

教育部體育署出國報告(其他)

2013 年優秀教練訪問團赴大陸參訪 返國報告

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：洪副組長志昌

陳助理研究員瑋琳

派赴國家：大陸地區（北京／山東／天津）

出國期間：102 年 6 月 3 日起至 11 日止

報告日期：102 年 7 月 29 日

摘要

本計畫係教育部體育署委託中華奧林匹克委員會辦理 102 年度兩岸奧會體育交流計畫之一，其為提升我國競技運動實力，擇定中國大陸競技水準較高之運動，羽球、桌球、射擊、舉重、游泳及體操等 6 項運動種類為重點辦理，並以指導 102 年全國中等學校運動會榮獲高男及高女組總錦標前 3 名之教練，安排赴大陸北京國家體育總局訓練局、山東省濟南市及天津薊縣等訓練基地，參訪觀摩各訓練基地場館與選手訓練情形，希藉由本次培訓交流活動，強化我國教練訓練內容及素質，以及提升專項技能與專業能力，並瞭解中國大陸選手訓練系統，掌握最新專項運動科學研究成果，以提升我國該項運動訓練成效與競技實力。

目次

壹、參訪目的.....	1
貳、參訪團員及行程.....	1
參、參訪過程.....	3
肆、參訪心得與建議.....	10
伍、附錄(參訪照片).....	12

壹、參訪目的

為提升我國競技運動實力，強化教練訓練內容及素質，以及專項技能與專業能力，並瞭解中國大陸選手訓練系統，掌握最新專項運動科學研究成果，期能提升我國該項運動訓練方式，以及訓練成效與競技實力。

貳、參訪團員及行程

為達成上述目的，本計畫共由 18 人組成，包含領隊 1 人、顧問 1 人、團員 16 人。其中 6 個運動種類（羽球、桌球、射擊、舉重、游泳及體操）係以榮獲 102 年全國中等學校運動會總錦標高男及高女組前 3 名之指導教練為出國人員。

本次行程內容包含 6 個運動種類，為達最佳成效以分散訓練方式進行，除桌球 2 位教練於山東省體育訓練基地與中國大陸國家隊教練交流外，餘 5 種運動種類之教練均統一於國家體育總局各訓練中心，與中國大陸國家隊教練及青年隊成員培訓交流。另團長、顧問與其餘團員則分別往返二地參訪交流，本計畫團員及行程分別如下表：

職稱	姓名	職務	職稱	姓名	職務
團長	彭劍勇	中華奧會副秘書長	團員	蒲雅玲	舉重教練
顧問	洪志昌	競技運動組副組長	團員	何懷心	舉重教練
團員	林佳瑩	體操教練	團員	史瑞臨	體操教練
團員	潘芝晨	游泳教練	團員	李澄峯	游泳教練
團員	韋焰	羽球教練	團員	廖偉喆	羽球教練
團員	黃資長	桌球教練	團員	劉俊麟	桌球教練
團員	李峰南	射擊教練	團員	郭喜重	射擊教練
團員	陳秀蓮	中華奧會聯絡組	團員	謝志強	中華奧會聯絡組
團員	李冠廷	中華奧會行政組	團員	陳瑋琳	體育署競技組助理研究員

日期	地點	訪問行程
6月3日(一)	大陸北京市	搭機抵達北京首都機場
6月4日(二)	山東省濟南市	搭乘動車前往山東濟南 1. 參訪濟南奧體中心體育場 2. 參訪山東省體育局訓練中心暨體育學院校區
6月5日(三)	山東省濟南市	拜會山東省體育總會並座談
6月6日(四)	山東省濟南市	濟南市參訪
6月7日(五)	山東省濟南市	搭乘動車返回北京
6月8日(六)	大陸北京市	參訪國家射擊場 參訪國家體育總局
6月9日(日)	大陸天津市	參訪天津市薊縣訓練基地
6月10日(一)	大陸北京市	參觀水立方和鳥巢體育館周邊
6月11日(二)	大陸北京市	搭機返回桃園國際機場

叁、參訪過程

6月3日

今日所有團員於桃園國際機場會合，搭乘中國國際航空 CA186 次班機直飛北京，中華奧會人員已於日前發送行程資料給所有團員和教練，僅於機場簡略說明赴大陸需注意事項。團員於下午 4 點半左右抵達北京首都機場，大陸方面由中國體育總局港澳台辦事處刁鵬先生接機，驅車至天壇飯店後，由中國奧委會宋魯增秘書長、宋克勤副秘書長及秘書處吳堅主任共同接待，歡迎晚宴上雙方互相致贈禮品，並交流有關我國體育發展及當前政策相關資訊，氣氛隨和融洽。

6月4日

北京的天壇飯店位於國家體育總局訓練局鄰近，是日上午羽球、舉重、游泳及體操 4 項運動種類之教練，分由國家體育總局訓練局之各隊教練赴飯店接送教練前往報到，展開國家隊訓練與二軍訓練觀摩交流。另國家射擊場並非於國家體育總局訓練局內，因此，射擊 2 位教練由體育總局專車送至國家射擊場與國家隊交流，而桌球參訪部分原已安排於山東體育訓練基地，故 2 位桌球教練則同步由中國體育總局港澳台辦事處刁鵬先生帶領出發前往北京南站，搭乘上午 10 點 05 分 G119 次動車前往山東濟南，團員於中午 11 點 40 分左右抵達濟南西站，由山東省體育體育局對外體育交流中心石顯軍主任及劉鑫先生接送，驅車入住國家跳水隊訓練基地。

所有團員一起用完午餐後，下午參訪團即觀摩濟南奧體中心體育場，該體育場係第 11 屆全運會開幕式地點，建築物非常有特色，頂棚部分採用鋼結構，選用濟南市樹的「柳葉」造型，是目前濟南市最大的鋼結構工程，不但方便運動員比賽、運動迷觀看競技外，另包括了一場三館，其中六萬人的體育場在西邊，呈柳葉造型，體育館、網球中心與游泳中心則在東邊，呈現荷花造型展現了濟南「東荷西柳」的特色設計理念，此設計分別來自濟南的市樹與市花。

接續參訪山東省體育局訓練中心暨體育學院校區，係於 2009 年斥資 16 億人民幣建成使用，總建築面積 32 萬多平方米，是大陸最大的體育訓練、科研、教

育綜合基地，專業場館有室內、室外田徑場、游泳、拳擊、跆拳道、舉重、乒乓球、武術、籃球、排球、射擊、教學樓、體育科研、運動康復、運動員公寓、圖書館、餐廳等 20 多座。球場旁設有陳列室，展示優秀選手留下的照片、獎牌、簽名球具等。訓練場館除了中國大陸特有的斗大激勵標語外，也張貼了與全國運動會決賽相關的賽事訊息，如賽事計時倒數、主要對手資訊分析等等。

此行參訪適逢全國運動會決賽備戰階段，國家隊成員並未於此訓練，但各場館中仍可見到許多少年選手、外國選手揮汗練習，顯見該訓練基地並非專為培訓國家隊選手所用，另我國桌球好手陳思羽以賽代訓方式進駐該訓練中心，與中國各省市國家代表隊選手在場共同訓練與切磋球技。晚間由山東省體育局安排歡迎晚宴行程，並交流雙方體育相關資訊，雙方餐敘交流互換禮品，氣氛融洽。

6月5日

桌球教練於昨日進駐山東省體育訓練中心後，旋即觀摩訓練及交流事宜，或是進行訓練前的準備工作。今日的參訪由山東省體育局安排位於濟南市區內最早見於古代文獻的濟南名泉，乃濟南七十二名泉之首，被譽為天下第一泉之趵突泉，泉畔還有許多名人題刻，為名泉增添了頗濃的文化氛圍。

下午由山東省體育局對外體育交流中心石顯軍主任及劉鑫先生帶領拜訪山東省體育總會高副局長金業與秘書處關萍處長，一行人帶至簡報室進行交流座談，以使來訪團員更深入瞭解目前山東省整個競技運動發展與群眾體育之現況，以及優秀選手退役輔導制度與中心營運。首先，有關競技運動發展高副局長表示，山東是大陸的體育大省，競技體育、全民體育、體育教育、體育科技研究等都名列前茅，主要強項為桌球、舉重、體操、跳水、游泳、射箭、帆船等，2012年倫敦奧運省籍選手勇奪 7 金 4 銀，上屆北京奧運摘下 5 金 3 銀，上上屆雅典奧運則拿 4 金 3 銀，成績相當亮麗。此外在大陸全國運動會，山東也是金牌數最多的省份。從人才培訓，係有計劃地從小「取苗」（選拔優秀選手），透過鄉鎮、縣市、省市到國家隊的菁英選手，都是千挑萬選、過關斬將才出列，大陸選手一經「取苗」錄取後，即長期進駐選手村，由專業教練負責培訓，同時教授一般學

業課程，並依其運動成就給予薪俸，相關支出費用(食、衣、住、行)全額由政府負擔，讓選手無後顧之憂。

其次有關群眾體育部分，以培訓愛好運動者成為運動指導員，並於培訓後輔導至企業或俱樂部從事運動指導工作。再者，有關優秀運動員退役後就業輔導方面，訂有就業輔導辦法，輔導措施除可選擇擔任體育教師、俱樂部教練及大學教師外，另針對獲得奧運會或世錦賽，以及多次全國運動會冠軍之優秀運動員給予提供就業機會。除此，如對於行政工作有興趣之退役優秀選手，協助輔導朝向公務人員考試。最後，有關營運的主要方向，除了舉辦各項比賽之外，也辦理教練講習、出借會議中心等，經營方式相當多元。

山東體育總局參訪結束後，由高副局長金業與秘書處關萍處長晚宴接待，並續交流雙方體育相關資訊，雙方餐敘交流互換禮品，氣氛融洽。

6月6日

今日中華奧會及體育署人員由山東省體育局對外體育交流中心安排前往泰山，泰山海拔 1,545 公尺，為中國五嶽之首，東嶽泰山五嶽獨尊享負盛名。遠古至今，歷代帝王前來巡狩祭祀，留下豐富文化遺產。泰山山頂「岱頂」猶如一處天庭仙界，是古代帝王前來泰山封禪祭祀之處。南天門向上，沿天街東去，經碧霞祠、大觀峰登上泰山極頂—玉皇頂，沿路氣象萬千。南天門為岱頂門戶，後方「未了軒」供奉送子觀音，香爐前盡是掛滿信徒刻字鎖頭，以表永結同心；天街是天上市集，六百公尺的石砌步行道，是岱頂主要的食宿購物區；碧霞祠主祀碧霞元君，是來泰山祭祀的重點；玉皇頂也就是泰山最高峰，正殿供奉玉皇大帝，古代帝王封禪泰山就是在此祭天，祈求百姓安康。泰山至今保護完好建築群 22 處，以及 12 處石坊、兩千多處刻石，整座山峰峻峭傲然，被讚譽為活著的世界自然遺產。

因路程關係回到濟南市區已近傍晚，故未安排進一步的參訪行程，晚間由山東省體育局對外體育交流中心石顯軍主任及劉鑫先生與團員歡送晚宴。

6月7日

今日是停留山東濟南的最後一天，因時間關係未安排進一步的參訪行程，所有團員皆於今早準備裝束離開國家跳水隊訓練基地，並由山東省體育局安排市區觀光，中午餐敘後驅車送別所有團員赴濟南西站，並搭乘下午 2 點 15 分左右 G190 次動車返回北京，結束為期 4 天的參訪行程。團員於下午 4 點 40 分左右抵達北京南站，晚間於北京由國家體育總局的吳堅主任特地前往接待，並宴請中華奧會及體育署人員。

6月8日

今日上午中華奧會及體育署人員參訪國家射擊場，抵達後由於天候不佳，則先安排動態參訪室內射擊館，而團員郭喜重及李峰南 2 位射擊教練前於 6 月 4 日專車接赴該場館與當地國家隊教練進行交流與觀摩，此行交流，由於我國選手過去曾與中國選手在國際賽事同場競技，2 位教練與中國射擊教練亦非初步接觸與交流，故能在短時間進入狀況，並與國家隊射擊教練於訓練技術層面更深入交流。另同步逐一參訪步槍、手槍，以及不定向飛靶訓練基地，參訪時每位選手為備戰全國運動會而專注訓練，且場邊設備新穎，架設攝影機協助訓練，教練也懂得運用平板電腦隨時監看選手動作、改善缺失。國家射擊中心參訪結束後，中午則安排於該中心餐敘，並由中國射擊總會秘書長及總教練負責接待，並交流雙方射擊運動相關資訊，雙方餐敘交流互換禮品，氣氛融洽。

參訪國家射擊場結束後，下午在體育總局安排下中華奧會及體育署人員共同前往參訪體育總局各場館，實際觀摩體操、游泳、舉重教練學習情形，參訪當時所有運動員係由各省隊選拔而出，將為全國運動會進行最後的衝刺，其中走入體操館最先映入眼簾的是斗大的精神標語，接著在長廊上能看到歷年優秀選手的巨幅照片和簽名，顯現這個國家體操競技的輝煌歷史。而以目前國內體操場館最為入垢病的就是粉塵問題，國家訓練局體操館在木質地板下，已有預埋排除粉塵的管路；此外，也有內接的吸塵設備，只要接管就可清除粉塵，方便收納且不需另外接電。訓練主場館周邊即有重量訓練設施，機種不是非常多，但看得出來維護

的相當不錯。訓練局體操館用的海棉墊質量皆屬一流，並有各種方便收納的設計以利訓練進行。場館燈光也經過特別設計，可依照練習和比賽的不同需求調控光量。此行也順便走訪館內的更衣和水療設施，各種硬體設備皆為體操運動量身打造，實為相當一流的訓練場館，且場上皆由不同的專責教練負責訓練。

國家體育局訓練總局成立於 1951 年，是中國最早的國家級綜合性訓練基地，也為該國家培育無數優秀運動選手，無論腹地、設施、編制與規模皆數倍於我國的國家運動選手訓練中心。另值得一提的，於動態參訪時發現各訓練場地周邊共同處均有專門為提升選手全面與專項體能，以及強化核心肌群之器材設備，此器材簡易且不昂貴，惟卻是國內選手輔助訓練時欠缺的器材。

6月9日

今日上午所有團員同步由北京市出發，前往位於天津市薊縣訓練基地，抵達該訓練基地已近 10 點半，由訓練基地主任前往接待，是日天候不佳陰雨不停，一行人動態參訪各訓練場館與設施設備後，巧遇為備戰今年 7 月喀山世界大學運動會的全國田徑標槍紀錄保持人黃士峰及鄭兆村 2 位選手，在中華民國田徑協會安排下由薛聖融教練帶領於此基地展開移地訓練，2 位選手努力訓練，且依照教練動作指導，從事有助於投擲能力之輔助訓練，相信此次移地訓練選手應能有所收獲。

天津簡稱津，別名津門、津沽等，是中華人民共和國的直轄市，國家中心城市，中國北方的經濟、物流和航運中心。天津位於華北平原，在海河平原東北部，海河五大支流匯流處，海河是天津的母親河。如今的天津已經發展成為中國大陸僅次於上海、北京的第三大城市。天津將承辦 2013 年第六屆東亞運動會和 2017 年第 13 屆全國運動會。中午於該訓練基地共進午餐，並由訓練基地中心主任宴請，並洽談日後移地訓練之可行性，雙方餐敘交流互換禮品，氣氛融洽。

一行人餐敘後，下午並未安排正式參訪行程，則於鄰近有名的黃崖關長城，黃崖關長城，東達河北省遵化縣的馬蘭關，西接北京平谷的將軍關，全長 42 公里，是中國古長城的一部分。

隨著天津薊縣黃崖關長城近十年來的不斷完善，文物得到妥善保護，每年除舉辦具有吸引力之運動觀光活動，如以黃崖關長城為主題的組織，讓來自不同國家的孩子們參加登長城大賽，以及黃崖關國際馬拉松活動，此活動不僅發揮運動觀光之最大影響力，並透過效益評估與行銷策略規劃，以增加地方經濟收入，同時亦讓參與者留下難忘與運動結合觀光的盛事活動。

6月10日

行程至此所有的訓練交流行程都已結束，今日上午由國家體育總局安排團員們在北京市區，北京故宮位於北海公園旁，鄰近天安門廣場、國家大劇院、天壇等地，舊稱為紫禁城，是保存中國文物珍品及古蹟之地，也是聯合國教科文組織所認定的世界文化遺產之一。

故宮是北京地標性建築，占地面積約 780,000 平方公尺，周圍環繞高 10 公尺的城牆及 52 公尺的護城河，城南東西寬 753 公尺、南北長 961 公尺，宮殿以南北劃分為「外朝」和「內廷」兩部分，複雜的結構體系與排列有序的宮殿規劃被認為是東方建築學的成就。其中「太和殿」位於南北主軸上，裝飾非常豪華，是中國最大型的木製結構宮殿，也是中國建築之精品。「御花園」為皇宮後花園，古色古香極其優雅。北京故宮博物院是中國最大的古文物博物館，為了讓觀賞者可以看見館藏珍品，除了固定展覽之外，也不定期的展出瓷器、青銅器、工藝品、飾品、繪畫、書法等展覽。近年來，北京故宮也應邀到國外與中國各省市舉辦各種不同型式的展覽，以促進中國與世界各地的文化交流。

下午前往奧林匹克體育園區參觀水立方和鳥巢體育館，北京奧運堪稱史上規模最大、花費最多的奧運會，盛會結束後的場館營運情形也值得瞭解。雖然已非賽事舉辦期間，奧林匹克體育中心仍然劃定管制動線，實施入場安檢。園區廣場已改為多功能用途，設立攤販和賣場等。儘管參訪時並無辦理競賽活動，進入水立方或鳥巢體育場參觀仍需另外付入場費。水立方內的空間規劃現有水上樂園、游泳池（皆需再另外付費）、展演區等。

因時間關係，本團團員僅於奧林匹克體育園區外拍照留念，並未安排實際館內

參觀。晚間由體育總局吳堅主任特別安排送別晚宴，並於餐敘中代由體育總局關切此行成效，以及教練的觀摩情形與交流心得。

6月11日

所有團員皆於今早準備裝束，由國家體育總局的吳堅主任及林沁苗小姐赴天壇飯店送別所有團員赴北京首都國際機場啓程返回台北，結束為期9天的參訪行程。

肆、參訪心得與建議

- 一、本次參訪團遴選我國榮獲 102 年全國中等學校運動會總錦標高男及高女組前 3 名獲獎選手之指導教練，並擇定中國大陸競技水準較高之運動，羽球、桌球、射擊、舉重游泳及體操等 6 項運動種類為重點交流，如能建立長期互訪機制，有系統學習對岸體育強項，相信能提升我國教練訓練內容及素質，並瞭解中國大陸選手訓練系統，掌握最新專項運動科學研究成果提升訓練成效。
- 二、中華奧會於兩岸交流活動深耕行之多年，於對岸亦有充沛的人脈資源，未來能需藉由中華奧會媒合，並增加教練選手互訪機會，或多替國內的各運動單項協會或學校單位媒合，相信能建立兩岸體育界更深入的合作關係，擴大交流層面，深化互訪成效。
- 三、此行參訪各訓練隊後，瞭解大陸選手於國際賽場上能有如此傑出表現絕非偶然，不外乎的就是反覆訓練，尤其於各種運動項目選手訓練中，都非常強調基礎（專項）體能與核心肌群訓練，而此訓練模式，確是我國選手往往忽略且欠缺的。因此，要成為一個優秀運動員，專項技術固然重要，惟全面與專項體能更是不可忽視，以及須承受超負荷訓練能力與刻苦耐勞的精神，均為提升競技運動成效的重要環節。這也是我國培育績優運動選手時，值得借鏡與省思之處。
- 四、中國大陸的舉國體制，為選手提供了完整的輸送系統，無論是師資與器材，皆有賴國家資源大規模投入，相較於我國在發展競技運動的環境、文化與社會型態的差異，各有發展的條件，惟參訪結果僅能參考，制度面無法全面移植，兩岸環境均有優缺點，應當尊重與珍惜。惟值得一提的，就中國大陸於各訓練場地周邊均擺設各專項運動輔助訓練之器材，未來國家運動選手訓練中心整建完工後，亦可整體規劃各場館相關專項運動輔助訓練器材之擺設，以利提升選手的專項體能與競技水準。
- 五、此行參觀國家體育訓練總局訓練局、山東省體育局各訓練基地等，都有相當規模的陳列展覽室，展現該地方優良傳統之運動種類。未來如能規畫設

置體育傳統保存重要文物館，並定期投入人力和資源保存與維護，亦是相當值得的投資。

六、此行參訪與觀摩，除見識中國大陸選手們刻苦耐勞的訓練過程，並與教練交流學習專項技術，以及參觀各場館完善的設施設備，教練團一致表達獲益良多，返國後如結合各訓練模式，並針對選手缺失作為訓練補強課程，勢必能提升選手競技表現。

五、附錄參訪照片



洪副組長志昌與國家隊舉重教練合影



國家體育總局舉重選手訓練情形



國家體育總局體操館合影



空氣槍選手訓練情形場邊設備新穎



與山東省體育總會副局長座談情形



國家隊游泳選手訓練情形



國家隊體操選手訓練情形



國家隊射擊選手訓練情形



強化核心力量之訓練器材



強化核心力量之輔助訓練



核心区練習圖示



國家隊排球選手訓練情形