附件一

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2026暑假赴澳洲移地訓練交流計畫(新南向)
含附件：□是 ■否

出國計畫主辦機關：臺中市北屯區僑孝國民小學
聯絡人：葉霈　　電話：04-22447049#722

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱
葉霈/僑孝國小 /教練

出國類別：其他 □國際會議 □業務接洽 □洽展 □表演 □比賽 □擔任裁判
□海外檢測 ■ 移地訓練

出國期間：115年8月16日至115年8月25日	出國地區：澳洲
報告日期：115年10月30日（填寫一級機關首長核定日）	

一、目的：

1. 用2025~2028新規則進行116年個人整套訓練難度，加強身體難度與每項手具的難度。
2. 了解澳洲韻律體操分級制度與訓練(青少年組）。
3. 建立互訪活動:邀請參加2026臺中市福爾摩沙盃國際邀請賽。

二、過程：

日期	訓練內容
8/16	台灣出發澳洲布里斯本
8/17	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
8/18	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:該機構 Pre-junior 選手
8/19	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:該機構 Pre-junior 選手

日期	訓練內容
8/20	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
8/21	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
8/22	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
8/23	學校外足球場體能設施訓練
8/24-25	澳洲布里斯本回台灣

三、心得：

再次回到布里斯本的俱樂部，發現練習韻律體操的小孩變多了，訓練內容也跟去年完全不同。訓練中加入了非常多的芭蕾訓練，每天都有豐富的藝術訓練與多樣化的手具操作，連熱身操的內容也都更新了。總教練表示，他們會不定期邀請來自世界各國的奧運選手及教練到俱樂部舉辦研習營；在星期六早上，還會帶孩子到戶外進行體能與全身協調訓練，甚至利用網球進行各式拋接練習，以增進手具操作能力。

澳洲韻律體操的分級制度做得非常好，而台灣到現在都還缺乏這樣的機制。這次回來，我想跟台中市的四級發展教練商量，是否能從我們開始推動。當地的同齡小孩自主性非常高，對自身的訓練要求極高，不太需要教練催促。我想這或許是因為澳洲有健全的分級制度與賽事，讓每個孩子都能清楚了解自己的程度、層級與挑戰目標；再加上澳洲的教育體系與全民運動的風氣，學生較早下課，因此有更充裕的時間投入運動。

我們這次訓練的場館是當地社區學校與教會結合的空間，提供鄰近各個不同年齡層（從幼稚

園到大學）的學生進行分級訓練。教練與選手的相處模式，也跟我所接觸過的日本或華人社會不太一樣。日本與華人國家大多屬於威嚴、嚴厲且命令式的訓練方式，小孩練習時通常比較緊張；而澳洲則採取平行溝通與討論的方式，練習氛圍較快樂，但即便氣氛輕鬆，選手與教練在訓練上依然嚴謹不馬虎，這非常值得我們學習。

一項優雅的藝術必須發自內心呈現，如果訓練環境總是處於緊張與負面的高壓氛圍中，呈現出的舞碼恐怕很難撼動觀賞者的心靈。這次經驗也讓我看到了社區運動的多樣化：有幾天看到學齡前與幼稚園的小孩來俱樂部，教練用遊戲與唱跳帶入訓練，孩子們非常歡樂。這個俱樂部的場館是一所學校的體育館，提供給俱樂部推動社區運動，並開放附近所有學校的學生前來練習。家長雖然在場館內陪伴，卻完全不干涉教練訓練，小朋友在訓練時也不會跑到家長身邊，而是專注認真地練習。

運動項目要普及，真的需要政策的力量。這次運動部特地前來布里斯本看我們練習，讓人非常高興！因為我們只是一群最基礎、尚未在國際上拿到成績的團隊，但政府卻願意給我們的孩子機會去看看全世界，相信孩子們一定會更加努力練習。

四、建議：

學生自費金額較高，容易因為費用問題換人或退賽，導致我們要一直送變更計畫、影響行政效率，建議主動提供歷年補助與自費額度給家長參考，並說清楚規範，讓大家提早確認，有效降低人員異動率。