

公務出國報告（出國類別：實習）

104 年教育部體育署培育運動教練人才 跆拳道教練韓國返國報告書

服務機關：臺中市文山國小

姓名職稱：鄭雅如教師

派赴國家：韓國

出國期間：104 年 11 月 10 日至 30 日

報告日期：105 年 2 月 22 日

目 次

壹、	摘要.....	3
貳、	出國人員名單.....	4
參、	培訓目的.....	5
肆、	過程.....	6
一、	培訓日期.....	6
二、	培訓地點.....	6
三、	培訓行程規劃.....	6
四、	培訓課程內容.....	7
伍、	培訓心得.....	18
陸、	檢討及建議.....	21

壹、摘要

本次韓國培訓共計有十位國內教練參加（含高中教練一位、國中教練六位、國小教練一位、縣市代表隊教練二位），於 104 年 11 月 10 日至 11 月 30 日前往韓國進行交流培訓，行程經由中華民國跆拳道協會聯繫委由韓國檀國大學校金寧演教授規劃及安排，共拜訪檀國大學校、又石大學校、忠南體育高中、茂朱跆拳道園、韓國國技院、幸情國中小、冠岳高中等校，並由忠南體育高中柳明員教練協助相關培訓課程。在此次的培訓課程中，讓我們感觸到韓國體育發展的蓬勃，以及教練和選手爲了競賽成績所做的努力與付出，韓式訓練風格有其獨特性，不但能夠激發出學生潛能與堅強的戰鬥意志，並提高強烈的企圖心與榮譽感，這是值得我們學習的地方，但在台灣多元化的社會背景，靈活應變能力卻是他們所不及的，藉由此次的交流培訓雙方撞擊出燦爛的火花，增加宏觀的視野，使得這次培訓有所獲得，冀望返國後各教練能發揮所見再創臺灣跆拳道佳績。

貳、出國人員名單

編號	服務單位名稱	教練姓名	性別	備註
1	臺北市代表隊	羅志峰	男	
2	臺北市立景興國中	陳 楷	男	
3	新竹市立虎林國中	陳正浩	男	
4	臺中市文山國小	鄭雅如	女	
5	彰化縣福興國中	蕭景琪	女	
6	彰化縣代表隊	吳冠穎	男	
7	雲林縣義峰高中	朱建安	男	
8	台南市代表隊	蔡介良	男	
9	台南市立和順國中	黃慶祥	男	
10	台東縣立新生國中	蔡介賢	男	



參、培訓目的

一、精進跆拳道訓練技術

韓國為跆拳道的宗始國，其發展更是為世人所接受及肯定的，延攬韓籍教練協助訓練已蔚為風氣或成趨勢，因此培育臺灣頂級跆拳道教練至國際水準是本計劃的主要目的，本次赴韓教練，多為國內中生代教練，這群教練具備體育系所背景，並具有訓練教授跆拳道技術動作的能力，平時於各級學校進行基層選手培訓工作，不僅吸收新知快速，且返國後更具操作示範能力，才能快速分享推展新的技術訓練方法與觀念，對於國際間最新的打法以及競賽得分要點，均能為選手示範指導，以提升訓練選手達成訓練績效。

二、因應最新競賽規則的實施

經過多年的努力，跆拳道可以成為奧運的正式項目，勢必有具體的發展規劃，雖然如此世界跆拳道聯盟（World Taekwon Federation）仍不斷地研擬並修訂規則，目的就是為了讓此項運動秉持著公正、公開原則且趨於最大的公平性，促使比賽更精彩外亦可吸引大量的觀眾，提升比賽過程的觀賞度，教練及選手也順應比賽規則的改變，衍生出不同以往的訓練方法、技巧、戰術；才不致於讓選手在國際賽事上因動作技能問題與對規則的不熟

稔，導致很難拿到分數。

三、擬訂長期而有系統之訓練計畫

由培育青少年選手著手，漸進提升各階層選手技術水準，加速國家代表隊選手之汰換，應為協會當務之急。

肆、過程

一、培訓日期：中華民國 104 年 11 月 10 日至 30 日（21 天）

二、培訓地點：韓國（忠清南道、首爾市）

三、培訓行程規劃

日期	地區	上午	下午	備註
11/10（二）	忠清南道	前往韓國		
11/11（三）		忠南體育高中		校長接見 體能訓練
11/12（四）		論山市體育館		晉級測驗
11/13（五）		忠南體育高中		技術訓練
11/14（六）		山訓		
11/15（日）		韓國跆拳道園		對抗賽
11/16（一）		忠南體育高中		技術訓練
11/17（二）		忠南體育高中	又石大學校	體能訓練
11/18（三）		忠南體育高中		技術訓練
11/19（四）		忠南體育高中	又石大學校	體能訓練
11/20（五）		忠南體育高中		電子護具
11/21（六）		山訓		
11/22（日）		忠南體育高中	休假	自主訓練
11/23（一）	首爾市	檀國大學校		體能訓練
11/24（二）		檀國大學校		技術訓練
11/25（三）		韓國國技院		院長接見
11/26（四）		冠岳高中		體能訓練
11/27（五）		冠岳高中		技術訓練
11/28（六）		幸情中學校		體能訓練
11/29（日）		三星職業隊	幸情中學校	技術訓練

11/30 (一)		返 國	
-----------	--	-----	--

四、培訓課程內容

(一)忠南體育高中 (Chung-nam Physical Education High School)



忠南體育高中共有跆拳道、拳擊、擊劍、射擊、角力、射箭等代表隊，校園除了有各代表隊專屬的訓練場之外，還有學生宿舍、師生餐廳、參賽訓練專用巴士...等軟硬體設施，學生享有的福利也相當高，吃、住、學費、比賽的經費幾乎由政府提供，因此優秀的選手都會爭取來這裡就學，目前全校三個年級共計6個班，每班約40人，總計約240個學生。而跆拳道代表隊更是該校指標性之校隊，在韓國培訓期間忠南體育高中是停留時間最長的單位，其訓練內容如下：

- 1、體能訓練：忠南體育高中柳明員教練表示，學生除非是腳斷了等嚴重之傷勢，否則他們是沒有病號的，而在我們觀察

的過程中發現，這裡的學生體能素質非常高，並且非常了解自身身體情況，預防受傷的概念也很完善，因此鮮少有病號之情形。(訓練內容：慢跑熱身、漸速跑、短距衝刺、投籃動作、殺球動作、頭頂動作、提膝動作、基本動作空踢擊、肌耐力訓練（撐體伏地挺身、手推車、波比運動、半蹲、前後深蹲、抬膝跑）、扛人小腿肌訓練（單腳、雙腳）、基本動作踢擊（單腳踢擊、三腳踢擊、十腳踢擊、空中數腳踢擊）、速度靶踢擊（前踢、前踢上端、旋踢、旋踢上端、滑步旋踢、滑步旋踢上端、360°轉身旋踢、左右旋踢連續攻擊加反擊，約束對練）。



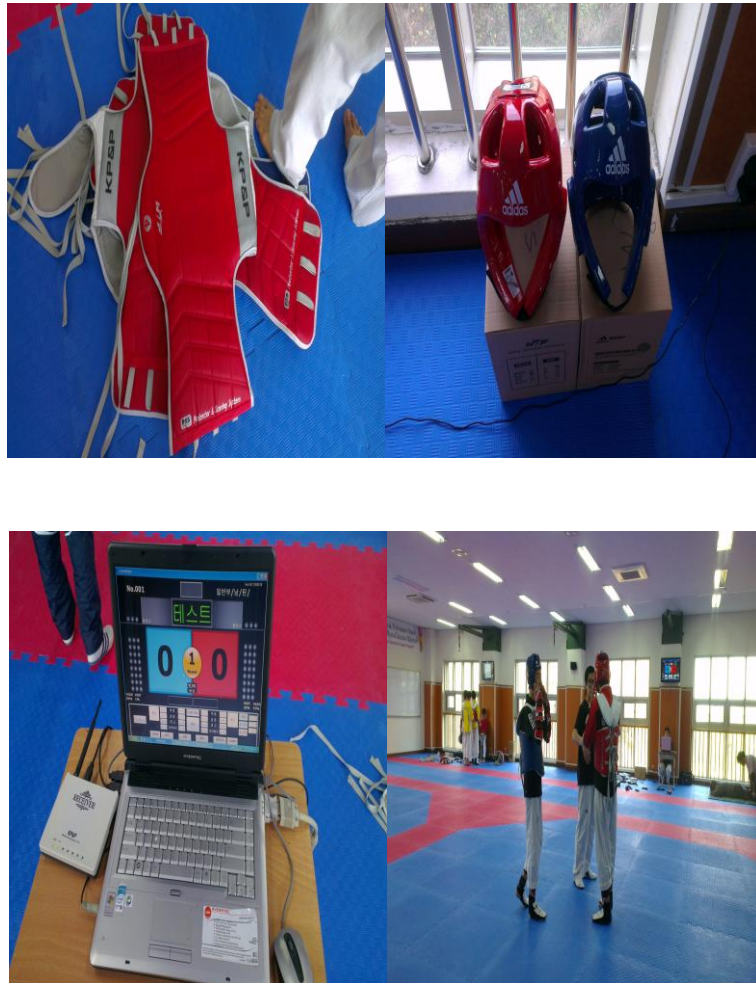


2、技術訓練：約束對練、速度靶踢擊（旋踢、上端旋踢、下壓、後踢、後旋、滑步旋踢、滑步下壓、正拳、360°旋踢）、沙袋踢擊（左右腳旋踢、空中兩腳旋踢、移步攻擊）



3、重量訓練：在柳教練的訓練觀念裏步法移動、基本動作、體能等三項非常重要，反而技術層面不是這麼的要求，他認為前述三項能力有了，學生自然會去模仿學習進而領悟技術的要領。這樣的想法在我們去到其他訓練單位也有類似的說法。重量訓練大部分以槓鈴為主包括：深蹲、雙腳彈跳、前後彈跳、跳箱上下、踏箱抬膝、仰握推舉、仰臥起坐側面旋轉...等。

4、電子護具：目前國際賽使用的電子護具品牌 KP& P，此品牌為韓國自製研發並且在 2012 倫敦奧運前主要以此護具進行國內選拔，且以 KP & P 護具進行選手訓練，近期在他們隊上亦購買電子頭盔，用於平時的訓練中，讓學生可以很快適應國際賽趨勢。由於電子護具得分規則影響，踢擊動作著重在側踩攻擊及上端攻擊動作。（訓練內容：長短距離側踩、同腳一次、兩次、三次、中端上端搭配，滑步旋踢結束後直接接踩，步法訓練）



(二)又石大學校（Woosuk University）

又石大學校為韓國的一所中型的私立大學，其跆拳道隊隸屬於體育科學系內，隊上共有兩百多人，分為三部份，第一部分為對練（訓練場三樓），其二為品勢（訓練場四樓），最後一部份為競技擊破（訓練場一樓）；此次受訓部份主要為對練，訓練內容主要為提膝、側踩左右腳輪替、S 型肌力訓練（單腳綁綁腿側踩、旋踢、上端）、速度靶踢擊（側踩、旋踢、旋踢上端、下壓、滑步旋踢、滑步旋踢上端）、步法訓練、綜合步法組合、約束對

練。

(三)道館晉級測驗（論山市體育館）

韓國一年舉辦六次跆拳道晉段測驗（每兩個月舉辦一次），而晉段之前會先由各道館先舉辦測驗，其分級制度比台灣還細，少年段裡還有二十幾個細分，但其晉級水準，台灣較韓國水準還高，或許在韓國國內全面推廣及各道館間競爭激烈，其基層測驗水準較為簡易。



(四)韓國跆拳道中心—茂朱跆拳道園簡介（Taekwondowon）

跆拳道園為跆拳道專屬空間，可進行國際比賽、體驗、修練、教育、研究、交流等活動，以擁有舉辦跆拳道比賽的 T1 場館，2017 的世錦賽將於此場館進行。



1、T1 比賽場館：T1 比賽場館為世界最大規模的跆拳道比賽場館，是舉辦國際跆拳道比賽、活動、公演等的多功能場館。館內擁有約 5,000 席的規模，目前舉辦過世界青少年跆拳道營與 2014 世界跆拳道文化 EXPO 等大型活動。此外，T1 比賽場館地下設有表演場地，可觀賞跆拳道表演。



2、戶外雕刻公園：由以跆拳道各種動作為主題設計而成的雕刻品組成。代表跆拳道人的 11 件雕刻作品融合 5 大洋、6 大洲，象徵相互尊重與禮儀、人類和平。此外，每件雕刻作品

呈現著鍛鍊強韌的跆拳道人體態與其堅韌的毅力。

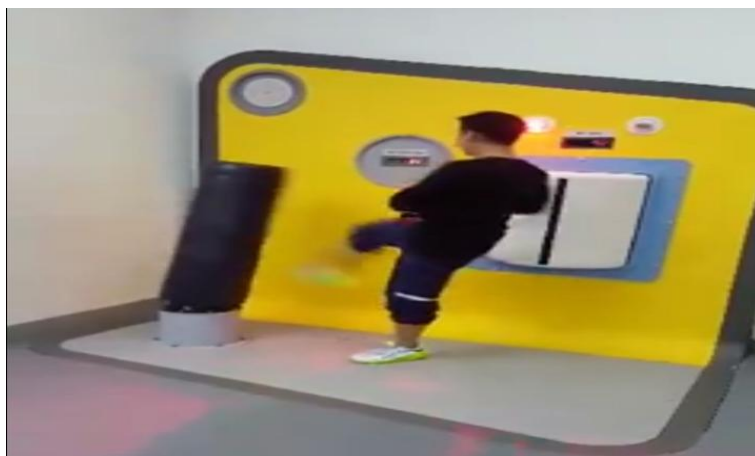


3、跆拳道博物館：由 3 個展示室組成，館內介紹跆拳道的歷史、發展與世界化過程等，並展示著 5,000 千餘件跆拳道的
基本跆拳道服裝與腰帶、近現代的各種跆拳道遺物。此外舉辦 3D 跆拳道動畫，以及博物館常設的展覽與企劃展。



4、體驗館是幫助每位旅客感受跆拳道樂趣並對其產生興趣的空間，館內可體驗跆拳道基礎體力鍛鍊與實戰技術，並透過動作模擬裝置體驗假想跆拳道競賽。此外還可與假想角色體

驗跆拳道，並觀覽跆拳道創作影片。



5、傳統公園：傳統公園帶有世界內的跆拳道之意，公園內有象徵東洋哲學中宇宙萬物變化現象的 5 行(金、木、水、火、土)的牆壁，公園內的竹林「名譽祇林」表達並紀念對所有跆拳道前輩們的尊敬之意。此外還有象徵跆拳道腰帶(白帶、黑帶、藍帶、綠帶、紅帶)的 5 座橋樑與可感受韓國情味的建築物「浩然亭」

6、跆拳道殿：為跆拳道修練者與高段數者交流學習跆拳道精神的空間，這裡以韓國朝鮮時代(1392~1910 年)書院鄉校為概念設計而成，可感受到韓國傳統建築之美。此外，跆拳道殿周邊佈置著許多韓國傳統造景，更加古色古香。

7、展望亭與輕軌列車：展望臺位於跆拳道園內最高處，可搭乘由 2 臺組成行駛的單軌列車前往。1 樓至 3 樓可漫步於圓形階梯，欣賞 360 度的白雲山與跆拳道園的景色。展望臺內

設有咖啡廳，可眺望跆拳道園全景，並享受愜意的休憩時光。

(五)檀國大學校（Dankook University）：

檀國大學在私人捐助下成立於 1947 年，現已發展為韓國十大著名校園之一，擁有兩大校區 Jukjeon 校區和 Cheonan 校區，檀國大學校為此次培訓接待教練金寧演教授所執教之學校，也是培訓團在韓國首爾市所看到的第一個訓練單位，跆拳道系設立於體育學院內，系上學生組成共分為對練組、品勢組、武藝組，當天主要之訓練課程為體能訓練，訓練內容以速耐力、爆發力、身體協調及核心肌群的鍛鍊為主。（階梯訓練：一階衝刺、兩階衝刺、雙腳跳、單腳跳、蛙跳）、提膝、雙腳跳、單腳跳碰胸、蛙跳、立定跳、鴨子走、伏地挺身、身體彎曲的伏地挺身、步法訓練、綜合步法組合、約束對練。

(六)冠岳高等學校（Gwanak-gu High School）：

長方形肌耐力訓練（伏地挺身向前縮腳、手推車、扛人、鴨子走、半蹲、前後深蹲）、扛人小腿肌訓練（單腳、雙腳）、基本動作踢擊（單腳踢擊、三腳踢擊、十腳踢擊、空中數腳踢擊）、速度靶踢擊（前踢、前踢上端、旋踢、旋踢上端、滑步旋踢、滑步旋踢上端、360°轉身旋踢、左右旋踢連續攻擊+反擊）、約束

對練。

(七)幸情中學校（Seong Jeong Middle School）

這是一所由國中與國小學生所組成的代表隊，有點類似我國的中小學生。因為代表隊教練為忠南高中體系，因此訓練模式類似忠南高中，體能訓練內容：S 形跑、大跳馬+跳碰胸、小跳馬+跳碰胸、大字型快速跑、約束對練；技術訓練：內容基本動作踢擊（單腳踢擊、三腳踢擊、十腳踢擊、空中數腳踢擊）、方型打擊靶踢擊（前踢勾腳背中端、前踢勾腳背上端、旋踢中端、旋踢上端、長距離後踢、長距離後踢上端、360°轉身旋踢、左右旋踢連續攻擊加反擊，約束對練模式、對練模式）。





伍、培訓心得

此次到韓國訓練的最大收穫為以下幾點，並希望日後長期與韓國展開交換技術訓練及體能訓練之機會。此次到韓國訓練，行程經由中華民國跆拳道協會聯繫委由韓國檀國大學校金寧演教授規劃及安排，共拜訪又石大學校、忠南體育高中、豐生高中、跆拳道園等，並由忠南體育高中柳明員教練協助相關培訓課程。在此次的培訓課程中，讓我們見識到因應規則的修訂、電子護具頭盔的產生，迫使在競賽中打法的改變。

一、學習到韓國跆拳道體能訓練的負荷掌控：

韓式訓練，早上的訓練均著重在上半身的耐力（慢跑 8 千公里）、肌耐力（三千公尺衝刺、爬繩杆 5 趟）、爆發力（單向斜坡抬腿衝刺 5 趟）、肌力（單槓、推車、伏地挺身、倒立伏地挺身）、核心肌群（開腿伏地挺身）等，下午的訓練著重在專項技術的層面，流動操，約束對練，穿著傳統護具練習電子護具的打法，攻

防的訓練，這是臺灣的訓練比較欠缺的。

二、學習到韓國跆拳道對打攻擊技術的動作要點：

下午的技術訓練除了專項以外，教練也比較重視踢擊的點，學生攻擊的點都非常明確（順應電子護具的打法）、且都是中端重擊加上端連擊，多種動作技能的搭配，動作難度及變化較多樣且細緻，反擊的時間差抓得很恰當，每日訓練重質不重量，可作為日後提升表現的訓練重點。且其因賽會多，選手得以不斷有試煉新比賽規則的機會，亦不斷延伸因應新比賽規則改變，創造發展出新的對打技術。臺灣因地域關係，選手因應新規則比賽之試煉機會遠甚少於國外。

三、跆拳道專項體能及技術的訓練方法：

本次十名教練，皆為近三年於國內全中運、亞青賽、亞少賽、世青賽等競賽中成績優異之優秀教練，如能多有機會吸取國外教練最新訓練方法及運科理論，可了解國外選手攻擊與防守的類型特性，就其選手特性與對戰模式進行分析，汲取他們的優點改善我國訓練的不足，透過基層選手培訓，強化選手培訓制度，以期透過更完善的訓練計畫研擬，於執行訓練時，漸進提升各階段選手技術水準，以發掘培養國際賽會奪牌選手。

四、增加臺灣與韓國技術訓練平臺：

忠南體育高中幾年前就與臺中市港高中締結為姐妹校，每隔一年兩校會到對方的學校去作技術交流，藉此交換各方面訓練的資訊，可增加選手的對戰經驗及熟悉韓國選手打法的特性，也可以讓臺灣選手透過與不同國情文化的國外選手交流，修正我國選手缺點與打法的模式，使我國選手在對戰技巧、戰術應用與臨場經驗能因應不同類型的打法，提升我國選手對戰技巧與實力，促進技術進步也增進語文能力。

五、國際化的交流刻不容緩：

選手訓練、國外頂尖教練網羅與學習、新規則的因應與國際跆拳道技術委員的交流，對於國際大師級的教練應考量定期邀請來台示範教學，讓更多教練在訓練觀念上受到啟發，在現今訓練技術多元的狀況下才能達到事半功倍的訓練效果，亦可節省交通住宿等相關經費。

六、語言隔閡之處置：

協會宜強化培訓教練制度，積極培養菁英教練人才；鼓勵年輕並富潛力之教練投入培訓行列，除重視專業知能外，並應加強外語能力，以吸取新知，提升教練水準；雖然韓國並非英語系之國家，但培訓的前兩天，則因語言的差異造成雙方的誤會，無法及時進行溝通或交流提問，亦或造成一些誤解，因此建議培訓人

員應具有外語溝通能力，以免培訓效果受到影響；或請上級增列翻譯人員，以達良好溝通之成效。

陸、檢討及建議

綜上所述，針對未來培訓檢討及建議如下：

一、建議行前應有具體行程及內容：

此次培訓教練，行前並無明確被告知培訓之具體行程及課程內容，到達韓國當地也因不明原因多次被更動行程，且行程安排並不流暢，同一區域地卻分割往返，造成人力、物力之損耗。

二、建議加長韓國體育重點學校的留置時間：

培訓的最後幾天安排太多學校，因韓國重大比賽期已經結束，且聯繫上出現狀況，導至到達該校時沒有練習，臨時更動至別校，以致於走馬看花，建議擬定幾個體育重點學校，並加長停留該校訓練及觀摩的時間，才能讓培訓人員較徹底的學習到訓練方法及要領。