

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：參訪）

2014 年績優運動中等學校
教練赴大陸訪問團

服務機關：臺中市立東山高級中學

姓名職稱：學務處/體育組長/葉博宏

派赴國家：中國上海市

出國期間：103/9/11~103/9/17

報告日期：103年9月30日

目錄

一、 摘要.....	1
二、 出國人員名單.....	2
三、 目的.....	2
四、 過程.....	2
五、 心得.....	3
六、 建議.....	4

2014 年績優運動中等學校教練赴大陸訪問團

一摘要：

本次出訪目的參訪上海市體教局針對桌球、羽球、排球三個種類學校球隊訓練方式及訓練環境相關工作的分享與瞭解，增進兩岸體育交流已達成雙方互惠之成效。

參訪行程由中華民國高級中等以下學校體育總會洪秘書長帶領，第一日 103 年 9 月 17 日由桃園機場出發直飛上海市蒲東機場，中午時抵達上海市，當天晚上由本次上海市主要參訪學校上海中學王副校長接待及說明此次參訪團的行程。

第二日前往上海市體測中心進行上海市針對大學生以下學生進行之體適能測驗之研究相關作法。

第三、四日文化深度參訪；內容有上海古街、黃浦江、博物館等導覽。

第五日於上海中學進行桌球、羽球項目訓練情況之參訪及教練訓練實務分享等。

第六日於上海中學；上午進行研討會議；下午於上海市市北中學進行排球項目訓練情況之參訪及教練訓練實務分享等。

本次參訪對於上海體測中心的建置與國內體適能檢測的項目及方式；雖有不同方式但是目的是一樣的，本國與大陸為增進學齡兒童體適能測驗四項檢測皆達中等以上讓學生體適能提升兩岸之間都努力地進行推動，本國體育署從體適能 333 計畫至近來的 SH150 計畫一直以來對於加強學生的身體活動時間；養成規律的運動習慣持續再進行中，這也是身為學校體育教師所必須加強宣導、培育習慣養成的基本課題。

上海中學為上海市教體局唯一所屬學校其體制與本國行政體制有所不同，這所學校不管是硬體建設或是軟體師資（體育教師）都是值得我們學習的，學校體育設施不光是照

顧學校體育團隊，室內硬體場館網球館、羽球館、桌球館、游泳館、籃球館、體操館、韻律館、劍道教室；室外場地：網球場、籃球場、排球場、400M 田徑場、足球場等設備，而在一般體育班程上採分組教學，同年段學生高一、二體育興趣選項〈同本國大學〉主要目的是培養學生參與對自己所喜愛的運動種類，讓學生養成規律的運動習慣；進而達成終身運動，以學年選擇不能換項目；體育教師加上專任教練總計有 57 位，在場館及人力上這是台灣所不及的，是我們需要學習的地方。

上海學校體育發展目前有兩種型式一種是專業隊及本次參訪教體合作的球隊〈與台灣體育班相同〉對於教練的工作與台灣所訓練的方式、時間上大致上都相同，較不同的是他們是一選手人數比列來聘任教練；這也是跟台灣是有差距的，在台灣往往都是一個老師帶一個團隊可能高達 30、40 個人，在上海中學以羽球編制是 6 個選手由 1 位教練授課；效率上可能會較台灣理想，值得我們去省思的。

此次參訪觀摩各個種類教練帶領球隊的技巧及團隊經營方式，可將其優點分享給校內教練經營團隊。

二、出國人員名單。

臺中市立東山高級中學體育組長葉博宏

三、目的：

本次出訪主要參訪上海市體教局針對桌球、羽球、排球三個種類學校球隊訓練方式及訓練環境相關工作的分享與瞭解，增進兩岸體育交流已達成雙方互惠之成效。

四、過程：

參訪行程由中華民國高級中等以下學校體育總會洪秘書長帶領，第一日 103 年 9 月 17 日由桃園機場出發直飛上海市蒲東機場，中午時抵達上海市，當天晚上由本次上海市主要參訪學校上海中學王副校長接待及說明此次參訪團的行程。

第二日前往上海市體測中心進行上海市針對大學生以下學生進行之體適能測驗之研究相關作法。

第三、四日文化深度參訪；內容有上海古街、黃浦江、博物館等導覽。

第五日於上海中學進行桌球、羽球項目訓練情況之參訪及教練訓練實務分享等。

第六日於上海中學；上午進行研討會議；下午於上海市市北中學進行排球項目訓練情況之參訪及教練訓練實務分享等。

五、心得：

本次參訪對於上海體測中心的建置與國內體適能檢測的項目及方式；雖有不同方式但是目的是一樣的，本國與大陸為增進學齡兒童體適能測驗四項檢測皆達中等以上讓學生體適能提升兩岸之間都努力地進行推動，本國體育署從體適能 333 計畫至近來的 SH150 計畫一直以來對於加強學生的身體活動時間；養成規律的運動習慣持續再進行中，這也是身為學校體育教師所必須加強宣導、培育習慣養成的基本課題。

上海中學為上海市教體局唯一所屬學校其體制與本國行政體制有所不同，這所學校不管是硬體建設或是軟體師資（體育教師）都是值得我們學習的，學校體育設施不光是照顧學校體育團隊，室內硬體場館網球館、羽球館、桌球館、游泳館、籃球館、體操館、韻律館、劍道教室；室外場地：網球場、籃球場、排球場、400M 田徑場、足球場等設備，而在一般體育班程上採分組教學，同年段學生高一、二體育興趣選項〈同本國大學〉主要目的是培養學生參與對自己所喜愛的運動種類，讓學生養成規律的運動習慣；進而達成終身運動，以學年選擇不能換項目；體育教師加上專任教練總計有 57 位，在場館及人力上這是台灣所不及的，是我們需要學習的地方。

上海學校體育發展目前有兩種型式一種是專業隊及本次

參訪教體合作的球隊〈與台灣體育班相同〉對於教練的工作與台灣所訓練的方式、時間上大致上都相同，較不同的是他們是一選手人數比列來聘任教練；這也是跟台灣是有差距的，在台灣往往都是一個老師帶一個團隊可能高達 30、40 個人，在上海中學以羽球編制是 6 個選手由 1 位教練授課；效率上可能會較台灣理想，值得我們去省思的。

六、建議：

此次參訪觀摩各個種類教練帶領球隊的技巧及團隊經營方式，可將其優點分享給校內教練經營團隊。