

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：僑孝國小辦理「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：葉霽 電話：04-22447049																	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 葉霽/僑孝國小/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：114年8月11日 至114年8月21日		出國地區：澳洲															
報告日期：114 年 10 月 14 日（填寫一級機關首長核定日）																	
<p>目的：</p> <p>一、 用2025~2028新規則進行115年新團體項目5球5帶與個人整套訓練。</p> <p>二、 了解澳洲韻律體操分級制度與訓練(青少年組)。</p> <p>三、 建立互訪活動:台中市未來舉辦國際邀請賽可列為邀請對象。</p> <p>過程：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>地點/時間</th> <th>訓練內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8/11</td> <td>桃園/澳洲布里斯本</td> <td>台灣出發澳洲布里斯本</td> </tr> <tr> <td>8/12</td> <td>Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30</td> <td>基本功(地板操) 把桿芭蕾 壓腿 平衡難度 手具:彩帶基本動作 合訓對象:該機構 pre-junior(8~10歲)選手 合訓對象:該機構 Pre-junior 選手</td> </tr> <tr> <td>8/13</td> <td>Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30</td> <td>心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊團體成員</td> </tr> <tr> <td>8/14</td> <td>Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30</td> <td>心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊成人團體成員</td> </tr> </tbody> </table>			日期	地點/時間	訓練內容	8/11	桃園/澳洲布里斯本	台灣出發澳洲布里斯本	8/12	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	基本功(地板操) 把桿芭蕾 壓腿 平衡難度 手具:彩帶基本動作 合訓對象:該機構 pre-junior(8~10歲)選手 合訓對象:該機構 Pre-junior 選手	8/13	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊團體成員	8/14	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊成人團體成員
日期	地點/時間	訓練內容															
8/11	桃園/澳洲布里斯本	台灣出發澳洲布里斯本															
8/12	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	基本功(地板操) 把桿芭蕾 壓腿 平衡難度 手具:彩帶基本動作 合訓對象:該機構 pre-junior(8~10歲)選手 合訓對象:該機構 Pre-junior 選手															
8/13	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊團體成員															
8/14	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺: 跑步10Min 各種小跳 核心:地板操 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:平衡 旋轉 手具:彩帶驚險性拋接 球的基本動作 合訓對象:國家隊成人團體成員															

日期	地點/時間	訓練內容
8/15	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺:跳繩單雙腳前後300 跑步 核心:地板 芭蕾 柔軟度:正劈 側劈壓腿 踢腿 難度:平衡(pinching)旋轉(pinching) 手具:球各式驚險性拋接 團體的交換拋 合訓對象:junior 團體項目成員
8/16	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺:二迴旋跳繩 節奏步伐 核心:地板操(彈力帶) 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:跳躍 翻滾 手具:帶各式驚險性拋接 團體的交換拋 肌力:腹背肌 合訓對象:junior 團體項目成員
8/17	星期日俱樂部休息	公園體能設施訓練
8/18	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	心肺:二迴旋跳繩 節奏步伐 核心:地板操(彈力帶) 柔軟度:正劈 側劈壓腿上雙椅5Min 難度:跳躍 翻滾 手具:手具:帶各式驚險性拋接 團體的交換拋 肌力:腹背肌 合訓對象:junior 團體項目成員
8/19	Aspire Gymnastics Academy 15:30~20:30	9:00~12:00基本功訓練 14:00~17:00個人團體編排 成果發表與測驗或參加該機構小比賽 合訓對象:該機構高級班選手
8/20	Aspire Gymnastics Academy 8:00~13:00	9:00~12:00基本功訓練 14:00~17:00個人團體編排 成果發表與測驗或參加該機構小比賽 合訓對象:該機構高級班選手
8/21	澳洲布里斯本/桃園	澳洲布里斯本回台灣

心得：這次的移地訓練到了布里斯本的 Aspire Gymnastics Academy 俱樂部，這個地區有非常多的華人，尤其以早期移民過來的台灣華僑居多，場館位在 Robertson 小學的場館，場館提供本校及附近學校訓練，場館非常的大，有四個區塊可以練習，我們有跟著同齡的小孩還有國家隊的小孩一起訓練，因為澳洲的教育體系與全民愛運動的風氣，澳洲的學生也因為比較早下課，有較多時間投入運動澳洲的學校3點下課，訓練時間為4小時，訓練效率較高，肌力訓練跟芭蕾練習時間較多。

這次的訓練我最大的感受是有別與亞洲體系的訓練，每天的訓練內容都把所有的身體難度手具難度都融入當中，訓練非常扎實，訓練強度與效率相當高，當地與我們同齡的小孩自主性也非常高，對自己訓練的自我要求很高，不太需要教練催促，我想可能是因為澳洲有非常好的分級制度與分級比賽，讓每個小孩都很清楚自己的程度與層級與挑戰的目標，當地的教練稱讚我們的小孩身體條件很好，但是肌肉的耐力及持久性較不夠，所以應該多做一些等張性的肌力訓練，提升爆發力及核心穩定的能力，才有辦法做較高難度的動作轉取高分，我有觀察一樣都是華人，當地的華人小孩動作難度確實較高，整套藝術表現力較勇於表達，這是我們需要再加強的地方，移地訓練期間正好遇上俱樂部要派員參加巴西世錦賽，國家隊練習時間一樣維持在4小時，訓練的強度真得很高，由俄籍教練全程訓練，整個訓練下來選手大概跳了30套以上，不斷的小細節修正。

經過10天的訓練後，選手們不再遇到困難就哭泣或耍脾氣或放棄，變得比較自主，不被動，更勇於挑戰高難度的訓練，遇到問題會主動跟教練溝通，這是此次到澳洲移地訓練最大的收穫。

建議：

- 一、 此次因經費不足澳洲機場至住宿旅館交通較不便，小孩轉車搬運行李較危險。爾後應整體規劃，兼顧交通與住宿環境考量。
- 二、 選手的生活自理能力待加強，跟當地的選手交流較為被動，練習也較為被動，應在出國前先訓練好基本的生活起居自理能力。