

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：考察）

2017 年兩岸競技運動教練  
專業技術交流訪問團

服務機關：臺中市立長億高中

姓名職稱：高敏芸教練

派赴國家：中國大陸

出國期間：106 年 9 月 14 日至 9 月 22 日

報告日期：106 年 10 月 20 日

## 目次

一、 摘要.....	1
二、 出國人員名單.....	1
三、 目的.....	1
四、 過程.....	2
五、 心得.....	3
六、 建議.....	3
七、 附件.....	4

## 一、摘要：

感謝中華奧會、體育署給予此次機會可以到江蘇省的仙林訓練基地中心觀摩及參訪他們的訓練模式、訓練基地、人力培養、設施發展等…為了提升我國田徑教練的水準及培訓教練人才，特別遴選優秀的教練培訓，在本次我們所接受到的有短距離的訓練方法，首先從運動員的熱身開始，目前重點在於，針對國內選手的暖身熱身，大陸教練願意把『踢足球』給選手當作是充裕的熱身活動，利用足球做熱身及收操增加腳的靈敏度、體能及趣味性，台灣可能就比較少見了，畢竟台灣的教練多多少少都會怕自己的選手要是受傷了，沒得比賽，沒有成績要怎麼辦?大陸的訓練方式顯得比較開放性，願意給選手嘗試，反觀台灣有些教練就顯得比較保守的觀念。

## 二、出國人員名單：

- 1.大甲高中蘇瓊媚教師
- 2.長億高中高敏芸教練

## 三、目的：

體育參訪團一行 20 人，於 106 年 9 月 14 日至 22 日前往江蘇省進行為期 9 天的體育交流參訪，分別拜會仙林基地、南京市重競技運動學校、南京體育學院、方山訓練基地，雙方就加強體育交流合作事宜，深入交換意見，以及參觀相關體育場館設施。

#### 四、過程：

9/14（四）：下午原定班機延誤改由晚上班機前往南京祿口國際機場，抵達後辦理出境手續、領取行李、等待接駁車前往南京·古南都飯店，分配好房間辦理入住手續，住宿一晚。

9/15（五）：早上古南都飯店享用早餐，結束後與競體處處長陶○、中國奧會秘書部副主任陳○、中國奧會地區高級主管皇甫紅○於古南都飯店會議室召開參訪交流會議，中午江蘇省體育局副局長王○中於古南都餐廳宴請午宴，下午各基地負責人（仙林基地：小陸）帶領前往各訓練基地，抵達南大中共匯悅酒店辦理入住手續，之後前往仙林訓練基地運動員食堂享用晚餐。

9/16（六）：早上於訓練基地與舉重、乒乓球、田徑教練簡單的交流及參觀訓練場所。

9/17（日）：與舉重、乒乓球、田徑教練簡單的交流及參觀訓練場所。

9/18（一）：到基地與各教練交談及交流。田徑男子短跑：下午的訓練用踢足球當作熱身活動，今日課表：**【身體素質及室內 200 場直線加速跑共 5 圈】**！也有與撐竿（高健）、全能、跳部、欄架（蘇○萍）、女子短跑、投擲（鏈球、鐵餅），各分項教練短暫的交流。

9/19（二）：早上來到仙林訓練基地中心參訪，訓練中心的主任帶領著大家參訪一些運動場館，有：田徑場、散打館、武術館、排球館、重量訓練館、籃球館、運科樓。中午訓練中心主任於轉訓中心宴請午餐。下午短跑在室外場訓練：慢跑熱身、伸展運動、『系列半圓錐』：踢屁股、高抬腿、交換步、向後踢屁股、瞬間單抬腿。

9/20（三）：下午短跑做機械式重量訓練。

9/21（四）：中午回到古南都飯店與團長們會合，下午於江蘇省體育局會議室與團長們開心得建議檢討會。

9/22（五）：一早起床準備搭車前往機場，並在下午回到台灣，結束這次參訪行程。

## 五、心得：

選手本身自我要求非常嚴謹，練習態度也非常好，從一開始的熱身到結束收操，在過程中總是會督促自己，慢跑熱身都不需要被教練要求，自己都可以做好達成。希望我們國內也朝向專項化，不是每個學校只有一位教練來擔任跳部、擲部、短距離的教練，不夠專業來發展有特色的一個項目，每位教練都是要各師其職。也希望能有一個良好的訓練場館，讓我們選手得到完善的訓練，更希望加強各校的訓練場所，讓教練可以完善的幫助選手提升更好的成績。

## 六、建議：

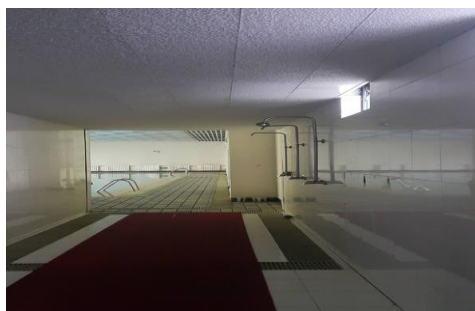
在未來能申請在寒暑假移地訓練，也能更增廣見聞和學習的機會。

## 七、附件：

在田徑場一處牆上製作榮譽榜，為了表揚以及鼓勵後輩們能繼續貢獻。在各處貼標語能激勵選手的士氣，提升目標動力來源之一。



療池消除疲勞減少運動傷害。



室內田徑場設備齊全。



擲部室內練習場著重技術以及重量訓練。



## 擲部戶外訓練場模擬實際操作



訓練前、後利用足球做熱身，是全身性活動軀幹暖身也增加訓練的趣味性。



角錐訓練提升敏捷性，利用角錐與角錐間去訓練步伐。

