

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

臺中市清水國中田徑隊 赴中國大陸北京、福建移地訓練

服務機關：臺中市立清水國中

姓名職稱：紀政志教師

派赴國家：中國大陸

出國期間：105 年 8 月 3 日至 8 月 19 日

報告日期：105 年 9 月 7 日

目 次

壹、摘要.....	1
貳、出國人員名單.....	1
參、目的.....	1
肆、過程.....	2
伍、心得.....	5
陸、建議.....	5
柒、活動剪影.....	6

壹、摘要

上半年的訓練與賽季結束後，經過短暫的恢復期，以精英選手所組成赴中國進行移地訓練，透過移地訓練的方式比賽來轉換與增加訓練方式，用以開啟下半季的訓練，讓選手有不同的感受與寬廣視野來面對更艱難的挑戰。其北京體育大學為 2008 年北京奧運中國田徑代表隊的訓練場地，讓選手在這環境裡訓練，相信未來在心理層面及技術上將會更上層樓。並且強化國內田徑及清水國中競技水準與選手心理素質，增加選手之國際觀。

貳、出國人員名單

姓 名	服 務	機 關	職 稱	電 話
紀 政 志	臺中市立清水國民中學		教師	04-26262042
許 ○ 畝	臺中市立清水國民中學		選手	04-26262042
林 ○ 煒	臺中市立清水國民中學		選手	04-26262042

參、目的

- 一、為積極利用暑假期間培訓田徑人才，並利用移地訓練增進選手專項技術及成績。
- 二、激勵優秀田徑選手創造佳績，進而提升我國田徑項目之水準。
- 三、學習到外國選手的養成與訓練方式，更了解到工欲善其事，必先利其器。
- 四、藉由體育外交的目的，能善用完善的場地設施提升選手的訓練成果。

肆、過程

一、移地訓練日期：105 年 8 月 7 日~8 月 19 日

二、移地訓練地點：林于烜選手與國家隊一同前往福建訓練

紀政志教練及許芷葳選手前往北京體育大學訓練

三、移地訓練課程內容：

第一天 8 月 7 日 星期日

搭乘華航班機下午 15:45 分飛往北京，於晚間 19:00 抵達北京首都國際機場，立即驅車前往北京體育大學國家體育總局培訓中心入住。

第二天 8 月 8 日 星期一

上午 10 點練習→慢跑做操→做鐵餅動作→丟鐵餅→收操

下午 4 點練習→慢跑做操→做鐵餅動作→跨步跑 × 6 單腳跳 × 6 →收操

第三天 8 月 9 日 星期二

早上 10 點練習→慢跑做操→做基本操→鐵片轉腰→單邊揮錘片→跨步走→交互跳→輕跳

下午 3 點 30 分練習→慢跑做操→核心訓練：全部一分鐘→1 單腳弓→腰高抬腿放下腹肌→2 躺著轉腰→3 腹肌雙腳叉→4 側面腿向前擺→5 趴著轉髋→6 伏地挺身擴胸→7 水平撐地→8 側面撐地(左右) →9 背肌。

跨欄訓練→1走跨→2旋轉走欄→3前進一個欄後退一個欄跨步跑→單腳跳→左左右右左，三次跳→加速跑 6 趟。

第四天 8 月 10 日 星期三

早上 10 點練習→基本操→站頭→拿鋼片側被向→扶欄繞體

下午 4 點練習→做鐵餅分結動作→單腿上跳箱→衝刺→躺鞍馬向上拋球

第五天 8 月 11 日 星期四

早上 10 點練習→背槓軸轉體→拋藥球 (前拋 後拋 攻升前拋 左拋
右拋)

下午練習休息

第六天 8 月 12 日 星期五

早上 10 點練習→練站頭→劃步

下午 4 點練習→背槓轉…圈腳根腳踝→背槓劃步→前後腳跳開腳跳

第七天 8 月 13 日 星期六

早上 10 點練習→往上拋藥球→拉力繩綁槓鈴往上拉→拉力繩劃步→
背肌→復肌

下午練習休息

第八天 8 月 14 日 星期日 全天休息

第九天 8 月 15 日 星期一

早上 10 點練習→練站頭→半劃步→把藥球往上拋

下午 4 點→練半劃步

第十天 8 月 16 日 星期二

10 點練習→握拉→握推→分腿蹲→鐵片往前跨→把腰球往上拋

下午 4 點練習→練鐵餅動作跑速度

第十一天 8 月 17 日 星期三

早上 9 點練習→練習劃步跑速度

下午 3 點半練習→拉力繩站頭拉力繩劃步→鉛球站頭→鉛球劃步

第十二天 8 月 18 日 星期四

早上 8 點半練習→投鐵餅→用標杆做鐵餅動作

下午練習休息

第十三天 8 月 19 日 星期五

搭乘華航班機飛抵台灣桃園國際機場

伍、心得

感謝后綜高中林啟仲老師協助規劃帶隊前往北京體育大學移地訓練，更感謝訓練期間由北京體育大學唐國麗、馬雪君、孫遊等老師安排訓練計畫，同時與北京大學選手和本校選手一起鍛練，而我本人每日將雙方訓練過程資料搜集，希望回國後能對本校田徑隊在訓練上能有所幫助。同時感謝本校補助機票經費給教練及選手前往北京、福州移地訓練，經過此次移地訓練之後，成績相對有提升，將來期望能在國際舞台上有更好的表現為國為市為校爭光。

陸、建議

一、本次移地訓練經費是由學校部分補助，大部分的經費由個人家長支出，希望市府也能夠有經費補助於績優選手及清寒選手，為市府及學校爭取最高榮譽。

二、應視天氣，設立雨天田徑室內場館，使田徑運動能在地方上紮根，以利雨天訓練。

三、應多重視移地訓練：他山之石，可以攻錯。應針對訓練有素的國家互相交流，吸取對方之所以能成功的要素，進而轉為適合本國的訓練方式，相信我國的田徑運動，一定能夠在國際間大放光彩。

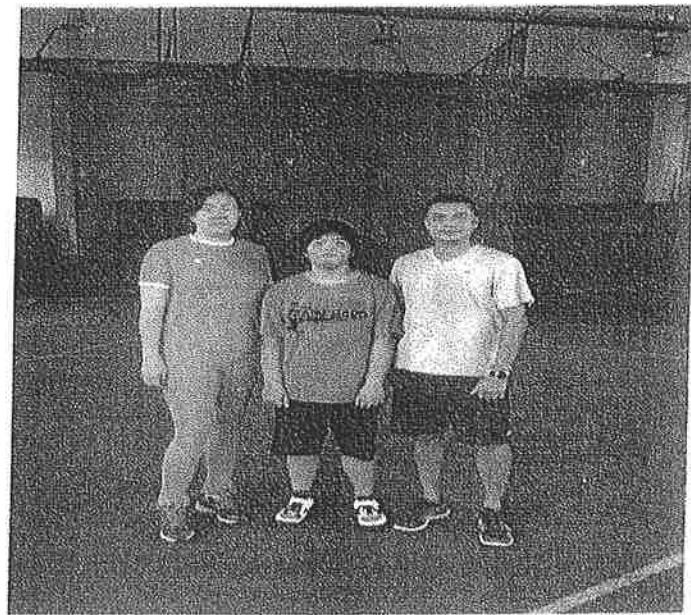
柒、活動剪影

比賽活動相片

北京體育大學大門口合影



北京體育大學鐵餅教練馬雲君老師指導訓練合影

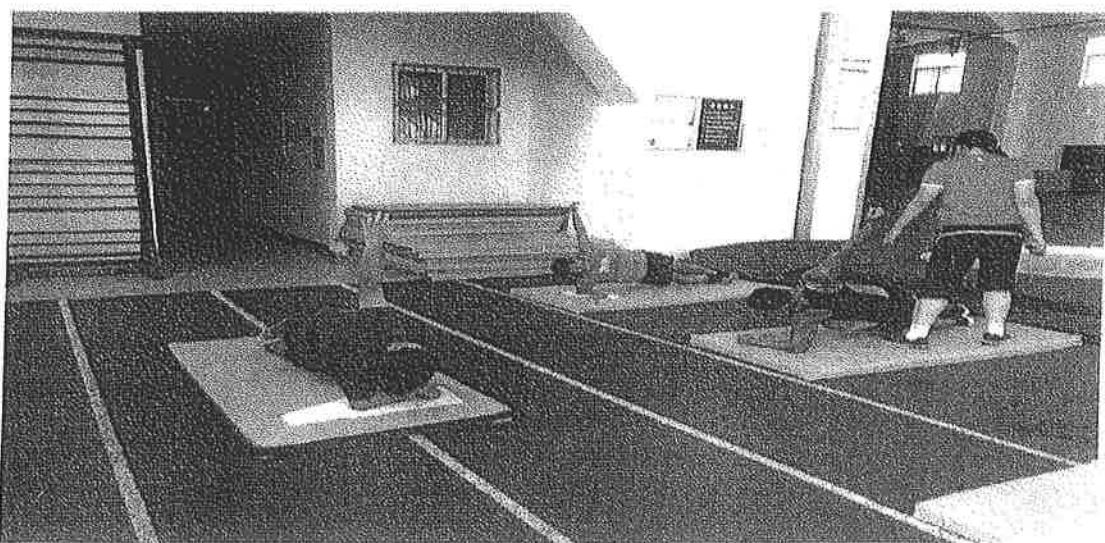


比賽活動相片

住宿地點：國家體育總局培訓中心



北京體育大學田徑館（核心訓練）



比賽活動相片

北京體育大學田徑館（欄架訓練）

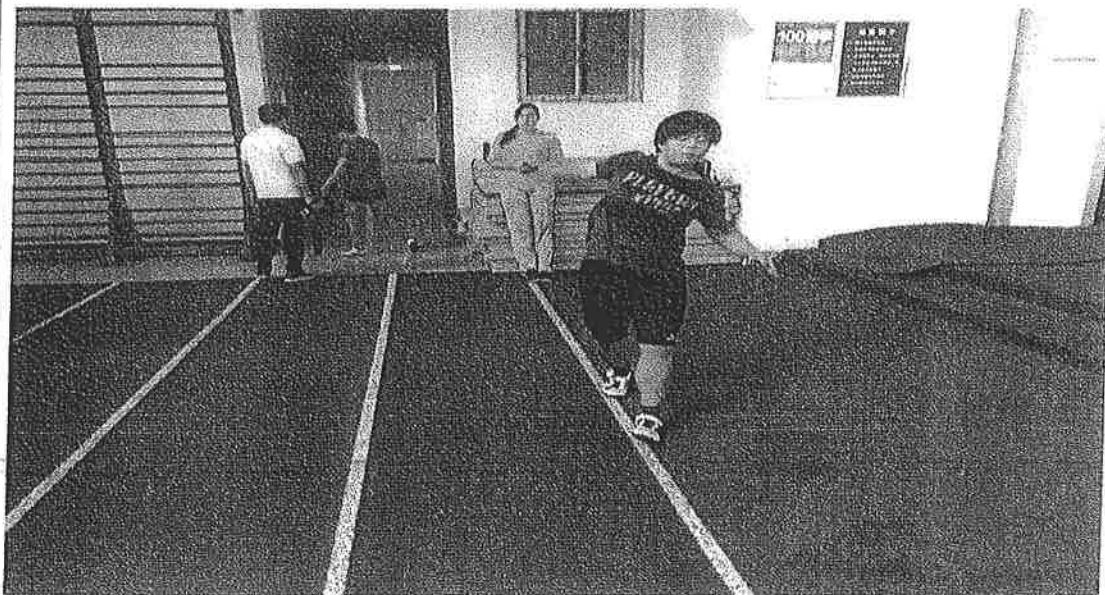


北京體育大學田徑館（力量訓練）

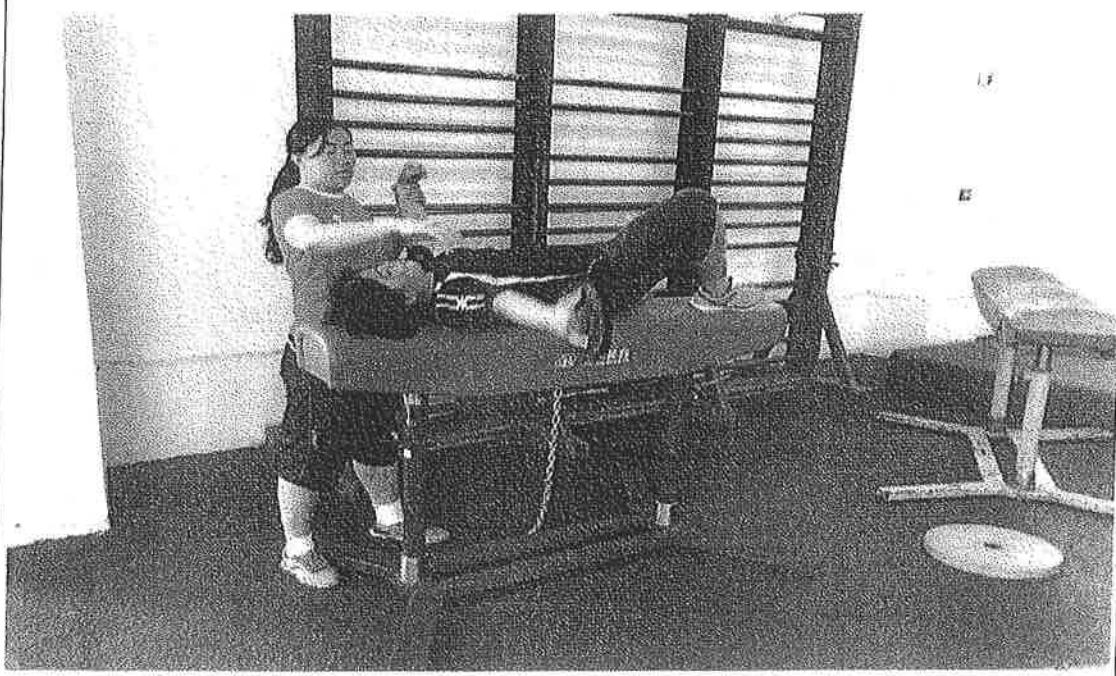


比賽活動相片

北京體育大學田徑館（拉力繩訓練）



北京體育大學田徑館（鐵片訓練）



比賽活動相片

田徑場（旋轉動作訓練）



田徑場（投擲訓練）



比賽活動相片

福州田徑管理中心短距離教練藍老師指導訓練合影



福州田徑管理中心田徑場（心肺耐力檢測）



比賽活動相片

住宿地點：易安居酒店



福州田徑管理中心田徑場（馬克操）



比賽活動相片

福州田徑管理中心田徑場（400m 課表訓練）



福州田徑管理中心田徑場（訓練前後技術講評）

