前 30 分钟 | 码头安全      |
| 2              |      | 检查器材   |     |           | 摆放到位      |
| 3              |      | 检查教学道具 |     |           | -         |
| 4              |      | 检查保险   |     |           | -         |
| 5              | 陆上教学 | 组织学员   | 主教练 | 5         | 核定人数      |
| 6              |      | 教练介绍   |     | 5         | 资质        |
| 7              |      | 场地介绍   |     | 5         | 区域, 通航要求  |
| 8              |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 9              |      | 安全知识教学 |     | 10        | -         |
| 10             |      | 理论知识教学 |     | 10        | 教学并考核-    |
| 12             | 休整   | 休整     | 助教  | 15        | -         |
| 12             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 13             |      | 技术动作教学 |     | 90        | 分组        |
| 14             |      | 归还器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 15             |      | 放松     |     | 10        | 陆上放松      |
| 16             | 午休   | 午餐     | 助教  | 60        | 午餐及休整     |
| 17             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 18             |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 19             |      | 技术动作教学 |     | 50        | -         |
| 20             |      | 拍照     | 助教  | 15        | -         |
| 21             |      | 技术动作教学 | 主教练 | 50        | -         |
| 22             |      | 技术动作考试 |     | 20        | 5 个技术动作考试 |
| 23             |      | 放松     |     | 10        | 放松        |
| 24             | 总结   | 归还器材   | 助教  | 10        | 检查        |
| 25             |      | 总结     | 主教练 | 5         | 公布成绩      |

## （五）教学时间

桨板二星三级运动水平的教学时间为6小时。建议9:00-16:00；其中午休12:00-13:00。

## （六）安全知识

### 1. 桨板运动的失温

失温是由于外界环境造成人体热量流失，进一步造成核心区温度降低，并产生迷茫、寒颤、心肺功能衰竭等症状，最终造成死亡的伤害。人体核心区是大脑、心、肺等维持生命的主要器官，非体表温度。桨板项目失温的主要原因就是热交换造成的热量流失，大气温度过低、水温过低都会让身体的热量快速流失，风、体表水分的蒸发也会加速流失的过程。

#### （1）轻度失温症状

当身体核心温度在36~35摄氏度范围内时，患者意识清醒，行为可控，但手指等末端肢体发生不受控地抖动，嘴唇呈深色并伴发抖动。此阶段为最佳救援阶段，应立即采取阻止体温下降的救援措施，并给予身体热量的补充。补充热量可以采用外部物理热源和身体吸收饮食热量补给这两种方式。一般轻度失温可以通过现场的救援和热量补充恢复正常的身体机能，无需就医。

#### （2）中度失温症状

当身体核心温度在35~33摄氏度范围内时，患者意识不清醒，偶有警觉，身体抖动明显，无法独立行走，并且手部失去运动能力。此阶段为失温救援的临界阶段，需要迅速地采取救援措施，同时马上前往医院救治，否则将危及生命。

#### （3）重度失温症状

当身体核心温度在33~30摄氏度范围内时，患者思维迟缓，甚至对外界刺激无反应，身体剧烈抖动或呈僵硬状态。此阶段症状已经严重影响生命安全，必须在桨板运动中完全避免。

### 2. 桨板运动的离岸流

离岸流是因为海底构造产生的一股强劲水流，以垂直或接近垂直于海岸的方向向外海流去。流颈宽度一般不超过20米，长度一般在不超过100米，水流至流头处扇形扩散。离岸流虽然不长，但速度很快，流速可高达2米/秒以上，每股的持续时间为几分钟，甚至更长。如果不慎被卷入离岸流中，务必保持冷静，节省体力，努力沿着平行于海岸的方向朝一侧划出。桨板运动中也会借助离岸流进入浪区从事桨板冲浪项目。

### 3. 桨板运动的着装

桨板运动着装常规以透气、速干、防晒的衣服为主，目的是让运动中身体产生的热量可以快速挥发（降温），并且避免躯干的晒伤。除衣服外，建议佩戴帽子，穿着溯溪鞋。佩戴帽子可防止面部晒伤及头部温度过高，穿着溯溪鞋可避免地面烫脚及意外落水扎伤。运动前应提示眼镜落水的可能性，酌情准备漂浮眼镜绳。

#### （七）理论知识

##### 1. 桨板运动的水质要求

依据地表水水域环境功能和保护目标，将地表水环境质量标准分为五类，不同功能类别分别执行相应的标准值。水域功能类别高的标准值严于水域功能类别低的标准值。同一水域兼有多类使用功能的，执行最高功能类别对应的标准值。桨板运动的水质要求为 II-III 类。

##### 2. 桨板运动的环保要求

桨板运动中应遵循环保原则，在保证安全的前提下，做到不留下、不破坏、不改变三原则。携带水和食物时，不乱扔外包装，做集中处理；烟头单独处理，不得随意丢弃；各类果皮统一携带走，不得做掩埋、抛弃处理。活动防晒以物理防晒为首选，减少使用化学防晒品。桨板运动过程中有条件则从水体中捡拾垃圾，活动后统一处理，自发清洁河流和海洋。

#### （八）技术动作

##### 1. 横移步走板

双脚与髌同宽，对称站立于板纵轴线两侧，后撤一只脚到板体中后部纵轴线上，脚尖与纵轴线垂直，另一只脚脚跟为轴转向 90 度，顺着脚尖方向调整至纵轴线上。横移步走板时，先移动行进方向的脚，再移动另一只脚，双脚交替进行。移动的步伐为半个髌宽，上身方向和脚尖方向一致。走板过程上身保持稳定，用脚踝和膝部减少桨板横轴方向的晃动。

##### 2. 板尾外轴转

板尾外轴转前，横移步走板至板尾处，双脚间距大于 1.5 倍髌宽站立于桨板纵轴线上，双膝微曲降低重心，确保桨板头部抬离水面。板头侧手握住桨把，板尾侧手握桨杆，降低重心并稍微少许前倾，利用前扫桨转向。转向过程中目视桨叶，利用核心部位旋转带动桨叶。板尾外轴转可以 180 度扫桨，也可以小幅度扫桨多次扫桨，确保动作的稳定性。

##### 3. 前拨桨

前拨桨用于单边划行。桨叶平行桨板纵轴方向在桨板侧前方入水，垂直拉向桨板侧边，靠近板体后向后划水。根据需要调整前拨桨抓水幅度及力度。

#### 4. 拉桨平移

采用平行式走板往板尾处少许移动，平移方向一侧脚跟为轴，脚尖和上身转向平移目标方向，重心在后脚。板头一侧手持桨把，板尾一侧手握桨杆，上身直立，桨叶完全入水下压核心桨叶拉至板边位置。以桨杆手为轴，桨叶侧转出水，复位继续此动作。根据板子的形状、尾舵的阻力调整入水的位置修正方向。

#### 5. “8”字桨平移

采用平行式走板往板尾处少许移动，平移方向一侧脚跟为轴，脚尖和上身转向目标平移方向，重心在后脚。板头一侧手持把手，板尾一侧手握桨杆，上身直立，桨叶完全入水。入水点为中心，左右方向在水中划水平的“8”字。桨叶斜上、下方向划水时，桨叶水平面和划行线路一致。因板尾阻力和板头不同，需及时修正下桨的位置保持桨板的平行位移。

#### 6. 前舵转向

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心，持桨把一侧手部抵在同侧胯部，桨叶插入水中保持与板的夹角。桨叶入水侧为转向侧，注意转腰保持桨叶的角度。

#### 7. 后舵转向

前后脚站位，重心在后脚，持桨把一侧手抵在对侧肩部，持杆手手心朝前，桨叶插入水中，保持桨叶与板的夹角。后舵转向为单侧动作，下桨侧为转向侧，转向效率较高。握桨手需抵住肩部，以防撞击后桨脱手或关节损伤。

#### 8. 跨板头转向

双脚间距同髋宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。侧转身体，下水侧手臂前伸，另一侧手臂弯曲到胯侧，持桨在划水对侧方向斜前方向板头扫桨。接近板头后抬起桨叶跨过板头放入划水侧水中，继续由板头至板尾扫桨转向。

附件 3:

### 桨板二星三级运动水平考核表

考核日期:

| 序号 | 姓名 | 技能考核 | 安全考核 | 备注 |
|----|----|------|------|----|
| 1  |    |      |      |    |
| 2  |    |      |      |    |
| 3  |    |      |      |    |
| 4  |    |      |      |    |
| 5  |    |      |      |    |
| 6  |    |      |      |    |
| 7  |    |      |      |    |
| 8  |    |      |      |    |
| 9  |    |      |      |    |
| 10 |    |      |      |    |
| 11 |    |      |      |    |
| 12 |    |      |      |    |
| 13 |    |      |      |    |
| 14 |    |      |      |    |
| 15 |    |      |      |    |
| 16 |    |      |      |    |
| 17 |    |      |      |    |
| 18 |    |      |      |    |

考核内容:

安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。

教练签名:

考核俱乐部:

## 四、 桨板二星四级运动水平教学内容

### （一）运动水平的教学条件

#### 1. 俱乐部的资质

从事桨板二星四级运动水平教学的俱乐部，需具备国家体育总局水上运动管理中心一星桨板培训单位以上的资质。

#### 2. 教学的教练员资质

从事桨板二星四级运动水平教学的教练员应为水上运动管理中心桨板初级教练以上级别。参与教学的助理教练员也需具有初级桨板教练员资格。教练员年龄 20-60 周岁，身体健康，无突发疾病。教练员行为端正，具有良好的安全和环保意识。

#### 3. 教学的学员要求

参加学习的学员年龄要求为 7-65 周岁，身体健康，有独立运动能力，无突发疾病。学员无游泳技能的要求。

#### 4. 教学的教练员配比

成年人桨板二星四级运动水平教学的教练配比 1:6；儿童（12 周岁以下）桨板二星四级运动水平教学的教练配比 1:5。

#### 5. 教学的器材要求

器材要求使用长度超过 320 厘米，宽度大于 66 厘米的硬板或充气桨板。配件包含尾舵、安全绳、桨。救生衣要求符合国家标准，满足学员的体型，确保牢固程度。不可采用充气腰带，充气救生衣。

#### 6. 教学的申报

教练员在教学前需申报本次教学活动，申报方法为登陆国家体育总局水上运动管理中心桨板管理网站将学员信息登记并申请教学。

#### 7. 教学的保险要求

教学前必须购买桨板项目的单次户外意外保险，额度不低于伤害 2 万元人民币、死亡 20 万元人民币的赔偿标准，并确保教学活动在保险的有效期内进行。除学员外，教练员也需购买单次桨板意外保险或全年桨板活动意外保险。

### （二）运动水平的教学环境

#### 1. 教学的降雨要求

教学前 3 日内应无连续暴雨降水，教学当日没有中雨及以上级别的降水。学员不得穿着雨衣进行学习活动，避免落水的潜在危险。雷雨天气不得从事水平教学活动。教学期间遭遇雷暴天气，教练员应立刻停止教学，组织学员上岸寻找安全处躲避。

## 2. 教学的温度要求

教学期间日间最高气温应不低于 24 摄氏度，水体表层温度不低于 20 摄氏度。教学期间学员核心体温低于 36 摄氏度应立即停止教学活动，采取救援措施。

## 3. 教学的水深要求

培训的水深不少于 1.8 米。水下不得有构筑物，礁石，水草。

## 4. 教学的流速要求

培训水域的水体表面流速低于 0.5 米/秒。

## 5. 教学的风速要求

培训水域的风速低于 3.3 米/秒。

## 6. 教学的航道安全要求

教学水域必须避免与其他船只航道的冲突，特别是高速的动力和非动力项目。教学水域如有固定航道或船只码头，应至少保持 50 米距离。场地内有非固定航道的动力艇、风冲、帆板、帆船、赛艇等高速项目，不得同时进行教学活动。

### （三）运动水平的考核标准

二星四级运动水平等级证书获得需完成安全知识考核和技术动作考试。安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。考核表在考核后归档保存。考核成绩由教练员填写至考核表并上报俱乐部，俱乐部向国家体育总局水上运动管理中心申请学员的等级证书及等级卡。



图 5-7 桨板二星四级运动水平等级证卡



图 5-8 桨板二星四级运动水平等级证书

#### (四) 教学流程

| 桨板二星四级运动水平教学流程 |      |        |     |           |           |
|----------------|------|--------|-----|-----------|-----------|
| 顺序             | 流程   |        | 责任人 | 时间        | 备注        |
| 1              | 准备   | 检查场地   | 助教  | 活动前 30 分钟 | 码头安全      |
| 2              |      | 检查器材   |     |           | 摆放到位      |
| 3              |      | 检查教学道具 |     |           | -         |
| 4              |      | 检查保险   |     |           | -         |
| 5              | 陆上教学 | 组织学员   | 主教练 | 5         | 核定人数      |
| 6              |      | 教练介绍   |     | 5         | 资质        |
| 7              |      | 场地介绍   |     | 5         | 区域, 通航要求  |
| 8              |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 9              |      | 安全知识教学 |     | 10        | -         |
| 10             |      | 理论知识教学 |     | 10        | 教学并考核-    |
| 11             | 休整   | 休整     | 助教  | 15        | -         |
| 12             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 13             |      | 技术动作教学 |     | 90        | 分组        |
| 14             |      | 归还器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 15             |      | 放松     |     | 10        | 陆上放松      |
| 16             | 午休   | 午餐     | 助教  | 60        | 午餐及休整     |
| 17             | 水面教学 | 热身     | 主教练 | 10        | -         |
| 18             |      | 分发器材   |     | 10        | 助教协助      |
| 19             |      | 技术动作教学 |     | 50        | -         |
| 20             |      | 拍照     | 助教  | 15        | -         |
| 21             |      | 技术动作教学 | 主教练 | 50        | -         |
| 22             |      | 技术动作考试 |     | 20        | 5 个技术动作考试 |
| 23             |      | 放松     |     | 10        | 放松        |
| 24             | 总结   | 归还器材   | 助教  | 10        | 检查        |
| 25             |      | 总结     | 主教练 | 5         | 公布成绩      |

## （五）教学时间

桨板二星四级运动水平的教学时间为6小时。建议9:00-16:00；其中午休12:00-13:00。

## （六）安全知识

### 1. 桨板运动的桨语

桨语是通过身体和桨的动作传递信息的视觉通信方式。桨语意义在于在嘈杂环境或者距离较远的时候，桨板运动者可简单、高效地完成信息的传递。

#### （1）停止信号

桨板运动者单手握桨杆高举，桨杆和身体形成T型，动作示意活动需要在此位置停止。

#### （2）帮助信号

桨板运动者高举桨杆，将桨在头上方扇形挥动，此动作示意自己或旁边的人需要帮助。

#### （3）集合信号

运动者手握桨把高举，保持桨叶垂直朝上状态，此动作示意所有人在此集中。

#### （4）左侧通行信号

运动者手握桨杆，在身体左侧斜举或平举，此动作示意往左侧通行。

#### （5）右侧通行信号

运动者手握桨杆，在身体右侧斜举或平举，此动作示意往右侧通行。

### 2. 桨板运动的鸣哨

在桨板运动中，鸣哨是一种简单、高效的求救和信息传递办法。部分救生衣自带口哨，单独准备口哨则需要口哨的防水能力。鸣哨的指令为：长哨提醒；短哨发令；乱哨求救；长哨三声紧急情况停止活动。

### 3. 桨板运动的航道规则

#### （1）码头的上、下水

桨板运动应有序上、下水，严禁争抢位置。桨板项目与其他船只共用码头或出发位置，需提前示意船只驾驶员自己的位置。桨板项目上、下水位置不得处于船只的尾部区域，应在船只的正前方或侧前方，下水后应立刻远离船只进

出港口的线路。桨板与船只共同出航或返回，优先动力强或速度高的船只上、下水的顺序。桨板运动严禁在多项目的码头位置固定桨板，组织瑜伽等活动。

## (2) 划行的范围

桨板活动应在航道外侧，不得进入航道划行。桨板划行没有顺、逆行规则，目的是避免划行过程横渡航道。没有专用的航道航线，桨板划行者应保持与小型船只 20 米、大型船舶 100 米以上的水平距离。划行中遭遇船只应主动躲避，让出主要的航道，同时示意船只驾驶员自己位置。峡谷的划行应保持和山体的距离，避免山体落石。海洋环境的桨板划行，需主动观察船只位置，提早避让。

## (3) 横渡的原则

如需要横渡航道，应观察前后船只的距离，预留足够的时间和空间进行横渡。横渡应垂直航道方向，尽快完成横渡的实施，减少对航道的干扰。横渡遇到可能干扰的船只，应需示意船只驾驶员自己的横渡线路，互相避让。桨板横渡的过程中与船只相互干扰，优先船只的航行线路。

## (4) 划行的合法性

桨板运动在有航道的水域中活动，需要提前了解当地的法律法规，在法律允许的情况下开展活动。避免一切可能的航道事故和法律纠纷。

## (七) 理论知识

### 1. 桨板竞速

**目标:**桨板竞速运动员以同样距离的完成时间作为竞赛标准，短时间者获胜。

**场地:**桨板竞速是主要的桨板竞赛方法。比赛的场地包含静水、海洋和河流。其中冲刺赛距离不低于 200 米，技术赛距离不低于 400 米，长距离赛不低于 1000 米。

**标示物:**包含起终点拱门，人举红旗，起终点浮标，出发平台，岸边标示物。绕标的标示物为浮标。

**人数:**单人单板，多人同组同时竞技。

**装备:**器材长度不得超过 385 厘米或 427 厘米（以赛事要求为准），宽度无要求。器材为固定尾舵，不可有转向尾舵。不得以任何装置固定脚和板体。

**竞赛内容:**以裁判发令开始计时，选手以最快速度划向终点，并完成赛事要求的技术动作。完赛时间为获胜依据。

## 2. 桨板冲浪

目标：桨板冲浪运动员利用桨作为关键工具，在浪的关键位置展示速度、力量、流畅性和艺术性，表现其对板的操纵能力。

场地：浪高不低于 0.5 米的安全海域或人造水域。

人数：单人单板，多人同组轮流竞技。

装备：长度不得超过 366 厘米的桨板器材，宽度无要求。器材为固定尾舵，不可有转向尾舵，不得以任何装置固定脚和板体。

竞赛内容：桨板冲浪者在规定的时间内，利用桨展示对板的控制力，获得相应的分数。得分高低为名次依据。有创意的动作，对浪的灵活处理或者通过划桨增加动作难度都作为奖励分数。

## 3. 桨板白水

目标：桨板白水运动员通过对水流的认知，对桨板的操控技术完成激流的通过。

场地：便于开展救援的特定水域，1 至 2 级白水难度级别。比赛在一级白水难度内。

人数：单人单板，多人同组轮流竞技。

装备：白水桨板，白水桨、头盔、护具以及相关救援装备。

竞赛内容：在同样的流域内，利用对水流及地形的认知、对白水桨板的操控安全地完成赛段，以完赛时间为获胜依据。因项目风险较大，所以在场地勘察、活动策划、安全保障等方面需要准备充分。

## 4. 桨板花样

目标：桨板花样运动员通过对于静水环境下桨板的技术创新和临界平衡的展示，表现对于桨板极高的控制力。

场地：长度为 25 米，宽度为 20 米界定良好的平静水域，水深不低于 0.9 米。

人数：单人单板，多人同组轮流竞技。

装备：指定花样板、桨，不强制脚绳及救生衣装备。

竞赛内容：在规定的场地内完成指定动作及自由发挥动作，根据动作的难度和流畅度评分，高分者获胜。鼓励选手尝试新的技巧，开放展示自己的创新精神，此部分为奖励分数。具体竞赛办法以赛事的竞赛规则为准。

## 5. 桨板瑜伽

目标：将冲浪与古老的瑜伽结合，把瑜伽体式与桨板划行融为一体，桨板瑜伽选手通过技能展示力与美、内在与外在的结合。

场地：长度为 25 米、宽度为 20 米界定良好的平静水域，水深不低于 0.9 米。

人数：单人单板或双人单板，多人同组轮流竞技。

装备：瑜伽桨板选用宽度大于 76 厘米的休闲板或专用瑜伽板。瑜伽的板面有软的防滑垫，用来做瑜伽动作，同时板上还有空间可供捆绑锻炼设备如弹力带等，也可连上锚以防被水流带走。

竞赛内容：在规定的场地内完成指定的桨板瑜伽技术动作，根据选手的流畅度和精神状态评分，高分者获胜。具体竞赛办法以赛事的竞赛规则为准。

## 6. 龙板竞速

目标：以龙板竞速运动员同样距离的完成时间作为竞赛标准，短时间者获胜。

场地：直线距离不少于 200 米的平静水域。

人数：4 人一组，单组单板，多组同时竞技。

装备：长度不超过 671 厘米，宽度不少于 83 厘米的充气板。

竞赛内容：选手协作操控龙板，通过配合完成直线及转弯的竞速项目，完赛时间为获胜依据。4 人共同操作一块龙板划行，可对侧下桨，也可同侧下桨。

## 7. 桨板球竞技

目的：桨板球竞技是一项两个队伍之间，利用桨板作为移动方式的球类活动。

场地：长度为 25 米，宽度为 20 米界定良好的平静水域，水深不低于 0.9 米。

人数：每队 5 人，上场 4 人，单人单板。

装备：球门位于短边中间位置，球门内侧净宽不低于 3 米，高度净高不低于 1 米。专用半球桨，救生衣、专用水球。桨板长度小于 354 厘米，宽度小于 81 厘米。

比赛内容：以队伍的形式开展攻防，将球投入对方球门获得一分。比赛分上下半场，最终得分高队伍获胜。具体比赛办法以赛事的竞赛规则为准。

## （八）技术动作

### 1. 趴板划水

身体平趴在桨板上合适位置，确保板子的宽度不影响划水。抬肩挺胸目视行进方向，依靠大腿和肋骨支撑身体。展开手臂划水，手掌呈勺形，划水手出水后快速从侧面复位。划水动作双臂交替进行，摆臂时控制重心在中轴线上。

### 2. 趴板急停

趴板划行过程中需要紧急停止，双手扶住桨板两侧边，快速起身将双腿直立放入水中。起身位置在板体后部，确保双腿打开的间距满足桨板的宽度。

### 3. 水下翻板

游到桨板尾部，整理脚绳确保未缠绕。面对板尾纵轴线双手扶住桨板尾部两侧，一手上抬，另一手下压将桨板翻转。如力量不够，可以手压尾舵，另一手上抬板边翻板。

### 4. 交叉步走板

双脚与髌同宽，对称站立于板纵轴线两侧，后撤一只脚到板体中后部纵轴线上，脚尖与纵轴线垂直，另一只脚脚跟为轴转向90度，顺着脚尖方向调整至纵轴线上。横移步走板时，移动行进方向后侧脚，从另一脚前侧迈过，此时支撑脚快速从后面到绕到行进方向前侧，恢复正常侧站位。

### 5. 翻板救援

划板接近被救援人，接近后跪姿把桨插入行李绳同时侧倒，一手拉板边缘将桨板拉翻，尾舵朝上。落水后扶住板推至被救援者身边，让被救援者位于桨板侧边中间位置。快速上板，跪在板底边缘拉住被救援者双手手肘，身体后倒利用杠杆原理将被救援者拉至板面，然后上板，双人返回。注意救援避免丢失桨，如果被救援者体重较大可以拉住手肘后站立后仰，加大杠杆力臂。此救援主要适用于静水环境救援无意识的溺水者。

### 6. 双拧倒退

双脚间距同髌宽，上身挺直，双膝弯曲降低重心。桨叶从后往前扫桨，利用核心转动划行。划行一侧后，转动腰部下桨到另一侧，桨叶从后往前扫桨。两侧交替划行，注意力度，保持方向一致。倒退过程需回头确认方向，保持倒退的安全和准确。

### 7. 高支撑

平行站位，身体转向一侧，重心置于后侧脚。身体向后倾倒，伸出双臂，核心发力使上身压向转身方向，桨叶插入水中向身体方位拉水。拉水反作用可以抵消后仰的力量，使身体重心恢复到桨板中间位置。

## 8. 低支撑

双脚间距同髋宽，双膝弯曲降低重心，水平持桨在大腿高度。身体轻微倒向一侧，桨叶下压击打水面，身体借助反作用力恢复重心。转动手腕，立桨叶出水。

附件 4:

### 桨板二星四级运动水平考核表

考核日期:

| 序号 | 姓名 | 技能考核 | 安全考核 | 备注 |
|----|----|------|------|----|
| 1  |    |      |      |    |
| 2  |    |      |      |    |
| 3  |    |      |      |    |
| 4  |    |      |      |    |
| 5  |    |      |      |    |
| 6  |    |      |      |    |
| 7  |    |      |      |    |
| 8  |    |      |      |    |
| 9  |    |      |      |    |
| 10 |    |      |      |    |
| 11 |    |      |      |    |
| 12 |    |      |      |    |
| 13 |    |      |      |    |
| 14 |    |      |      |    |
| 15 |    |      |      |    |
| 16 |    |      |      |    |
| 17 |    |      |      |    |
| 18 |    |      |      |    |

考核内容:

安全知识考核为口述本级课程的安全知识，重要内容不得省略。技术动作考试为任意抽取本级技术教学中的 5 个技术动作，要求学员一次性完成展示，动作流畅、准确。技术动作考核共计两次机会，两次均未完成则视为不合格。未通过考核的学员，需再次上课、考核。失误动作教练员需在考核表的备注处标注。

教练签名:

考核俱乐部: