

教育部體育署

出國報告（類別：參訪）

組織 2019 年兩岸競技運動教練技術交流參 訪團返國報告

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：國會組盧昱璇科員

競技運動組陳瑋琳助理研究員

派赴國家：中國大陸成都

出國期間：108 年 7 月 1 日至 7 月 8 日

報告日期：108 年 8 月 2 日

摘要

本次「組織兩岸競技運動教練技術交流參訪團」係為教育部體育署委託中華奧林匹克委員會辦理交流計畫之一，其為提升我國競技運動實力，擇定田徑、游泳、體操、划船及輕艇等 5 種運動種類為重點辦理，並以 107 年全國中等學校運動會獎牌數及實際指導教練前往參訪，希藉由本次交流活動，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，以提升我國該項運動訓練成效與競技實力。

本次透過中華奧林匹克委員會協助與安排，前往中國大陸四川體育職業學院、四川省水上運動學校及四川省骨科醫院等，並與相關人員進行交流，瞭解當地競技運動訓練基地，各單項分別與教練實地訓練觀摩、進階經驗分享，以達到雙方實質之競技運動交流成效。

目次

壹、 參訪目的.....	3
貳、 參訪行程與人員.....	4
參、 參訪過程.....	6
一、 四川省體育局見面會	6
二、 參訪四川省水上運動學校及訓練情形.....	6
三、 參訪四川體育職業學院體操、游泳、田徑系及訓練情形	7
四、 參訪郫都游泳訓練館及訓練情形.....	7
五、 參訪四川體育職業學院華西壩校區體操館及訓練情形	8
六、 參訪犀浦國家田徑訓練基地	9
七、 參訪四川省骨科醫院	11
肆、 心得與建議.....	13
伍、 附錄(參訪照片).....	15

壹、參訪目的

為提升青年選手競技運動發展及厚植我國重點運動項目之基層實力，擇定田徑、體操、游泳、划船及輕艇等單項運動，並以 107 年全國中等學校運動會獎牌數及實際指導教練，前往四川省境內與各訓練基地之國家及省隊教練共同進行教練座談、訓練觀摩等各項研習實務課程，以提高基層教練專業職能並開拓視野，期以提升競賽運動之成績，達到向下紮根，放眼未來各國際賽事。

本次特別透過中華奧林匹克委員會的協助與安排，前往中國大陸四川體育職業學院各校區及四川省水上運動學校等，並與相關人員進行交流，瞭解當地競技運動訓練基地，各單項分別與教練實地訓練觀摩、進階經驗分享，以達到雙方實質之競技運動交流成效。

貳、參訪行程與人員

(一)參訪行程

日期	活動內容
7月1日 (星期一)	搭乘 BR765 航班前往成都
7月2日 (星期二)	四川省體育總局見面會 我教練團隨各單項接待人員前往各訓練中心
7月3日 (星期三)	參訪四川省水上運動學校(划船、輕艇)
7月4日 (星期四)	參訪郫都游泳訓練館 參訪華西壩校區體操館
7月5日 (星期五)	參訪犀蒲基地田徑場 參訪四川省骨科醫院 由四川省體育總局安排宴請
7月6日 (星期六)	參觀武侯祠、杜甫草堂
7月7日 (星期日)	參觀都江堰、青城山
7月8日 (星期一)	參觀熊貓基地 搭乘 BR766C 航班返回臺灣

(二)參訪團名單

編號	職稱	姓名	現職
1	團長	黃啟煌	國立體育大學教授
2	顧問	盧昱璇	教育部體育署國會組科員
3	顧問	陳瑋琳	教育部體育署競技運動組助理研究員
4	團員	林宗翰	新北市立明德高級中學
5	團員	李世明	高雄市立仁武高級中學
6	團員	王博顯	屏東縣立東港高級中學
7	團員	郭允馨	臺北市立長春國民小學
8	團員	黃國軒	高雄市立瑞祥高級中學
9	團員	梁宜鈴	屏東縣立大同高級中學
10	團員	廖偉辰	臺北市立西松高級中學
11	團員	林大成	高雄師範大學附屬中學
12	團員	蔡玉雯	花蓮縣立中正國民小學
13	團員	周峻寬	臺南市立大灣高級中學
14	團員	陳旭君	宜蘭縣立利澤國民中學
15	團員	林雅萍	桃園市立大溪高級中學
16	團員	游志偉	宜蘭縣立吳沙國民中學
17	團員	林益宏	桃園市立介壽國民中學
18	團員	邱誌賢	國立臺南高級海事水產職業學校
19	秘書	廖世雄	中華奧會專案經理
20	秘書	陳秀蓮	中華奧會聯絡組組員

參、參訪過程

一、四川省體育局見面會

- (一) 首先由四川省體育局人事處舒涵副處長向本參訪團介紹與會人員，出席員有四川省體育局人事處璩秀強處長、中國奧會秘書處樂晶晶副處長、四川體育職業學院田徑系劉靜副主任、體操系鄒凱副主任、游泳系向遠南總教練及水上運動學校蔣貴斌副科長等一行人，會中介紹四川省整體競技發展，四川省已於歷屆奧運會獲得 18 個冠軍，也分別在各大型賽會，包含世界錦標賽、亞洲運動會、世界大學運動會及單項錦標賽中囊括多個金牌，另亦將持續培養後輩青少年運動員，並落實全民運動之推廣。
- (二) 其中中國奧會秘書處樂晶晶副處長表示，未來如有機會建議我選手隨團前往參訪進行交流。
- (三) 見面會後，參訪團教練依運動種類隨各單項負責人員，驅車前往四川省水上運動學校及四川體育職業學院田徑系、體操系及游泳系之訓練基地展開為期 4 天專項交流。

二、參訪四川省水上運動學校及訓練情形

- (一) 四川省水上運動學校建於 1984 年於新津縣城東南方向約 1 公里處的鄧雙鎮境內，被譽為「東方水上珠」，為亞洲一流的 A 級國際比賽標準水上運動場，佔地面積 799,524 平方公尺，地域開闊，水域面積約 46,669 平方公尺的國際 A 級人工水上運動場，主賽場水面長 2,240 公尺，寬 142 公尺，內鋪設 6 條賽艇航道和 9 條皮划艇航道，池內水深可按需要調節，一年四季風平浪靜，適合舉辦各類頂級水上賽事。

- (二) 該校由殷劍副校長接待參訪團，除分享個人於 2008 年北京奧運奪得女子帆板個人賽金牌之心路歷程外，亦介紹該校教學理念，強調水上學校皆秉持承擔國家責任理念教育運動員。由於學校地點較屬於郊區，故運動員均採集中住宿於學校公寓，人數約 100 人，且歷年來亦曾於世界及奧運獲得冠軍。
- (三) 當日中午特別安排於該校運動員餐廳用餐，並由各該運動選手採自主管理方式自由取餐，餐廳約供應 10 樣菜色，但現場飲品及乳製品提供選擇較少。

三、參訪四川體育職業學院體操、游泳、田徑系及訓練情形

- (一) 四川體育職業學院為中國國家體育總局命名的國家級高水準體育後備人才基地，目前有太平寺、華西霸、犀浦、都江堰、雙流等五個校區訓練基地，包括辦公教學用房、訓練場館、運動員公寓、復健中心等用房，各類訓練、教學、科研設備設施日益改善，特別在訓練場館的硬體設備條件與普通高等院校相比具有較大優勢。
- (二) 本次參訪該校體操、游泳、田徑等 3 系，除體操隊於華西霸校區訓練外，田徑隊則於犀浦校區訓練，另游泳隊則改至郫都游泳館訓練。

四、參訪郫都游泳訓練館及訓練情形

- (一) 郫都區體育館總規劃用地 59,540 平方公尺，規劃總建築面積 56,643 平方公尺，由綜合樓（會議中心）、體育場、室內體育館（游泳館、籃球場）三部分組成，並以杜鵑展翅的構思型態建成。體育館固定座位 3,000 個及 800 個活動座席，可舉辦籃球、排球、羽球、桌球、手球、韻律體操等地區性比賽和全國單項比賽。
- (二) 四川體育職業學院游泳系由向遠南總教練接待參訪團，並說明由四川

省游泳館在華西壩校區落成後，省游泳隊便長期於該地訓練，惟今年運動員宿舍重新裝修，訓練條件受到影響，爰經多次考察及考量，最後學院決定將游泳隊移至郫都區游泳館進行訓練。

- (三) 該游泳館分有兩面計 8 個水道，一面進行選手競技訓練，一面開放初階游泳者學習，推廣全民運動使用，另場邊教練群則依自身專長指導運動員。其中值得一提，當時剛好執行訓練，運動員利用重量訓練彈力繩繫於腰部，並於水中進行阻力訓練，且教練無須走動即可清楚看見選手姿勢不當的地方，亦為訓練衝刺最佳的轉身工具，不但可幫助選手與池壁保持最佳距離，同時提升加速轉身之能力。

五、 參訪四川體育職業學院華西壩校區體操館及訓練情形

- (一) 四川體育職業學院華西壩校區位於成都市一環路南三段，始建於 1950 年代，是學院最老的校區。校區中恆溫游泳館—四川省游泳館建成於 1981 年，其規模和設施設備在當時堪稱亞洲第一，游泳館曾一度是成都市地標建築。校區是四川省競技體育人才成長的搖籃，曾經培養出勇奪奧運五面金牌的體操運動員鄒凱及體操奧運冠軍馮喆等多位體育名將。另隨著全民健身熱潮興起，校區除保證學院專業隊訓練外，多數場館亦對外開放，早已成為市民健身的首選之地。
- (二) 該校由體操系工作人員蒲柳接待參訪團，並說明該校體操系設綜合辦公室，負責全省體操項目的管理、人才培養組建國家隊輸送、職業訓練、業餘訓練一條龍、競賽、裁判隊伍管理、裁判員教練員等培訓工作。訓練隊伍是國家體育總局命名的國家級高水準體育後備人才基地，體操系有男子體操隊、女子體操隊兩隊，其中曾獲得奧運及全運會 5 面金牌的鄒凱，自退下運動員身分後，亦於該校擔任體操系主任，並

負責培養競技運動員。

(三) 運動員依競技水準分為一線、二線、三線進行訓練，教練強調每位運動員穩定完美做好每個動作，訓練場上有韻律體操平衡木、鞍馬、彈翻床等練習項目，其中令人印象深刻的是，對於一位僅 2 年級的三線運動員，聽取教練在旁修正指導，從專注的眼神及純熟的動作，整體表現已超出該年齡層的水準，可謂前途無量。

(四) 四川體育職業學院係四川省省級運動隊主要訓練場地，多數運動員自年幼便住宿於校內接受職業化訓練，如體操隊三線選手多僅 8 至 10 歲之間。運動員投注近乎全部的成長時間於運動訓練中，而割捨課業輔導之時間，且因運動員來自於各地，部分甚至終年僅能返鄉一次，此亦反映出中國大陸多數運動員的成長歷程，這與國內體育培訓制度及長期討論是否廢除體育班之方向大為不同。中國大陸運動賽事成績在國際中表現亮眼，其訓練制度自是其成功的基石，惟國際賽事獲得亮眼成績的運動員終究是少數，多數未能獲得成就的運動員之退場機制便或運動員課業輔導問題便是值得探討之處。

六、 參訪犀浦國家田徑訓練基地

(一) 四川體育職業學院犀浦校區位於成都市郫都區繞城高速公路內，是四川省體育局專門為四川田徑運動發展而修建的田徑訓練基地。校區於 1987 年初動工修建，1990 年 11 月完工投入使用。2006 年 1 月，經中國田徑協會批准正式命名為中國田徑協會國家田徑隊訓練基地，經過多年建設發展，校區設施設備有 400 公尺標準田徑場 2 個，帶暖氣 200 公尺標準室內田徑館 1 個，全長 140 公尺長、6 道標準的室內直線訓練跑道，標準獨立的鏈球比賽場地 1 個，繞基地一周 1,160 公尺長的環形

跑道 1 個，獨立投擲專項訓練房 2 個，獨立體操輔助訓練房 1 個，標準羽毛球場 4 面，標準網球場 4 面，標準沙灘排球場 2 面，標準籃球場 2 面，訓練場館面積約 60,000 平方公尺。其中，室內田徑館是四川省內面積最大的田徑館，先後培養李雪梅、劉曉梅、劉靜等優秀運動員，在國際國內大型賽事中取得了優異成績。

- (二) 2009 年被中國國家體育總局評為國家高水準體育後備人才基地。多年來，國家田徑隊部分項目，每年都會到這裡進行集訓，同時也提升此校區知名度，目前校區共有一、二線運動員近 200 名。
- (三) 該校由劉靜副主任接待，期間適逢第二屆全國青年運動會田徑全能決賽，是僅次於全國運動會的第二大賽事，雖然本次賽事只是田徑項目的一個小項，但對於參賽運動員的身體素質和各個項目技術要求很高。此次賽事來自中國大陸各省市 34 支代表隊，約 200 名位運動員及教練參加，希望透過競賽挖掘優秀人才，有助田徑後輩人才儲備，同時藉由辦理賽事，有效推動田徑運動普及化，讓更多人瞭解到田徑運動的魅力。
- (四) 另，該校田徑代表隊部分運動員將備戰 2019 年義大利拿坡里世界大學運動會，我教練團剛好可以瞭解一位運動員大賽前的一些訓練調整，不論訓練課表或放鬆方式，都是值得學習並難得的機會。
- (五) 當日中午特別安排於該校運動員餐廳用餐，該餐廳因選手競技實力分為上下 2 層樓用餐，2 樓部分屬於頂尖運動選手用餐，用餐環境乾淨，餐飲上亦有差異，品項多、分量亦充足，並由各該運動選手採自主管理方式自由取餐。有趣的是餐廳結合四川當地飲食習慣，提供選手現場麻辣燙服務，別具特色。而針對校內禁藥宣導部分，除於校內設置

反禁藥專欄，亦於餐廳牆上張貼宣導運動員外出用餐禁止食用之食品名單，以避免運動員誤食含禁藥成分之餐點。

七、 參訪四川省骨科醫院

- (一) 四川省骨科醫院又稱成都體育醫院，建立於 1958 年，係中國第一間體育醫院，並是中國第一間經中國奧委會認證為「國家隊運動員指定醫院」的中醫醫院，亦是國立體育大學運動保健學系教育實習合作基地。四川省骨科醫院秉持「預防-臨床-康復」三位一體理念並以中西醫結合之方式進行骨傷和運動傷害治療，該院亦是中國首創「治未病中心」的醫院，強調以防患於未然之觀點，以科學檢測為依據，防治各類運動創傷及骨關節退行性疾病。
- (二) 該院由人事處向琛處長、治未病中心何醫生及康復科陳醫生接待，參訪該院膝關節運動損傷科、復健科及治未病中心。
- (三) 膝關節運動損傷科位於該院第一住院大樓 11 樓，由於該科患者多數為運動損傷，因手術後所造成的疼痛容易導致術後活動量不足，而降低患者生活品質，故膝關節科強調「以主動復健為導向」，術前醫院皆會進行運動療法教學，並於各病房內張貼訓練方式文宣，督促患者進行術後的復健訓練。
- (四) 復健科將中醫復健手段和現代復健理論技術相結合，以骨關節損傷術後復健、脊柱脊髓損傷復健、運動創傷復健為主，係以蠟療、中藥薰洗、熱奄包、牽引、水療、針灸等傳統中醫手法及採用關節力量、人體平衡及步態測試等訓練儀器進行復健，其中中藥薰洗部分為使用醫院創始人鄭懷賢醫生所傳中藥藥劑，極具特色。
- (五) 治未病中心主要分為一樓檢測評估區、二樓運動干預區及三樓疲勞消

除區。一樓檢測評估區係進行功能運動檢測、等速肌力測試、運動心肺功能測試、步態分析，醫生透過檢測儀器能更精準診斷運動員或運動傷害患者體能狀態，以提供訓練方向建議。另該區亦設有中醫體質檢測系統，判斷個人中醫體質類型，以中醫角度提供訓練及飲食方向。二樓運動干預區則設置有氧設備區、循環力量區、功能訓練區等訓練設備，並配有復健師從旁指導如何實際訓練，由醫生診斷提出建議，輔以復健師指導訓練，提供精準的訓練方案，如運動員測出髖骨及腰部力量較弱，該員則可針對此部分加強訓練，再定期檢測狀況是否改善，提升其體能狀態。三樓疲勞消除則以拔罐、針灸、中藥薰蒸及冷療、高壓氧艙儀器，協助患者紓解運動疲勞。

肆、心得與建議

此行承蒙四川省體育局接待及充分協助配合，期間參訪該省多處訓練基地，也參觀歷史古蹟，更對中國體育整體發展有更深入認識，此次交流訪問提出以下心得及建議。

一、心得

本次基層優秀教練一行，係以運動種類分散至各訓練基地實地參訪各訓練基地之訓練情形進行交流與觀摩，於訓練中直接吸取教練給予選手指導之經驗，並藉由互流模式，提升我教練專業素質，相信有助提升教練回國後投入競技訓練之成效。

此行交流活動感受中華奧會兩岸交流活動深耕多年，已有相當成效，在中國大陸有充沛人脈資源，相信能更建立兩岸體育界更深入合作關係，擴大交流層面，深化互訪成效。

二、建議

- (一) **強化兩岸競技運動交流**：參訪的培訓隊，皆培養高水準運動隊伍，對於運動員選、訓、賽皆配有一套完善措施，學校高度支持栽培選手，無論項目或層級，都非常強調基礎體能，以及刻苦耐勞、大量練習的精神。中國大陸在國際賽場上，能有今日的地位絕非偶然，這也是我國培育優秀運動選手值得借鏡之處。
- (二) **帶領我優秀選手前往交流**：本次參訪主要係進行兩岸競技運動教練專業技術交流，教練反映若能隨團帶領 1-2 名優秀選手前往實地交流學習，對我選手在心理及技術層面之提升，將更有效益。
- (三) **加強運動傷害處理意識**：本次交流活動，由中華奧會安排四川骨科醫院參訪，讓我教練對於選手運動傷害處理有不同體悟，從過去腳痛醫

腳的觀念，更深入瞭解運動傷害部位應從源頭治療，傷害部位可能會是腰部或臀肌長期疲勞未放鬆所造成，同時於受傷期間更應強化核心肌群及肌力訓練。

- (四) **增加同仁出訪機會**：本計畫參訪人員歷年多次由承辦人隨團前往，未來如能依照擇定之運動種類核派輔導同仁隨團出訪，讓更多同仁有機會前往對岸，瞭解競技運動整體之發展，將助於輔導單項協會業務時，提供訓練層面之運作與規劃專業意見。

伍、附錄(參訪照片)



與四川省體育局見面會



與四川省水上運動學校座談



水上運動學校訓練情形



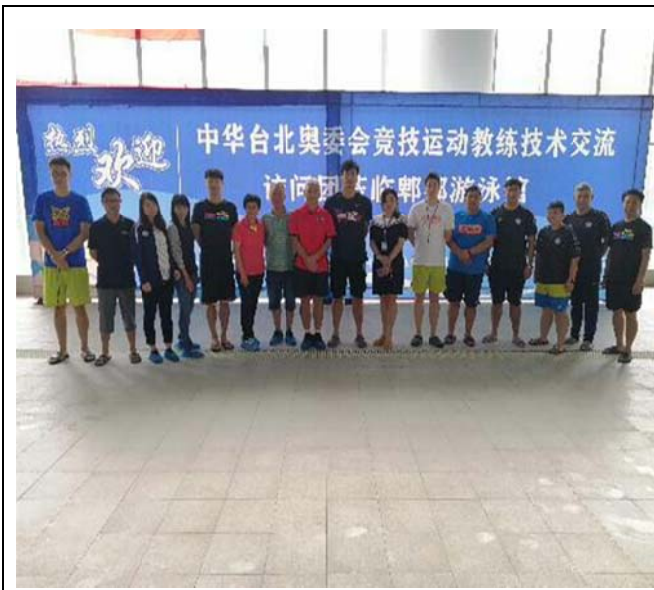
水上運動學校運動員餐廳



水上運動學校運動員餐廳菜色



水上運動學校運動員餐廳菜色



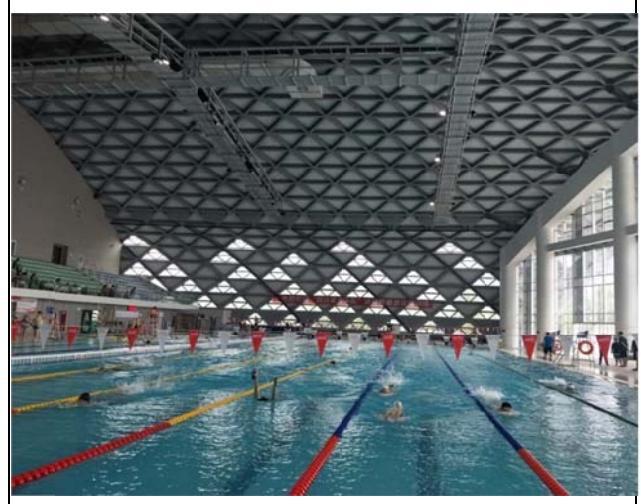
郸都游泳館合影



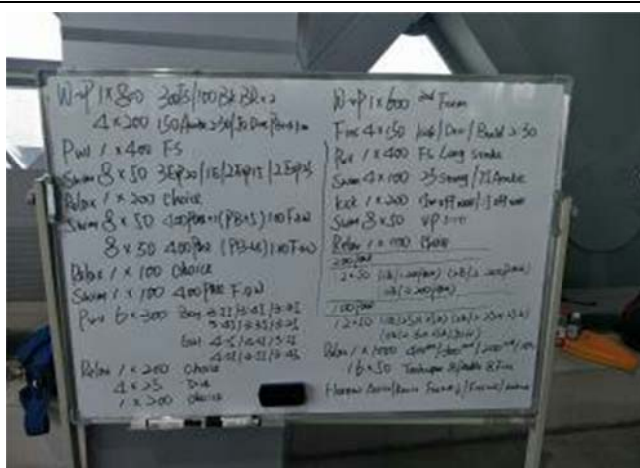
實地參訪交流與教練請益情形



運動員彈力繩阻力訓練



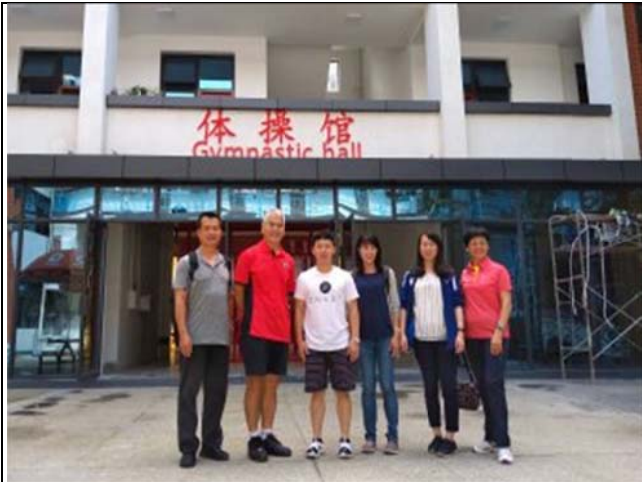
郸都游泳館 8 水道



依運動員專項個別開立訓練課表



游泳隊訓練情形



華西壩校區體操館與鄒凱副主任合影



體操系一線、二線選手訓練場地



體操系三線運動員教練指導情形



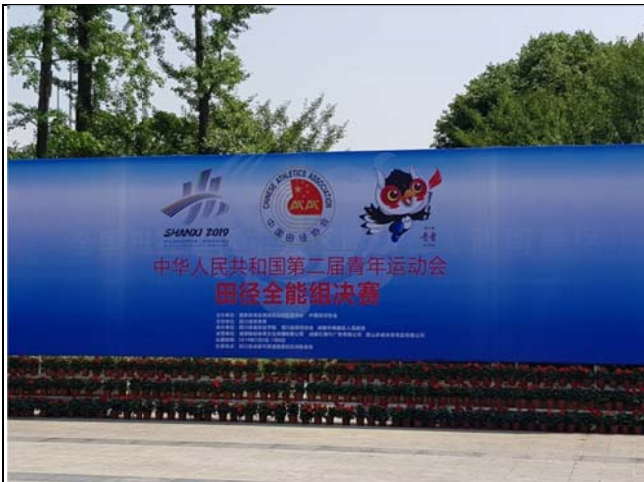
體操系三線運動員教練指導情形



三線運動員平衡木訓練情形



三線運動員平衡木訓練情形



第二屆全國青年運動會田徑全能決賽



第二屆全國青年運動會田徑全能賽-女子跳高



犀蒲訓練基地獨立鏈球場



犀蒲訓練基地室內跑場



犀蒲訓練基地運動員餐廳



犀蒲訓練基地運動員餐廳內近禁藥宣導



四川省骨科醫院



膝關節運動損傷科術前進行訓練教學



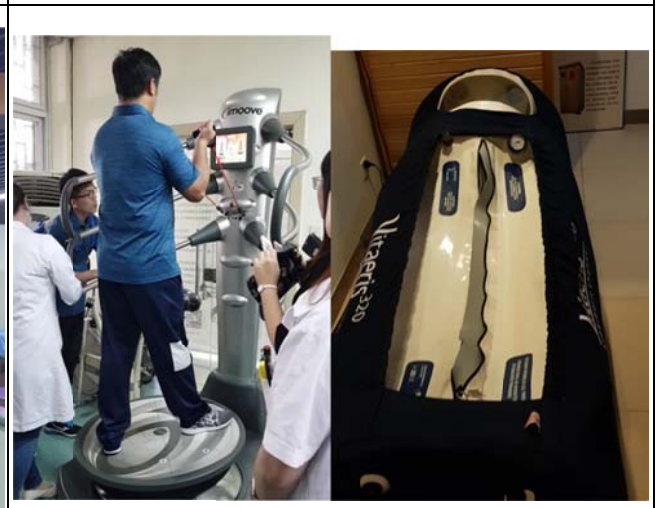
復健科陳醫生進行簡介



治未病中心一樓內檢測評估區



治未病中心二樓運動干預區



教練體驗院內儀器