

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：大甲高中田徑隊移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立大甲高中	
聯絡人：江竹偉 電話：(04)26877165	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
1. 江竹偉/臺中市大甲高級中等學校/組長	
2. 蕭建華/臺中市大甲高級中等學校/校長	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：106年8月17日 至 106年8月22日	出國地區： 新加坡及馬來西亞
報告日期：106年11月15日	
目的： 此次參訪「新南向新加坡、馬來西亞體育交流」，此行大甲高中體育班包含教練及老師一行23人，觀賞及學習新加坡體育學校及馬來西亞武吉加里爾體育學校優秀學生的表現。國外教師教學與學生學習的影響因素，在多變因素的影響下，從單一走向多元、進步取代傳統。希望透過文化的差異及教學上的熱忱，能夠讓我們此行有所收穫，讓體育教學有新的衝擊刺激，新加坡體育學校能夠讓學生主動去學習，廣開課程供學生選修，並且開設大學先修課程，讓學生未來進路更加明確。	
過程： 擔任運動教練從事訓練工作的過程中，深信必須透過不斷學習更多跨領域課程的累積，才能再提升自身擔任運動教練應有的專業素養與所有必備相關知識、技能。此次體育交流雖然參訪時間只有六天，但這幾天也讓我發現運動科學的無限深奧，也讓我更深層的認識競技運動的本質，未來從事田徑競技運動專業能力將會獲得更多提升。兩所專業體育學校，在當地皆是相當獲得地方政府及大眾肯定，培育出多名世界冠軍和亞洲冠軍，其中的場館設施更是一時之選，如新加坡方面就承辦2010年第一屆青年奧運會，馬來西亞方面bukit jalil sports school武吉加里爾體育學校旁就是國家體育中心，兩者器材設備皆能提供我們專業訓練上的需求，它們在當地國家所扮演的角色，就是栽培青少年運動員，然後將優秀運動員輸送至國家隊，跟本校體育班的核心價值相同。課程內容包括：(一) 在運動生理學方面，主要著重在各種訓練方法的生物化學分析，以及身體機能的生物化學評定；(二) 在運動生物力學方面，著重運動生物力學之原理、影響田徑運動的運動生物力學因素、以及動作技術的運動生物力學分析；(三) 在運動心理學方面，著重在如何提高選手的自信心、意志品質、情緒控制、以及控制心理疲勞；(四) 在運動傷害的預防與處理方面，著重在田徑選手常見的運動傷害、過度疲勞、運動性貧血、運動性血尿的原因、診斷、處理、與預防，以及選手的健康管理與自我監督；(五) 教練科學，以及現代訓練特點探討等。	

心得：

就整體集中授課階段的課程內容安排而言，部份課程大致上與國內體育院校或相關科系所開設之課程並無太大的區別，但最主要的差異在於更注重教練「能力本位」的學習需求，強調「針對性、實踐性和應用性」之教學目標。因此所有課程的安排，皆以田徑訓練實際需要與應用為出發點，以落實培訓與應用相結合之政策。除了由專項指導教授所講授之專題外，在討論課中，指導教授非常鼓勵學員針對授課內容，提出自己的認識與看法。由於學員皆是具有良好訓練績效之優秀人員，因此在提出問題或觀念後，彼此腦力激盪，汲取新的知識與經驗。

對優秀運動員的培育不單只重視選手是否能為國家爭奪獎牌，同時也照應各級不同程度文化學習對退休運動員能在各訓練崗位繼續銜接教練訓練工作。這樣的作法是我們應學習的，而不是一味只在乎將選手培育出優秀成績給予鉅額獎金後而忽視選手退休後其謀生之能力，應給予較全方面的照應。

教練在選手的生活上不只扮演運動訓練的指導者，更常常是生活態度、身體生理成長發展、團隊人際關係甚至領導能力的養成等等的指導者，因此教練身懷重任，訓練績效不能光看眼前，必須投注相當長的時間與精力在訓練選手的過程上，任重而道遠，常常看到運動場上選手訓練的時間是一大早或中午或晚上，甚至是假日，國內許許多多的教練均是無怨無悔在默默的付出，不計較獲得的實際回饋，只要看到選手成績的進步就欣喜不已，運動教練的社會地位在於他的專業性及表現在待遇的實質價值，教練升遷、選手的出路應配合教練制度做出更加完善的體制，使教練及選手無後顧之憂。

競技場上奪牌，不單只能靠選手及教練埋頭苦幹，運動成就更是展現國力，也是人文與運動科學表現一環，現今許多歐美國家甚至於大陸，在訓練上與運動科研與教練選手多方面配合，定期追蹤，預防傷害並協助選手突破無限可能達到最佳成績。這在其他競技運動發展相當優秀的國家以落實運科監控。我國有臨時編組的運科專業人員對選手做技術分析及生化監控，與其他先進國家仍有一段距離，但實效性的運動科學化訓練已是必然趨勢。

參觀新加坡體育學院及馬來西亞武吉加里爾體育學校後心中對於場館的評價煥然一新，高科技運動科學館設備完善對國家訓練單位在選手運動環境以運動專業的尊重選手教練的需求態度令我們羨慕。反觀我國左營國家訓練中心內部軟硬體設施都無法比較，光是新加坡體育學院，一年經費就達到2百萬新加坡幣，全中心約五百人，整體規模可比左營國家訓練中心，反觀國訓中心裡頭各種不同競技項目輪流使用場館，其效果肯定不盡理想，國訓中心定位應盡速完成讓我國競技運動競爭力能有所改善。新加坡及馬來西亞對運動選手的照顧不單只是給予獎金之慰勉，而在平時訓練時就讓選手享有訓練薪津及相當完善硬體設施及完整的運動傷防之照料，外部硬體及內部設施可說一應俱全，不禁讓人讚賞政府機關對體育如此重視，讓選手也能盡情投入，爭取最高榮譽。訓練工作的背後，須要各種環節的相互配合與支援。此次研習，讓我深深地感受到新加坡及馬來西亞當局，對提昇運動競技實力，給與大量的經費挹注，全力支持相關軟、硬體建設，展現出強烈企圖心。在出國交流期間，透過課程教授的指導，以及學員間的相互交流，使本人對新加坡及馬來西亞的競技訓練與教練制度，有了進一步的認識，有許多值得我們借鏡之處。

建議：

運動教練與運動員的永續發展及專長應受到更多重視。