

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

## 備戰 2019 東亞青年運動會培訓計畫

服務機關：台中市立后綜高中

姓名職稱：林啟仲（高中進校校務主任）

派赴國家：中國大陸

出國期間：105年7月17日~8月5日

報告日期：105.9.2

# 目錄

壹、 摘要

貳、 出國人員名單

參、 目的

肆、 過程

伍、 心得

陸、 建議

## 壹、 摘要：

原東亞運動會由於參加人數不多因素，會員國開會決定改為針對年輕人為主為名的〔東亞青年運動會〕，第一屆將定於 2019 年舉行，並由我國台中市主辦。

參賽國家和地區共九個，共計有中華台北、中國、日本、韓國、蒙古、香港、澳門、關島和北韓參加。

我們台中市舉辦的 2019 東亞青年運動會比賽項目共有核心運動項目 10 項、非核心運動 2 項，而我們台中市由於是主辦單位，所以可以決定非核心運動項目，目前我們林佳龍市長正積極整取自由車和輕艇兩個屬於台中市較強項目。

所謂核心運動項目計有田徑、柔道、運動（游泳和跳水）、三對三籃球、跆拳道、五人制足球、網球（網球、軟式網球）、羽球、沙灘排球和桌球。而非核心運動項目則暫定為由車和輕艇。

## 貳、 出國人員名單：

共五名。計教練一名、選手四名：教練 - 林啟仲

選手 - 張雅嬪、黃郁雯、石孟軒、劉佳恩。

## 參、 目的：

以上四位選手均就讀后綜高中國中部、並於四月中參加全中運比賽，共聯合獲得國女組 400m 接力含 1600m 接力兩項金牌、其中 400m 接力更以 47 秒 56 打破大會紀錄，短跑潛能可謂展露無遺，深獲我們中市田委會青睞，在趙子文總幹事鼎力協助促成下，安排到有大陸〔田徑之鄉〕的青島市〔體育運動競技學校〕作為期 20 天的移地訓練，目的為增進短跑專項體能和技術。

## 肆、 過程：訓練課表如下：

星期一：混合代謝訓練。

200M×6（間休 2 分）

身體素質速訓練：腹肌背肌 . . . . 等

星期二：短跑專項準備活動×35 分（動態伸展激活肌肉）

450M×2（間休 10 分）要求 68 秒 4

40M 快跑×4

強化關節力量和柔軟性（力用欄架）

星期三：短跑專項準備活動

200M×1

350M×2

40M 快跑×4

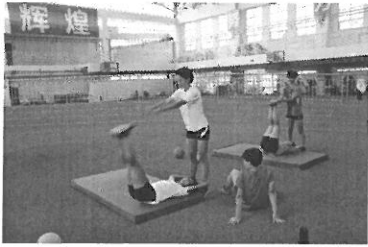
星期四：力量訓練（抓舉、上膊、半蹲、平躺拉槓、原地蹲縱

跳...等)

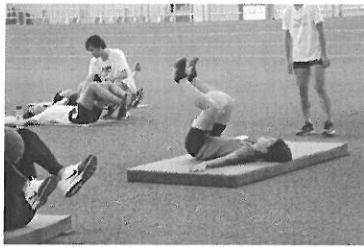
星期五：400MH：0~1H× 5  
0~3H×1  
0~5H×1  
0~8H×1

身體素質訓練（共 11 個動作）

星期六：200M×3+3（間休 1 分組間 8~10 分）  
要求 28 秒 8



體能訓練（一）



體能訓練（二）



熱身活動



訓練前聽其教練說明



參加比賽

### 伍、心得：大陸體育運動強盛其實可探討歸類如下

- 1、國家投入體育經費遠超出我國：青島市設有體育運動競技學校之外在屬縣區域亦設有區的體育運動競技學校，協助發掘人才及輸送優秀人才，光青島市體育競技體育學校就編制有 25 位田徑教練。
- 2、培養優秀教練及選手：每年均不惜重資的遴選績優教練到美國進修及學習，而其間為兩個月。
- 3、聘請國外優秀教練到大陸協助訓練：如青島市體育運動競技學校就有位愛爾蘭短跑名教練協助訓練省隊選手，月薪為每月美金 6000 元，這促使大陸選手去年世界盃田徑賽跑出 9 秒 99 而進入決賽的佳績。

### 陸、建議：

本市體育總會應每年遴派優秀選手和教練到較適合國家移地訓練，以吸收較新訓練方法。