

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：頭家國小赴澳洲昆士蘭省Tewantin State School游泳移地訓練與友誼交流賽(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市潭子區頭家國小 聯絡人：葉建成 電話：04-25325532#561	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 葉建成/頭家國小/學務處/學務主任 張晏瑜/頭家國小/學務處/體育組長 陳怡寧/頭家國小/學務處/生活教育組長	
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：108年8月3日至108年8月14日	出國地區：澳大利亞
報告日期：108年9月27日(填寫一級機關首長核定日)	
目的：本計畫之實施係配合國家新南向政策之推動，赴澳洲昆士蘭省Tewantin State School參與游泳運動賽事，除能增進本校與澳洲學校泳隊之互動、合作及友好關係，亦能讓兩國校際之游泳運動代表隊有機會切磋學習，增加國際賽事之實務經驗。在游泳國際賽事舞台上，澳洲往往有著卓越的亮眼成績，除了先天體型上的優勢外，科學化的訓練策略、標準化的游泳場域是每年澳洲吸引國際好手移地訓練的關鍵。澳洲教練的方式是高強度、短距離，訓練手段非常多元且細緻，包括他們的陸地訓練也有專門的教練，所以希望這次的游泳國際交流能夠讓頭家國小師生在游泳訓練的技巧、方式、思維上有所精進。	
過程：	
第1天(108年8月3日)： 本團由頭家國小出發，直抵桃園國際機場後學習出關，出發飛抵新加坡樟宜國際機場並帶領學生入境，並學習提領自己的行李，接著帶學生搭乘無人接駁捷運至轉機航廈，參觀樟宜國際機場現代化設施，稍後轉機直飛澳洲布里斯本。	
第2天(108年8月4日)： 於新加坡航段上機後，直飛布里斯本國際機場，抵達澳洲時，搭乘遊覽車直抵本次交流學校-Tewantin State School，抵達學校後，映入眼簾的是熱情的歡迎派對，由校長以及副校長主持歡迎活動，簡單介紹學校後，分配彼此的寄宿家庭，並由各自的寄宿家庭爸媽帶回各自的家庭，展開這一次的澳洲異地學習及訓練之旅。學校並設立臉書專業，讓這次交流的活動點滴均能有完整的紀錄與分享，也能讓在臺灣的學生家長，能看到孩子們在寄宿家庭的生活情況。	

第3天(108年8月5日)：

上午由寄宿家庭家長載送孩子到學校報到，本次隨團的3位行政同仁也在校門口逐一迎接孩子，並詢問是否有無任何不適應或是其他問題，孩子們經歷了長途疲憊的航程，但是都神采奕奕，期待即將展開的奇幻學習旅程。孩子們各自進到各自的班級中，由學校搭配的學伴共同學習，孩子因為頭家國小平日奠定的英語基礎，在學習上並無太大的困擾，也很能融入當地課程。中午由學校舉辦歡迎派對，透過餐會的活動熱絡彼此的關係，也建立起孩子們之間的情誼與默契。下午即參觀Tewantin State School游泳場館，並介紹奧運銀牌教練Greg Roger給孩子們，並告知未來一連串的訓練及友誼賽。孩子放學後各自與寄宿家庭回家，體驗不一樣的當地生活。

第4天(108年8月6日)：

每日課表原則上分為兩個部分，上午為入班學習的文化交流與英語課程體驗，讓孩子直接浸潤在全英語的學習環境中，體驗不一樣的學習風貌，直接融入澳洲文化，更符合頭家國小的英語本位課程，讓這次的游泳移地訓練與友誼交流賽有更不一樣的學習風景。下午學生的游泳移地訓練在當地教練悉心指導下，都有所成長與收穫，教練針對訓練的強度以及動作姿勢的細節加以調整，讓我們的選手能更快進入競速游泳的狀態，也更有效率的達到每次訓練應有的質量。本日放學後，全部的孩子一起到當地負盛名的瀉湖河岸公園晚耍，孩子們與澳洲的寄宿家庭一同在公園野餐，草地上的海鷗、鵜鶘、野鴨與樹上的彩色蜜鸚鵡，舒適的輕風與和煦陽光，交織出一幅與臺灣迥異的場景，這些歡笑的片刻都留在孩子的腦海中。

第5天(108年8月7日)：

一如前一天的課程配當，孩子已經更加融入當地的生活作息，晚八點就寢早上七點起床，早上八點到學校下午三點放學的生活節奏，放學後再次去享受當地的生活，今天寄宿家庭帶孩子們去體驗當地超市購物活動，不同的商品與蔬果，不同的陳列方式與國外食品，都讓孩子開了眼界，孩子可以用自己的澳幣去買自己想買的商品，並且在寄宿家庭的指導下，自己操作自動結帳機臺，也是一種另類的文化學習，孩子們也感覺新鮮有趣。

第6天(108年8月8日)：

今天主要的訓練內容在於隔天的比賽，體育組長告知孩子要比賽的專項，在奧運教練高強度的訓練之下，孩子也逐漸習慣這樣子的模式，也知道明天的對手也是游泳校隊，是一場高難度的挑戰，也希望隔天的比賽能獲得佳績。戶外活動絕對是澳洲當地家庭最在乎的一件事情，今天放學後，寄宿家庭們又集合去爬山，Noosa山頂看日落肯定是當地人的私房景點，全部的人走上蜿蜒的步道後，映入眼簾的是一望無際的原始森林與曲折河流，更遠的地方甚至看到灣岸，原始的尤加利樹森林甚至還有野生無尾熊出沒，是極為原始的國家公園保留區，在制高點，我們眺望四周美景，許多當地人也一同上山，靜靜等待夕陽下山，湛藍的天空逐漸轉變色彩，遠方的白雲也染成一片橘紅，一點一滴沈下地平線的驕陽，似乎在宣示著黑夜即將到來，靜謐的氛圍，彷彿連空氣都靜止，如此美好，只有親臨現場體驗才能知道當下的感動。

第7天(108年8月9日)：

本次澳洲移地訓練的重點：游泳交流比賽。在前一天的精神訓話後，孩子們無不卯足了全力想要贏得勝利，在個人單項以及團體接力賽項中，臺灣以及澳洲雙方均派出實力相當的選手應戰，許多的賽項更是在伯仲之間難分軒輊，當地游泳隊的龐大啦啦隊後援會更是全力為地主隊加油，這更激起了我們孩子想要獲勝的企圖心，每一位完成賽事的孩子，單項前四名均能獲得名次彩帶，也可以讓選手作為紀念，也值得我們在校內競賽中學習，我們的選手也許在身材優勢上不如澳洲選手，但是技巧以及耐力上勝出，最終比賽結果共計獲得25金、25銀、2銅的佳績。

第8天(108年8月10日)：

週末兩日是寄宿家庭家庭日，孩子們的行程由寄宿家庭決定，幾乎都是戶外體驗活動，孩子的活動照片也都呈現在臉書粉絲頁上，度過當地生活的澳洲日常。

第9天(108年8月11日)：

白天是寄宿家庭家庭日，下午則是河邊幫同學慶生，這麼多外國友人在澳洲一起替我們的孩子慶生，相信孩子們一輩子都不會忘記。

第10天(108年8月12日)：

星期一下午是Tewantin State School的例行全校活動，全校師生以及部分學生家長會集合到學校禮堂，我們準備了中國笛演奏茉莉花和小幸運演唱，當臺灣國旗投影在螢幕上，這樣的感動真是無法言喻，副校長用英語介紹我們精心安排的節目內容與歌語意涵，在滿堂掌聲中，讓澳洲對灣留下美好的印象。放學後打澳洲滾球絕對是別開生面的初體驗，孩子們與寄宿家庭至澳洲盛行的專業滾球場進行體驗，從持球、送球、遊戲規則、計分方式，孩子們玩得不亦樂乎，緊接著又是晚餐聚會，替美好的一天畫下句點。

第11天(108年8月13日)：

上午依然是入班學習課程，十點的時候安排EQI國際交流證書，從澳洲昆士蘭教育局官方代表手中領取各自的交流證書，並逐一與學校學伴合影留念，並欣賞學校製作的影片與簡報，過程中歡笑連連也把過去幾天的生活點滴重新呈現，臺澳雙方互贈禮品，中午安排farewell party，共同分享彼此的學習體驗。下午由副校長帶著孩子們，體驗澳洲原住民的傳統球類運動，也讓孩子們的學校學習活動留下不一樣的體驗。下午五點由各自的寄宿家庭載孩子們到學校集合，全體親師生將臺灣國旗以及澳洲國旗拿出來，在校門口做最後的合影紀念，孩子們的淚水證明了這次與澳洲難以割捨的情感。搭乘遊覽車直抵機場，從布里斯本國際機場搭乘夜間航班直飛新加坡樟宜國際機場，再一次讓孩子自己掛行李、出關、登機，孩子們在機場仍不停的討論與分享著這次的精彩旅程，相信孩子們絕對是滿載而歸。

第12天(108年8月14日)：

清晨從布里斯本國際機場抵達樟宜國際機場，在短暫的轉機時間中，孩子們用航空公司給的20新加坡幣現金券，在機場買新加坡紀念品，讓自己在這趟的旅程中，多了一個新加坡的美好回憶，下午順利抵達桃園國際機場，取完各自的行李後，搭乘遊覽車返回頭家國小，家長們已經在校內引頸企盼，當遊覽車開入校園時，更是滿滿的掌聲，也為這一趟旅程畫下美好的結局。

心得：文化的衝擊與刺激絕對是這次澳洲游泳移地訓練最大的收穫。在臺灣，孩子們已經習慣固有的游泳訓練方式，包含：體能、技巧、姿勢、速度等，孩子也在一次又一次的比賽中獲得成長與肯定，但是，這樣子的循環歷程會讓孩子疲乏與消磨對游泳的熱情，因為臺灣游泳比賽密集，家長、教練也覺得讓孩子上場就是驗收訓練的成果，往往我們會發現，國小階段的選手到了高年級，就面臨升學課業、家長規劃以及選手生涯的拉扯，無形中也讓許多有潛質的選手因為選擇升學就從游泳池畔離開，相信不單只是游泳，在臺灣許多的運動項目都面臨到類似的困境。

在澳洲，學生上課時間是上午 9 點到下午 2 點 45 分，在學校的學科課程教材強度遠低於臺灣，高年級的澳洲數學教材，也許臺灣的孩子在中年級就已經學會了，但是我們發現，澳洲的國力強度與世界競爭力，並不會因為上學的時間短、教材簡單而產生低落。因為在澳洲，教育單位更著重於孩子的思辯表達能力，教師擔任引導的角色，讓學生透過小組討論、激辯、折衝，釐清事件的本質與價值，每個孩子都能針對學習內容說出自己的學習心得與見解，更難能可貴的是，同儕不吝惜的給予掌聲與肯定，這種教學現場迥異於臺灣，不僅孩子們開了眼界，隨隊的老師也身有感觸。

在短短 12 天的澳洲游泳移地訓練中，游泳訓練是這次最重要的核心課程，這次交流的 Tewanin State School 擁有 25 米、6 水道的戶外太陽能溫水游泳池，提供師生一個安全舒適的游泳學習與訓練場地，在當地各項競賽均有卓越成績，顯示教學以及訓練紮實穩健。在場地上就是有別於臺灣的設計，水深從 1.1 米到 2.75 米的斜坡池底設計，單側還設置有跳水臺，讓選手能夠在校內場地就可以訓練跳水，在臺灣，選手需要練習跳水時，還必須到運動中心進行移訓練習，所以在跳水技巧上，澳洲選手明顯熟練，也讓游泳競賽的秒數可以往前推進，這也是我們選手需要更加努力的地方。

當地教練本身就是奧運銀牌及銅牌的獲獎選手，退役之後就轉任教練工作，試想，一位叱咤泳壇的游泳名將就在池畔當任選手們教練時，這是多麼令人振奮的一件事情！教練身高 190 公分，身材健壯，手掌跟腳掌更是比一般人大得多，可見身材的優勢絕對是獲勝的關鍵之一。教練的女兒也是澳洲游泳金牌選手，本次也一同擔任移訓的共同教練，讓孩子有一種脫胎換骨的游泳體驗，與澳洲當地游泳選手一同較勁時，精彩刺激的拉鋸賽事更令人永難忘懷。

在正規賽事中，澳洲也推派出一時之選的菁英選手對戰，不論是場地優勢、身材比例、龐大的加油團，都讓來自臺灣的我們陷入苦戰，在個人賽事與接力賽事中，我們與澳洲隊伍互有領先，也獲得不少獎牌與成績，也讓移地訓練的成效展露無疑。

他山之石可以攻錯，到澳洲游泳移地訓練與友誼交流賽，將可以體驗運動強國是如何推動與支持體育活動，若沒有親身經歷，無法深刻感知，也唯有帶著孩子到澳洲，才能將這趟經驗烙印在生命之中。

#### 建議：

- (一) 本次參加的選手第一次接觸到國外高強度的訓練節奏，剛開始有點吃力，或是顯得體力流失較快，所以未來再進行國際交流移訓時，可以先確定雙方對於選手訓練的內容、流程、強度，這樣子也可以讓臺灣的孩子，在最短的時間之內進入學習的狀態。

(二)澳洲訓練時的暖身跟臺灣明顯不同，臺灣通常在岸上完成一整個流程的暖身操，確定身體已經完成暖身後才進入水中進行訓練。在澳洲則是孩子完成著裝後，立刻進入水中進行衝刺練習，短時間的反覆短水道衝刺後，即完成暖身活動，緊接著就是當日的訓練課程，未來也可以做為我們游泳訓練的參考。