



屯裘

2024-2025年度

龍舟特刊



自強不息 大力出奇蹟



由2023年4月
成立至今

20 獎項

7 冠軍

7 港青成員*



*成員包括：陳鴻明、朱家賢、何兆鏗
黎晉璋、梁逸晴、馬喆、楊芷慧



成軍兩星期



首戰
即奪金

勝不驕 敗不餒

這種心態能使龍舟隊的成員能在比賽中持續成長，無論結果如何，我們都能享受團隊合作的過程，並在未來的挑戰中變得更加堅韌。隊員們在訓練中相互鼓勵，分享心得，彼此支持，形成了一個強大的團隊凝聚力。





勝利 不只是結果

我們更要做到...

堅持不懈

在龍舟比賽中，勝利並非唯一的目標，隊員的毅力與意志力才是關鍵所在。記得保持積極的心態，因為每一個小小的進步都是成功的基石。這種精神同樣適用於學業，面對艱難的課題時，持之以恆最終會帶來豐碩的成果。

自我反省

真正的勝利在於比賽過程中的友誼和成長。每次比賽都是學習的機會，幫助我們了解彼此的優勢和不足，並在生活中以積極態度面對困難。我們常常會回顧比賽中的點滴，從中獲取寶貴的經驗和啟示。



檢討不足 力求進步

校身體力行



校長領鼓實況

儘管前路不乏挑戰，我們仍懷著千帆競發向前進的心，深信越過高峰，再見另一峰！

校長陳月平博士



香港龍舟國際邀請賽

面對經驗豐富專業隊伍 毫不退縮 奮勇向前

獲中國香港龍舟總會邀請參加



江門龍舟集訓交流團 向世界冠軍學習

熱烈歡迎香港屯門裘錦秋中學恆毅培訓團隊
蒞臨新會陳皮小鎮文化交流



與國家隊級別的龍舟隊進行交流，
更在訓練中得到教練一對一的指導！
2C顏丞禧



室內室外

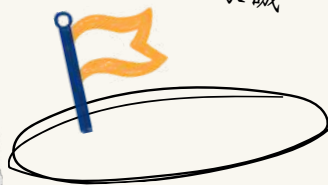
雖然我們在進行友誼賽的過程中因
經驗不足而落敗兩次，但是我從不
輕易言敗，只要再勤加訓練，深信日
後的自己能夠做得更好！

3C馬家誠

高強度集訓



*新會泓達堂陳皮龍舟隊2023年
蟬聯中華龍舟大賽三項冠軍





在炎熱的天氣中進行訓練實屬不易，但我們的龍舟隊堅信只要持之以恆，就一定能夠取得進步！此次集訓的機會非常珍貴，我們得以向世界級的龍舟隊學習如何運用戰術來提升龍舟的速度。此外，教練還贈送了隊服，這對我而言無疑是巨大的鼓舞！

龍舟隊隊長 5C陳鴻明



交流團影片回顧



與新會泓達堂
陳皮龍舟隊
共同訓練實況

我全心投入這兩天的龍舟訓練，雖然過程非常疲憊，但我堅信只要努力就會有收穫。這次的交流活動讓我受益良多！最深刻的體會是教練在比賽中讓我擔任「前排位置」，我當時只專注於「獲勝」，結果卻干擾了後面隊員的節奏。這讓我反思到團結一致的重要性，龍舟隊的關鍵在於所有成員共同為同一目標努力，而不是追求個人的榮譽。

2A孔德康

女子師生隊



*成員包括：李思琦老師、張盈老師、
劉嘉敏老師、梁妙珠老師、張萍老師

一艘龍舟



連結屯表之心



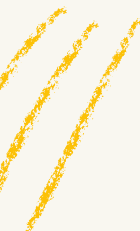
GIRLS POWER



女子隊
第一次比賽



沉著應戰



新鴻基地產發展有限公司
校園中學(公開)/金盃

勝利同享



1

2022-2024 學生得獎

學年	獎項	主辦機構	得獎學生數目
2022-2023	第十一屆學界龍舟錦標賽 混合組小龍 金盃冠軍	中國香港龍舟總會	21位
	第十一屆學界龍舟錦標賽 男子組小龍 盃季軍	中國香港龍舟總會	17位
2023-2024	第5屆觀塘海濱陽光龍舟賽 青少年組 冠軍	觀塘龍舟體育會	4位
	2023 香港龍舟錦標賽(500米) 標準龍 中學混合錦標賽 冠軍	中國香港龍舟總會	21位
	2023 香港龍舟錦標賽(500米) 標準龍 中學公開錦標賽 冠軍	中國香港龍舟總會	27位
	賽馬會划越無限計劃- 三項達人拉機挑戰2023 大專組300米賽艇機 季軍 大專組300米龍舟機 冠軍 青少年組300米龍舟機 季軍 青少年組 300米 獨木舟機 冠軍 三項達人團體賽 男子 青少年組 冠軍 三項達人團體賽 男子 青少年組 亞軍 三項達人團體賽 女子 青少年組 冠軍 賽艇機接力賽 混合 青少年組 亞軍 超能達人團體賽 混合 任何年齡組 亞軍	香港藝土民間及 發現號	12位
	標準龍 青年混合錦標賽U24 2000米 亞軍	中國香港龍舟總會	20位

學年	獎項	主辦機構	得獎學生數目
2023-2024	第十二屆學界龍舟錦標賽 (200米) 混合錦標賽 (標準龍) 盃賽冠軍 女子錦標賽 (小龍) 盃賽亞軍 混合錦標賽 (小龍) 盃賽季軍 男子錦標賽 (小龍) 盃賽殿軍 男子錦標賽 (標準龍) 盃賽殿軍	中國香港龍舟總會	23位
	2024荃灣龍舟競渡比賽 校園盃 (混合組) 亞軍 校園盃 (公開組) 季軍	荃灣區 體育康樂聯會	18位
	香港龍舟錦標賽2024 中學混合錦標賽500米 冠軍	中國香港龍舟總會	12位
	浙江省溫州市2024年全國青少年 龍舟錦標賽 U18混合組 100米直道賽第三名 U18混合組 200米直道賽第二名 U16混合組 100米直道賽第四名 U16混合組200米直道賽第三名	中國香港龍舟總會	陳鴻明 朱家賢 何兆鏗 梁逸晴
2024-2025	60周年校慶龍舟邀請賽 金盃賽 冠軍 金碟賽 季軍	荃灣聖芳濟中學	24位
	黑武士慈善中秋龍舟盃2024 中學組250米小龍亞軍	黑武士失明人體育會 騰龍青年商會	22位
	飛越180 少年警訊中龍盃 季軍	警察龍舟會	24位
	2024亞洲龍舟錦標賽 U24女子組 (小龍) 銅牌	亞洲龍舟錦標賽	梁逸晴

龍舟教室

1. 划槳技巧

握槳：雙手要穩定地握住槳柄，
手肘微彎。

划水：確保槳葉完全浸入水中，
划水時要用全身的力量，避免單
靠手臂。

出水：在出水時，槳葉要平行於
水面，迅速抬起，以減少水阻。



2. 配合與節奏

隊伍配合：所有隊員必須保持一致
的節奏，通常由鼓手或舵手指揮。

呼吸節奏：在划水時，隊員應該根
據節拍進行呼吸，避免因為不協調
造成的能量損失。

3. 身體姿勢

坐姿：保持身體向前傾斜，重心
低，這樣可以增強划水的穩定性。

腿部運用：使用腿部的力量來推
進，增加划水的效率。



訓練
日常



中一迎新日
中一新生龍舟體驗

訓練日常



隊友們的支持



陸運會旱地龍舟



試玩室內龍舟



龍舟機冠軍實錄





屯來 龍舟

電話:(852)24611555 傳真:(852)24646161

屯門楊青路28號(近龍門居)

電郵地址 mail@jcctm.edu.hk

