

行政院體育委員會出國報告

2011 年基層競技運動赴陸交流訪問團報告

服務機關：行政院體育委員會

姓名/職稱：葉劉科長慧娟、許科員瑞蓁

參訪地點：中國福建（福州、泉州、漳州、廈門）

出國期間：100 年 7 月 11 日至 18 日

報告日期：100 年 8 月 10 日

目 次

壹、前言.....	3
貳、訪問團行程.....	3
參、訪問內容.....	4
肆、訪問心得與建議.....	11
伍、附錄（參訪照片）.....	13

壹、前言

兩岸運動訓練基地與體育場館人員的相互交流，一向是近年來的交流重點之一，即便兩岸在推動體育運動的體制上有相當的差異，但根本目的卻毫無差別，皆為在競技運動場上追求更卓越、突出的表現，以展現國家整體競技運動實力，而紮根基層、拔擢具潛力的競技運動人才係推展競技運動最根本且最重要的工作，基層運動人才培育層面要厚實且廣泛，產出頂尖競技運動人才的機率才會提高，如此才能提升整體國際競技實力。

本訪問團係兩岸奧會 100 年度初次辦理的交流活動計畫，主要係考察福建省境內各市縣之基層競技運動選手訓練及選材情形，本訪問團落地後先拜會福建省體育總會、福建省體育職業技術學院，經初步瞭解福建省推動體育運動的整體情形，尚與我國體育運動推動之政策主軸雷同，進而再安排參訪福建省各縣級、市級至國家級的訓練基地，以瞭解福建省競技運動之發展特色與作法，供我國推動基層競技運動培訓業務之參考與借鏡。

貳、訪問團行程

日期	地點	訪問行程
7/11 (一)	福建省福州	搭機抵達福州長樂機場 1. 拜會福建省體育總會並座談 2. 參訪福建省體育職業技術學院
7/12 (二)	福建省福州	1. 參訪福建省體育兩館一場（奧體中心）並座談 2. 參訪福建省鼓樓區青少年活動中心並座談
7/13 (三)	福建省福州	參訪福建省馬尾區馬江國家舉重訓練基地並座談
7/14 (四)	福建省泉州	1. 參訪福建省莆田市體育運動學校並座談 2. 參訪福建省莆田市體育公園、射擊館
7/15 (五)	福建省漳州	參訪晉江國家羽毛球訓練基地並座談
7/16 (六)	福建省漳州	1. 參訪福建省漳州市少年體育學校並座談 2. 參訪國家女排訓練基地並座談
7/17 (日)	福建省廈門	1. 參訪福建省廈門市集美區水上訓練基地 2. 參訪廈門市國家桌球訓練基地
7/18 (一)	福建省廈門	搭機返回松山機場

參、訪問內容

一、 7月11日拜會福建省體育總會並座談

本團抵達福州的第一站即是拜會福建省體育總會，並進行簡單座談會，讓初來乍到的團員們初步瞭解福建省發展競技體育的情形。福建省在中國全國運動會的競賽表現有前12名的水準，主要發展項目為羽球、男子舉重、蹦床、武術（男子太極與女子南拳）、水上運動及田徑等，如羽球男子單打世界第一的林丹即是福建省培養出來的世界頂尖選手。

福建省設有專業體育學校，從山區選拔人才到沿海培訓，採二集中方式辦理，即所謂的食宿集中及訓練集中，業餘訓練則是半天學習半天訓練，類似臺灣體育班的運作模式，教練均為政府編制內供養，這些教練原為國家隊選手，自國家隊退役後則由政府進行安置，安置模式有二種，一為「指定式安置」，即為上述編制內教練或安置於其他政府單位職務，二為「貨幣安置」，由政府扶植其就業。而整個中國係以「舉國體制」方式投入資源集中於競技運動，透過層層選拔及紮實培訓，成為全世界競技運動強國。

二、 7月11日參訪福建省體育職業技術學院

福建省體育職業技術學院於2005年經福建省人民政府批准正式成立，佔地395畝，隸屬於福建省體育局，由福建省體工大隊、省體工二大隊、省射擊中心、省游泳中心、省體育學校、省體育科學研究所等體育教育資源基礎整合組建而成，是福建省唯一一所集培養高水準競技體育專業人才和社會體育管理服務人才為一體的高職體育校院，以全日制高等專科教育為主，學院以「全面發展、體育特長、服務社會」為定位，不斷造就優秀競技體育人才和實幹實用的體育服務人才。

學院設有標準田徑場、羽毛球館、乒乓球館、網球場（館）、籃球館、排球館、沙灘排球場、體操館、蹦床館、擊劍館、拳擊館、武術館、射箭場、射擊場（館）等20個運動場館，同時設有多媒體教室、電腦教室、語音教室、生理解剖實驗室、閱覽室、圖書館和體育科研中心、醫療康復中心，內部設施齊全，可滿足教學、訓練需要。本團參觀體操館及蹦床館時，甚至巧遇來自臺灣的體操隊來此進行短期移地訓練。

三、7月12日參訪福建省體育兩館一場（奧體中心）

本日上午主要由奧體中心人員與本團團員就奧體中心設施設備及服務項目等事宜進行座談會，兩館一場主要包括體育館（籃球、排球及羽毛球）、游泳館及體育場（網球場、五人足球場、籃球場），設立目的是為全民健身服務，另外場館游泳池2000年落成，採用紫外線消毒系統、地熱系統、水循環系統及太陽能利用，已達到節約能源節能減碳的效果。本場館係屬「差補單位」，經費來源係在政府財政補助後若有不足，由場館自籌辦理，而其自籌財源則係透過租借店面所收的租金來作補貼，包括職工薪資、福利及場館保養維護等花費，均靠經營收入支出。

本場館主要有三項任務，包括為全民健身服務、培養一線運動員及舉辦各項賽事，已達到社會效益、訓練效益及經濟效益等三個目標。對於選手的培養方面，則採用三集中制度，吃住、訓練及聯合培養。

四、7月12日參訪福建省鼓樓區青少年活動中心並座談

本日下午主要參訪地點為福建省鼓樓區青少年活動中心，此活動中心屬於獨立管理的機構，隸屬於鼓樓區教育局，為貫徹教育局及文體局「每個縣區蓋一個活動中心」的政策而剛新建落成，主要培訓對象為青少年，培訓時間為課外時間及週末，主要的任務是選拔優秀選手和辦理各運動項目的專業技術訓練，運作方式係由中心派遣教練赴重點學校選材，進而層層培育，此中心為拔尖人才的基層訓練點，目標係將優秀運動選手往省專業隊輸送。本活動中心下分為四個單位，分別處理各項事務，分別為辦公室（負責黨務工作）、總務室（負責財務及後勤）、訓導室（負責教練員）及鼓樓區專業體校（負責訓練處及項目組），分工細膩各司其職。

本活動中心設有七種場館，分別為足球、棋類、桌球、技能培訓室、撞球室、室外籃球場、田徑場、武術場館等，每個月份會選擇一種項目聘請省、市體工隊的知名教練及一線球員到場進行技術指導和講座，與學員進行互動。而本活動中心於管理方面使用電子化管理，選手用實名制登記作中心使用卡，選手憑卡進入中心，系統會自動識別身分並與家長短信通訊，此系統對於整體的紀律管理有很大的幫助。

五、7月13日參訪福建省馬尾區馬江國家舉重訓練基地並座談

福建省馬尾區馬江國家舉重訓練基地在國家級舉重金牌總教練陳文斌的努力下，逐漸發展成形，並自2005年啟用至今，佔地26畝，設有1600平方公尺國際標準訓練、比賽館，共有46個舉重臺，可承接各層級選手訓練，舉辦各大小舉重賽事，且能於常駐選手移地訓練時，提供馬尾區辦理各項青少年夏令營。目前此基地正進行第二期擴建工程，共有40多畝用地，將結合運動科學研究中心、教練教學的培訓以及擴大選手的訓練場館及後勤支援設施設備，希望該基地成為世界一流的舉重訓練基地。

陳總教練認為舉重訓練是典型人體肌肉力量的訓練，藉由肌肉力量的訓練可以提升選手的身體素質，透過陳總教練的積極推廣，福建省辦理少年兒童舉重比賽每年多達600人參賽，且從小學3、4年級即開始訓練舉重，打破多數人對於「舉重訓練過早訓練會影響選手正常身體發展」的迷思，陳總教練表示最基層的訓練不會對生長發展造成阻礙，也不會造成運動傷害。基本的舉重訓練包含跑、跳、柔軟度等，對於初學者部分以分解動作來做為主要訓練，訓練強度為能負荷最大強度的50%~60%最為適當，並不要求選手在訓練時追求極限重量。各項肌肉訓練的主要目的在於追求肌肉力量的最佳效果，訓練各部位肌肉力量的運用。

陳總教練計畫與福建省師範大學體育系合作，於第二期工程完工後，在基地設立分校，讓頂尖的選手在訓練之餘，亦有提供文化學習並進行舉重運動科學研究的場域。參訪中團員們發現訓練基地的醫護室內，有多臺的電療儀器，此儀器的使用並非治療受傷，而係發現選手肌肉過度疲勞時，馬上進行恢復放鬆使用，陳總教練指出預防勝於治療，練習前的暖身以及練習後的放鬆是極為重要的一門課題，若無法使肌肉完全放鬆，將造成肌肉過度疲勞，形成運動傷害。

六、7月14日參訪福建省莆田市體育運動學校並座談

7月14日莆田市體育局林副局長建華親自陪同本團團員參訪莆田市體育運動學校，期間並強調莆田市是國家體育總局授與的「田徑之鄉」、「武

術之鄉」及「籃球城市」，有良好的體育運動與全民健身傳統，其中田徑則以「跳部」項目發展尤其卓越，而在本團參訪之前，福建省代表林清同學始以 7.83m 的優異成績榮獲 2011 年世界青少年田徑錦標賽「男子跳遠」金牌，而林清同學正是莆田市體育運動學校培養輸送的選手，恰巧替福建省莆田市擦亮了「田徑之鄉」的招牌，並且剛承辦完竣福建省第 14 屆運動會，舉辦田徑、武術、游泳等 24 個項目錦標賽。

莆田市體育運動學校係由 3 個學校合併而成，主要分為夏季、秋季 2 季招生，由學校派遣教練赴各區國民小學選材，學生經過相關測驗考核能力通過後入學，體育運動學校採取二集中模式（食宿及訓練集中），上午文化學習返回原校進行，下午則赴體育運動學校進行專長訓練。依據體育運動學校校長告稱，以現實狀況來說，選手選材及來源均面臨困難，往往是學生有興趣想投入體育運動，家長心疼不願意，而課業成績表現優異的學生，學校老師則不願意放人，即便在舉國體制下發展競技運動的中國，亦難擋如此社會風氣，尤其以沿海地區經濟發展較為富裕的地區更甚，因此只能再向偏遠內陸地區招生，藉由提供食宿的經濟誘因讓選手接受訓練。

七、7 月 14 日參訪福建省莆田市體育公園、射擊館

由於本團林團長曾為冬季奧運兩項的選手，對於射擊運動有相當大的興趣，參訪過程中得知位於莆田市體育公園的射擊館，正好在舉辦「2011 年福建省青少年射擊錦標賽」，便順道安排參訪莆田市體育公園及射擊館。

莆田市體育運動公園總投資 1 億 5,000 萬人民幣，主要場館包括飛碟射擊場、射擊館、羽毛球館、射箭場、網球場、網球館、運動員休閒會所及公寓等配套設施，為運動員們提供一個運動、休閒及健身的空間。

本訪問團參訪的射擊館，步槍及空氣手槍場地設施設備均非常完善，是足以承辦國際射擊錦標賽的標準場地，未來亦積極爭取舉辦全國性或國際性射擊錦標賽，期盼正在整建中的桃園公西靶場完工後也能有如此規模，讓我國射擊運動能有良好發展的運動環境。

八、7月15日參訪晉江國家羽毛球訓練基地並座談

中國羽毛球隊晉江訓練基地於2003年7月經國家體育總局乒乓球羽球運動管理中心批准成立，訓練基地地址設於晉江市體育中心，中國羽毛球隊已經8次共365天在世界大賽前來此進行封閉式訓練，2009年該訓練基地更被中國羽毛球協會評選為最佳訓練基地。晉江市體育中心1992年5月奠基，總投資1億多元人民幣，該中心係目前中國境內設施規模較大、配套設施較為完整的縣級市體育中心之一，整體園區由祖昌體育館、晉江體育場、室外游泳池、游泳館、培訓中心組成，硬體設備齊全，後勤生活支援完備，交通便捷，非常適合辦理綜合性體育賽事、各級代表隊集訓、各類大型集會及專業演唱會等活動，由於當地市政府相當重視全民體育的推廣，因此該中心現已成為市民鍛鍊身體、休閒娛樂的重要場所。

其中祖昌體育館更為中國男子籃球職業聯賽福建SBS隊的主場館，在此館曾經舉辦過四大洲男籃冠軍對抗賽、中韓羽毛球對抗賽、中國女子乒乓球隊集訓、中國羽毛球隊集訓、世界男模大賽國際總決賽等國際、國家級比賽200多場和大型文藝晚會，並且接待國家、省、兄弟縣市長官及考察團3萬多人次。當日座談會由晉江市文化體育出版局劉書記及晉江市少年體育學校（以下簡稱少體校）姚校長等人共同參與，並就晉江市體育運動發展情形略做說明，晉江市為武術之鄉、游泳之鄉及國家體育產業發展重鎮，晉江市當地外來人口眾多並熱衷於體育運動（如排球、籃球運動由菲律賓華僑引進，羽球則由印尼華僑引進），甚至經營運動品牌的民間企業會捐贈蓋場館經費，熱衷於體育運動的家長也會主動出錢舉辦各式比賽（如在生日時捐錢舉辦籃球比賽），在如此全民運動風氣良好的情形下，間接帶動晉江市基層競技運動的發展。

晉江市少體校屬於二集中學校（生活、訓練集中），選手課業學習係寄讀於附近學校，學習後再回到少體校進行訓練，少體校目前選手約有100多人，招生來源有二種方式，一為所屬教練赴全晉江市招生，一為「走讀」，類似臺灣坊間開設的「運動培訓班」，係由家長主動送小孩到體校進行免費