

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：106 年全中運及 2019 東亞青年運動會武術散打選手培訓移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立沙鹿工業高級中等學校 聯絡人：曾仁邦 電話：04-26621795	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 曾仁邦/臺中市沙鹿高工/體育專任教師	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 出席國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 競技 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：106年2月24日 至106年3月6日	出國地區：中國廈門
報告日期：106年3月15日	
<p>內容摘要：</p> <p>一、目的：</p> <p>本次與廈門當地武館及漳州武校進行移地訓練及交流對抗，為今年106年彰化全國中等學校運動會武術散打項目做準備，本次移地訓練學生皆為今年106年彰化全中運各校武術散打代表隊，透過移地訓練，轉換不同訓練環境，適應不同訓練方法，讓學生對於武術散打技戰術發揮能夠有更多不一樣的體驗，進而在比賽中能夠有更好的表現拿下優異成績。</p> <p>二、過程：</p> <p>本次學生皆為第一次出國參與移地訓練，心情難免既期待又怕沒辦法適應訓練環境，抵達廈門後，現職正武搏擊俱樂部負責人楊坤教練安排車輛接待我們至武館先了解訓練環境，楊坤教練曾擔任過吉林省隊的教練，2010廣州亞運女子武術散打52公斤級金牌鄂美蝶以及2014年仁川亞運女子武術散打60公斤級金牌王聰都曾是他指導過的學生，訓練技術自然不在話下，這段時間期許學生能夠多吸收點不同的技術觀念。</p> <p>頭兩天的訓練當中，楊教練還在觀察學生每個人技術水平的優缺點，為每個學生該加強的部分來做訓練調整，幾天下來的訓練中，楊教練很強調每個學生在進攻上的得分能力以及降低失分的能力，也會組合一些不一樣的拳腿摔搭配的方式給學生們嘗試訓練，讓學生們有不一樣的訓練思維，期中還安排了漳州武校的散打隊跟我們進行交流對抗，幾場對抗下來，學生們了解到當地的選手上了擂台就沒有在客氣的，對抗中的踢打強度都很大，對抗中也了解學生們在比賽當中不足的部分，透過當地教練的建議，在往後的訓練中加以調整，全力備戰106年全中運。</p> <p>三、心得：</p> <p>大陸當地的學生從小就接觸散打了，隊伍的人數也不少，在訓練時對抗的機會也多，加上境內大大小小的比賽，所以在對抗的經驗上都非常足夠，台灣接觸散打人口不多，比賽的場次及人數都較少，在對抗經驗中明顯較不足，移地訓練的最主要目的就是讓學生能夠有年齡相仿的選手來交流對抗，透過對抗了解學生在比賽中不足的部分，再針對各個不同問題點來加以訓練改善，這次對抗中發現，選手在拳腿的進攻連貫上以及反拍攻擊的動作反應上都稍不足，接腿摔處理動作慢，主動摔及抗摔的變化不夠快，這些都是在訓練上要加強的地方，大陸的選手在場上對抗態</p>	

度都是非常積極的，技術動作也很敢展現出來，台灣選手比較容易有所顧慮而無法全力展現技術動作，所以上了場積極的態度、謹慎的注意、大膽的展現，這些也是我們台灣選手要學習的地方。

也在訓練之餘參訪了南京散打省隊、華東交通大學武術隊、江西散打省隊，它們在訓練的硬體設施上很足夠，選手的數量也多，每年也都代表各省拿到不少好成績，透過這次交流建立良好關係，以便日後武術選手能夠有更多移地訓練交流的機會，藉此增進選手實力。

四、建議：

(一)培養選手積極正面的態度，加強技術訓練的積極度，學會自我管理的生活教育以及武德教育。

(二)多與當地武術隊伍參訪交流，建立良好互動關係，為日後移地訓練做準備，與當地教練交流意見觀念，增進彼此關係。

(三)多爭取國外移地訓練，不同環境訓練，吸收不同技術觀念，能全方面的進步以及成長。