



2014 臺灣優質教練上海參訪報告書

(出國類別：考察)

服務機關：臺中市立后綜高級中學

姓名職稱：許子淵/專任運動教練

派赴國家：中國上海市

出國期間：103 年 9 月 11 日至 103 年 9 月 17 日

報告日期：103 年 9 月 30 日

目錄

一、 摘要.....	3
二、 出國人員名單.....	3
三、 目的.....	3
四、 過程.....	4
五、 心得.....	5
六、 建議.....	6
七、 活動照片.....	6

一、摘要：

主要了解上海中學體育班在課業方面的師資，補救教學及對於學生去比賽時處理課業進度方式。羽球隊員共六個、乒乓球隊員也在少數，所以人數並不多。學科方面採用 1 老師對 2 或 3 位學生，屬於小小班制，老師會依照學生程度進行教學。因乒羽班學生只上早上半天課，其餘時間幾乎都在訓練(14:00-17:30 晚上 17:00-19:00)，所以上海中學採用補救教學的方式加強選手課業，利用每星期二或三晚上請學科老師加強。另外，老師對於學生去比賽時處理課業進度方式，是學科老師在學生去比賽時，對於在校未參賽的學生進行複習或補強，等比賽學生回來後再執行課程進度並針對學生程度調配課業進度。

二、出國人員名單：

洪瑞萌、張永富、蔡忠益、江麗玲、周宛靜、侯忠武、邱翊瑋、黃建源、許子淵、莊世賢、葉博宏、江美穎、蔡惠如、張維倫。

三、目的：

在座談會中經王輝副校長所說的，上海中學乒羽班就是我們臺灣的體育班，在羽球訓練上我對他們並沒有太大興趣，而王副校長在乒羽班裡說到課業方面的師資，補救教學及對於學生去比賽時處理課業進度方式，是我們值得學習的方式。羽球隊員共六個、乒乓球隊員也在少數，所以乒羽班裡人數並不多。學科方面採用 1 老師對 2 或 3 位學生上課，

確實是針對學生因材施教，老師會依照學生程度教學，因乒羽班學生只有早上半天課，下午都以訓練為主，所以上海中學採用的補教教學是利用每星期二或三晚上請學科老師來上課，另外，學科老師在學生去比賽時，對在校未參賽的學生學科進行複習與加強，等比賽學生回來後再執行課程進度並針對學生程度調配課業進度，這種針對學生個別化需求的教學方式，的確是值得我們多學習的教學方式。

以上訪談的只是座談會的一小塊，上海中學連學生住宿方面也專人照顧，讓每位成員各司其職，然後同心協力，增強團體動力！另外，學校在硬體、軟體、人力上都有許多值得我們該學習的地方，也許我們在這幾方面較需加強，但我相信努力、用心可以彌補一切不足。

四、過程：

在上海中學聽楊漾博士分享學生體質健康工作簡介，楊博士以三大方向來解說，測試(用方法了解學生體質健康狀況)＞評價(用中國還在建構中的標準來知道學生的身體素質)＞干預(利用處方來改變學生身體素質)＞測試(運動處方的效果)，楊博士把測試分為國民體質健康監測，全國學生體質健康調研，國家學生體質健康標準三種簡稱為 SPF，其健康檔案數據庫儲存在資訊庫裡做檔案分析跟其他區域做比較。中國在政策的實行上有著上下一致的策略，讓一個計畫能連成一貫達到最大效益，使整個中學生體質健康得到完整的統籌跟歸檔、分析比較，並以網路平台

讓各中學生、家長方便了解，此外，本計畫在中國學生一般身體素質或競技體育選材上也能有所助益，此乃我們需要學習與加強的地方。

上海中學是上海第一中學，包括國小，國中，高中，國際部等....是間歷史悠久的學校。當車子進入校園，映入眼簾的校園建築物、綠油油的樹林、先進的硬體設施，著實令人嘆為觀止，這是我們臺灣高中、甚至大學都無法比較的。上海中學校長在大樓前迎接我們並親自帶領我們到校史室參觀，解說學校歷史和觀賞上海中學歷史影片，了解學校歷史後，帶領我們參觀校園、桌球及羽球訓練場，因為我的專長項目是羽球，所以我進入羽球場參觀，發覺我們臺灣在硬體設施方面真的沒他們的好，所謂「工欲善其事，必先利其器」，難怪中國是奧運強國！

我看到選手們開始做操，跑動，熱身，進入主要訓練課程後，兩人一組訓練，一邊多球殺球上網和四角多球偏單打訓練，另一邊一個人後場進攻兩個偏向平抽擋是雙打球入，接下來是基本羽球專項體能，收操。因一開始聽說她們是全國冠軍，便對他們的訓練方式抱著很大的期待，但後來卻有點小小失望，在訓練課程中，質與量的訓練皆無重點，我便請教他們的教練，知道她們是非專長性質的球隊，才豁然開朗。

五、心得：

中國因為人多，所以選材機會多，也因為是共產國家，所以老師、教練、學生服從力高，推動任何政策時，各方面執行力都高。中國重視

體育活動，也因為地大，所以在場地、硬體設施方面都規劃得不錯。不過反觀臺灣是民主國家，能自由思考，更能依照我們的專業進行動作訓練，所以我們能想盡任何方式，使學生更上一層樓，這也是我們跟中國最大的不同。

六、建議：

針對校內一般學生進行體適能統整分析，期能更精確分析學生體能狀況。

七、活動照



