

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：僑孝國小韻律體操隊赴澳洲移地訓練交流計畫(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市北屯區僑孝國民小學	
聯絡人：張嘉棉 電話：22447049-727	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 葉霈/臺中市北屯區僑孝國民小學/教練	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：113年8月18日至113年8月27日	出國地區：澳洲
報告日期：113年9月30日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：本次交流計畫配合國家新南向發展計畫，由本校葉霈教練帶隊，前往澳洲雪梨進行10日移地訓練及文化交流，增進體操訓練發展，藉由學習與交流、了解國際韻律體操訓練現況與未來發展趨勢；同時讓學生學習獨立自主及如何跟隊友相處，學習團體生活紀律、與人相處的角色處置、生活自理等，建立團隊默契、養成團隊精神。</p> <p>過程：這次本校第一次申請新南向移地訓練，選擇了由2000年奧運選手Dani Le Ray創立的「Le Ray Gymnastics」，同時也是澳洲獲獎最多的藝術體操中心，連續12年榮獲新南威爾斯州藝術體操「年度最佳俱樂部」和「年度最佳教練團隊」獎。訓練教練是澳洲的奧運代表隊教練Katie Mitchell與前俄羅斯世界盃冠軍退役選手，相當專業，針對2025至2028年的新規則安排訓練，包含伸展、舞蹈動作、芭蕾舞、雜技、跳繩、循環等，每天的訓練內容都把所有的身體難度、手具難度融入當中，訓練非常扎實，強度與效率相當高。</p> <p>心得：此行發現澳洲教練指導風格與亞洲國家不同，日本與華人國家大多是威嚴與命令式口吻，選手訓練時是較為緊張的，而澳洲教練則是採取平行溝通與討論的方式，練習的氛圍較快樂，尤其是指導學齡前與幼稚園的教練們，採用遊戲與唱跳導入訓練，小孩非常的歡樂，開心地享受訓練；而高年級的選手還會到健身房接受皮拉提斯與禪柔的器械訓練，選手自主性比臺灣高，只可惜此次參訪的時間較短，下次如再前往，可減少部分訓練、增加參訪時段。</p> <p>透過此次的移地訓練，選手們回國後投入訓練的態度明顯變得積極，自主性提升。此外，針對此次學習到的新規則訓練動作，也將持續安排在日後的訓練課程，增進選手的技巧。</p> <p>建議：訓練時間太長，應再調整小孩可以適應的時數。</p>	