

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：參訪）

## 四箴國中辦理「射箭隊赴馬來西亞教學參訪 及移地訓練交流」（新南向）計畫

服務機關：四箴國中

姓名職稱：陳坤成射箭專任教練

派赴國家：馬來西亞

出國期間：108年7月13日至7月18日

報告日期：108年8月5日

# 目錄

壹、摘要	-----	3
貳、出國人員名單	-----	3
參、目的	-----	3
肆、過程	-----	4
伍、心得	-----	4
陸、建議	-----	5
柒、活動照片	-----	5

## 壹、摘要

為擴展本校射箭運動並配合政府南向政策之交流，特提出本申請計畫，帶領我校射箭團隊前往馬來西亞參加移地訓練，並與國外相關的射箭學校與單位進行體育交流與教學參訪，共安排六天行程，除了參訪沙巴體育學校，也帶選手參訪清真寺及普陀寺，拓展學生的國際視野。此外也透過交流比賽，觀摩到沙巴 Malaysia Sport School Charley 教練幾個訓練重點：一、在學生青少年階段，注意核心肌群，全身性發展，可以利用泳游來增加全身協調。二、在拉弓時前手應該注意前手是否太過用力。三、推弓時弓是否推正。四、在射遠距離時，放箭時全身動作應該注意力量。五、藉由環境練習抗壓性。六、拉弓時全身不應該用力，而是輕鬆拉弓。回國後將持續參考以上訓練重點，期望選手技術能夠精進，進而在比賽奪取佳績。

## 貳、出國人員名單

顏慧萍(四箴國中校長)

陳坤成(四箴國中射箭專任教練)

## 參、目的

為培養本校運動團隊的國際觀視野、強化實戰經驗與能力、擴展射箭運動並配合政府南向政策之交流，特提出本申請計畫，帶領我校射箭團隊前往馬來西亞參加移地訓練並與國外相關的射箭學校與單位進行體育交流與教學參訪，

希望以國際化交流之運動訓練合作模式，拓展學生的國際視野，讓本校射箭選手於國際化接軌之環境中成長。

#### 肆、過程：

7月13日早上一早五點四箴國中出發機場，搭九點五十分飛機，到沙巴當地約下午一點半，辦理出關及拿好行李到飯店約四點，就到飯店休息。7月14日今天早上是公開練習，沙巴天氣非常熱，怕學生中暑，所以練習一個半小時休息用餐，下午參訪清真寺、普陀寺。7月15日當天比賽開始早上男生比賽60M、女生下午比賽60M，我國學生約15歲，馬來西亞派出高中生迎戰，國內國中比賽為50M，在比賽中較為吃虧，加上天氣太熱，學生射出成績不盡理想，無法晉級隔天賽程。7月16日因當天無賽程，我校學生還是到比賽場地，進行觀摩且利用空餘靶位進行練習。7月17日參訪當地沙巴體育學校，學校為完全中學，經過校長帶領副校長及射箭學生熱烈歡迎後，到達會議進行體育學校簡報及兩校意見交流，交流後參訪射箭場。用餐過後交換紀念品離開；下午參訪沙巴政府及基金局。7月18日早上六點飛機回國到達臺灣九點半。

#### 伍、心得

非常感謝教育部體育署及臺中市政府教育局補助本校學生，得以至沙巴進行交流，此次交流觀察到馬來西亞政府非常重視學生課業，在體育入學時，除了術科考試外也加考學科。另外他們也非常重視學生營養均衡發展，一天提供六餐，除了正常三餐其他是補充營養，而且全部學費及住宿費用皆為免費，值得我國效仿。

## 陸、建議

回國後積極爭取家長會補助平日訓練營養品補助，減輕選手負擔並促進學生體能。

## 柒、活動照片



教練及學生技術交流



學生早上晨操情形



下午體能訓練跑校園



與體育學校學生訓練



與馬來西亞青年隊進行對抗賽



青年隊練習狀況



本校女生練習情形



兩國射箭隊學生大合照



射箭隊參訪沙巴基金大樓