

出國報告（出國類別：考察）

2024年兩岸競技運動教練技術交流訪問團參訪報告

機關名稱：教育部體育署

出國人員：孔昭翔專員

派赴國家：中國大陸-湖北省武漢市

出國期間：113.11.04-113.11.09

報告日期：113.12.03

摘要

為厚植我國基層運動教練專業知能學養及競技訓練實力，促進基層運動教練人才之養成，透過中華奧林匹克委員會協助及規劃，遴選基層推動甚為良好之田徑、桌球、羽球、射擊及拳擊等單項，並由該會周俊三委員（佛光大學副教授）擔任團長，帶領國立臺灣體育運動大學、臺北市立大學、新北市立光復高級中學、新北市立鶯歌高級工商職業學校、桃園市立桃園高級中等學校及新北市私立能仁高級家事商業職業學校之基層運動教練，組成訪問團前往湖北省進行交流與經驗分享，本署由孔昭翔專員隨團前往。

本次參訪透過實務交流及座談，汲取中國大陸競技運動推展成果及經驗，強化我國基層運動教練訓練技巧與模式，並藉由雙方人員交流中，培養基層教練之專業素養。

目錄

摘要.....	1
目錄.....	2
壹、參訪目的.....	3
貳、參訪人員.....	3
參、參訪行程.....	4
肆、參訪過程.....	5
伍、心得及建議.....	8
參訪照片.....	11

壹、參訪目的

中國大陸於2008年成功申辦北京奧運，並於該屆奧運獲得51金，超越美國，展現強大的競技運動實力；接續於2012年倫敦奧運獲得38金、29銀、21銅，僅次於美國，排名第2名；2016里約奧運獲得26金、18銀、26銅，排名第3名；2020東京奧運獲得38金、32銀、19銅，排名第2名；2024巴黎奧運獲得40金、27銀、24銅，整體競技運動實力皆為世界強權，亞洲首強。

中國大陸近年來整體社會高速發展，並投入大量資源推展競技運動，雖推展方式與我國不盡相同，但仍有諸多值得借鑑之處，因此選定中國大陸做為參訪地點。

本次透過中華奧員會組織兩岸競技運動教練技術交流訪問團赴中國大陸湖北省武漢市進行訓練場館參訪及交流，湖北省保持中國大陸參加奧運以來，每屆均有選手取得奧運金牌之紀錄，故本次除強化基層教練交流之外，期從實際參訪過程中探訪中國大陸訓練模式及硬體規劃與管理情形，分析其成功經驗。

貳、參訪人員

項次	姓名	單位	職稱	備註
1	周俊三	佛光大學 中華奧林匹克委員會	副教授 委員	團長
2	孔昭翔	教育部體育署	專員	團員
3	姚昕妤	中華奧林匹克委員會	專員	秘書
4	乃慧芳	國立臺灣體育運動大學	教練	田徑
5	曾孝生	桃園市立桃園高級中等學校	教練	田徑
6	程峻彥	臺北市立大學	教練	羽球
7	丁國強	臺北市立大學	教練	桌球
8	陳弘振	新北市立光復高級中學	教練	射擊
9	郭坤維	新北市立鶯歌高級工商職業學校	教練	拳擊
10	蔡誌蓬	私立能仁高級家事商業職業學校	教練	拳擊

參、參訪行程

一、時間：113年11月4日(星期一)至9日(星期六)

二、地點：中國大陸湖北省武漢市

三、行程規劃：如下表

日期	時間	活動	參與人員
11月4日(一)	1400	行前說明會	代表團 全體人員
	1840	搭乘東方航空MU2088航班前往武漢	
	2200	入住飯店	
11月5日(二)	0900	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
	1400	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
11月6日(三)	0900	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
	1400	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
11月7日(四)	0900	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
	1400	參訪奧林匹克體育中心隨隊研習觀摩交流	
11月8日(五)	0900	參訪各訓練基地及文化交流	
	1400	參訪各訓練基地及文化交流	
11月9日(六)	0900	參觀湖北體育博物館	
	1100	兩岸運動教練專題研討座談	
	1735	搭乘華信航空AE218航班返國	

肆、參訪過程

一、 11月4日(一)：出發赴中國大陸湖北省武漢市

代表團一行10人於下午2時在體育聯合辦公大樓2樓中華奧會會議室召開行前講習，由團長主持，並由中華奧會蔡副主席分享交流心得及提示注意事項。

於行前講習後隨即搭乘奧會安排之交通車前往桃園國際機場第二航廈，搭乘下午6時40分東方航空MU2088航班前往武漢班機，並於當地時間晚上10時飛抵武漢天河國際機場。

出關後由湖北省體育局鄧副處長迎接，並派遣交通車將本團一行人接送至二妃山莊飯店登記入住。

二、 11月5日(二)：參訪湖北省奧林匹克體育中心(以下簡稱奧體中心)

上午集合出發前往奧體中心，該中心占地面積約66萬平方公尺，總建築面積約14萬平方公尺，其中包括桌球、羽球、網球、籃球、排球、體操、游泳、跳水、現代五項及田徑等競賽場館設施。首先參觀湖北省在巴黎奧運會所取得的優異成績，該省選手於跳水、游泳及網球等項目各得1金，由湖北省體育局水局長召開座談會歡迎本團，並於座談會中介紹各單項運動中心主任。

座談後隨即由鄭副局長陪同前往參訪奧體中心內各運動管理中心，包含籃球排球運動管理中心、戶外3對3籃球場、桌球羽球運動管理中心、游泳跳水運動管理中心、現代五項設施(為中國大陸2024年全國現代五項比賽場地)、體操運動管理中心與田徑場，並於參訪後前往參訪奧體中心餐廳，餐廳以自助餐形式。

下午各教練隨同各單項運動中心主任前往各運動管理中心，與各運動代表隊教練進行專項技術指導及經驗分享交流，隨即由鄧副處長及奧會中心反興奮劑中心主任陪同參訪重量訓練場所，該重量訓練場所不同於各中心內自行設置之專項重練訓練室，有更為完整的器材配置，另配有傷害防護室及運動表現評估設備，採輪班制，提供選手做更完整的重量訓練規劃及運動傷害防護；於參觀完重量訓練場所，前往參觀反興奮劑中心，該中心以國際標準規劃，模擬實際流程，以利選手掌握採檢過程，並定期辦理運動禁藥宣導事宜。

三、 11月6日(三)：參訪湖北省水上訓練基地及各基層訓練站

上午各教練跟各單項運動中心主任及各運動代表隊進行專項技術指導及經驗分享交流，另由團長率隊，由鄧副處長陪同前往湖北省鄂州參訪水上訓練基地，湖北省於中國大陸素有「千湖之省」的稱譽，具有豐富的水上資源優勢，故該省積極發展水上運動，期能成為中國大陸重要的水上發展基地。該基地於參訪時雖尚未竣工，但已顯現規模，除有完整的訓練場館設施(包含重量訓練館及室內模擬訓練)，亦有完整的比賽水道。其中室內模擬訓練共設有4個訓練水道，分別以輕艇及划船等規格設置(人數亦有不同)，並以渦輪模擬實際水流，可提供初學者或於氣候條件不佳時，於室內模擬訓練，提升訓練效益，當日參訪時即有數位剛加入的運動員在此訓練，學習基本動作，該基地教練分享後續待基本動作熟練後才會轉至實際水道訓練。另基地內亦設有素食及餐廳，餐廳皆以自助餐形式，菜色豐富，營養均衡，並備有自助區，可依自身喜好煮麵食食用。

下午前往武漢市體育運動學校，參訪該校羽球館、桌球館及重量訓練場館，該校羽球場館約有20面場地，當日訓練包含國小低年級生至中學生，依不同年紀有不同的訓練安排，而桌球的部分則有將近50面場地，重量訓練場館參訪當時未有選手使用，但檢視整體的規模亦相當可觀，應可容納數百位選手訓練。

參訪完武漢市體育運動學校，即前往隔壁的武漢市射擊學校(包含射擊及射箭)，惟當日適逢射擊訓練隊課業輔導(課業輔導上課地點為隔壁的武漢市體育運動學校，兩校雖為不同單位，但有以課業輔導的模式合作)，爰僅參訪射箭場，當日選手共約50位，選手們分別進行10米、30米及70米的訓練，但10米的訓練亦透過縮小靶紙的方式模擬目視靶心大小，另該校亦規劃建設新的射箭場。

後前往武漢市區，觀摩武漢崇仁體育培育中心，該中心結合附近求學區，在市區打造基層訓練站，包含體操、羽球及游泳等項目，小選手於放學後過一條馬路即可前往訓練，在游泳訓練場館外亦設有螢幕，撥放實時訓練情形，許多家長皆在外頭觀看，透過這樣的模式有效促使教練完善訓練模式，也讓家長實際掌握孩子訓練情形。該訓練站亦提供宿舍及餐廳統一管理選手住宿及膳食需求，並設有門禁管制保障選手安全，另選手於住宿期間，皆須自己整理房間及洗衣服，從小培育選手自我管理的精神與態度。

四、 11月7日(四)：參訪湖北省足球訓練基地及奧體中心各運動管理中心

上午各教練持續隨同各單項運動中心主任及各運動代表隊進行專項技術指導及經驗分享交流，另由團長率隊，由鄧副處長陪同前往湖北省足球運動管理中心暨足球訓練基地及體育運動學校，該基地結合學生、俱樂部及省隊，提供完整的培訓場地設施，包含天然草坪足球及人工草坪足球場數面(包含11人制、7人制及5人制場地)，因應不同需求，提供選手訓練比賽使用，另亦備有完善的重量訓練場館及運動科學(包含傷害防護專屬設備)介入機制，透過科學介入，於日常及選手傷後提供訓練計畫，另選手能有更好的運動表現，並於受傷期間亦可保持競技實力；基地亦包含選手宿舍及餐廳、教室及行政大樓(含俱樂部辦公室)，提供團隊訓練時可做更完整的規劃，包含課業輔導、戰術檢討及行政事務處理。惟目前該基地限於宿舍容納，僅有男子代表隊入住其中。

下午再次回到奧體中心，前往參訪射擊運動管理中心，當日共約有20位選手在進行訓練，該中心具有完整的電子靶機數十座提供手步槍選手訓練使用，等於每個人原則上都使用電子靶機進行訓練，我國射擊教練在參訪過程中即有分享，完善的電子靶機對選手的培育有很大的幫助，因為電子靶機可即時反饋射擊數據，如射擊初速落點分布等，都有利選手進行檢視或做設備的調整，因為有時候不見得是技術的問題，而是槍械有狀況，透過即時分析可有效協助選手訓練；接續前往重競技運動管理中心，該中心包含技擊運動及舉重等項目，技擊館包含兩座擂台，及拳擊沙袋數十個，當日參訪時約有將近40位選手在進行訓練，另當日也適逢進行擂台練習，觀摩教練實際指導選手模擬賽事練習。舉重場館亦有約20座練習台，共約有40位選手在進行訓練。在設備的完備上該中心確實可謂相當完善。

五、 11月8日(五)：參訪基層訓練站及文化交流

各教練由各單項運動中心主任及教練前往參觀各武漢市訓練場館及俱樂部參訪，了解基層訓練模式及其培訓體系，另鄧副處長安排文化交流，前往湖北省博物館、辛亥革命博物館及黃鶴樓等地遊覽，一覽湖北省歷史文物與人文景觀，得以從不同層面理解武漢的經濟發展、人文薈萃及歷史脈絡，領略湖北省及武漢市發展的軌跡。

六、 11月9日(六)：參觀湖北省體育博物館、專業技術交流座談會及返國

本日是本次參訪的最後一日，上午集合出發前往奧體中心，鄧副處長特安排參觀奧體中心內部設立的湖北省體育博物館，湖北省從中國大陸1984年參加洛杉磯奧運後，至今每屆皆有選手奪金，目前最新的特展展示了湖北省於2024巴黎奧運的奪牌情形。藉由參觀湖北體育博物館，稍微窺見該省體育運動發展的脈絡、培訓的模式與資源的投入。

參訪完體育博物館後，即開始進行兩岸運動教練專題研討座談，藉由兩岸教練總結這數日的交流經驗，從自身的專業領域分享各自的見解，給予彼此訓練的建議，以作為爾後訓練調整的參據。

下午搭乘湖北省體育局協助安排的交通車前往武漢天河國際搭乘下午5時35分華信航空AE218航班前往松山的班機，並於晚上8時抵達臺北松山機場。

伍、心得及建議

一、心得

(一) 硬體設施：

- 1、本次參訪中，中國大陸透過各項硬體設施設備上的建設，使奧體中心的訓練場所愈趨完備，此外也持續在各地打造各專項運動場館，如這次亦有前往的水上及足球訓練基地。而除了場館的建設外，器材設備的規劃都顯現中國大陸資源的投入。
- 2、最後一日參訪的湖北體育博物館，見識當地對於體育文物的保存，透過展覽傳承給後續新進的訓練選手。

(二) 培訓體系：

- 1、在這次也從側面剖析中國大陸的培訓體系，從各地培育中心，到體育院校，再到省隊(省隊內又有分為短期集訓、試訓及長期培訓)，最後輸送到國家隊。

2、而在上述過程中，各階段多以集訓型式辦理，包含集中管理選手的住宿、飲食及訓練等各方面，如果入選也都會協助安排就學或課業輔導，視入選方式也會有生活津貼的補助，但相對的自幼就處在一個充滿競爭、高壓及嚴格管理的訓練環境，全身心投注在訓練。

(三) 訓練模式：

- 1、誠如上述，中國大陸自小即採集中訓練的模式，訓練多以大量練習為主要模式，運動員整體訓練量極大。
- 2、如在奧體中心即分享每日基礎的訓練時間為上午8點至11點，下午2點至5點，每天至少練6個小時，這6個小時還不含熱身及收操或其他自主訓練，而這樣的訓練1周練6天，僅周日休息，訓練相當刻苦。

(四) 交流規劃：這次奉派參加了本教練參訪交流團，觀摩中國大陸湖北省體育運動的資源投入與推展情形，期後續能將這些參訪的經驗轉化為適合我國體育推動的形式。

二、建議

(一) 設備購置：器材場館部分建議結合運動科學，規劃適宜的運動場館及設備，藉由科技工具的運用，使訓練效益最大化；並可研議透過各運動場館及學校的開放與交流，建立場館及器材設備的共享機制，有效的去分配及控管各場館及器材設備，在資源整合的情況下，協助教練選手進行訓練。

(二) 選手培育：建議我國賡續依「優秀運動選手培養辦法」建立之4級培訓系統，規劃選手培育及銜接機制，並提升訓練品質，發揮時間效益，通過與運動科學結合，透過訓練數據的收集與分析，使我國各運動項目能打造更為完善也更適合我國選手的訓練模式，強化整體訓練績效，也避免過度訓練可能導致的運動傷害。

- (三) 訓練交流：建議除教練交流團外，規劃選手實際前往移地訓練或聘用外籍教練，不一定僅限中國大陸，因為交流團的時間較短，只能做重點式的參訪，如果採長期實際訓練做更長時間的交流，可建立最適合選手的訓練模式。
- (四) 交流安排：本次教練技術交流訪問團是透過教練們的經驗分享與交流進行，惟實際訓練仍須有選手參與，除上述採移地訓練或聘用外籍教練方式，建議本交流團除教練本身參與外，亦能有我國選手隨同前往，更可實際體現訓練成效，由雙方教練實際指導選手，由教練及選手共同執行，實際體驗後更有助於後續訓練規劃的安排。基此，參訪時間建議可稍微延長至2週，讓教練及選手們實際體驗一個訓練週期，具體掌握訓練成效。另外除了訓練中心外，如能有更多時間體驗當地俱樂部或院校的訓練模式，亦可進一步認識中國大陸體育運動推廣的狀況。參訪時除各運動專項訓練參訪外，後續建議於教練交流參訪團安排觀摩當地運動科學如何介入運動訓練，以了解運動科學推動模式及如何與訓練結合。

參訪照片



競技教練團行前說明會



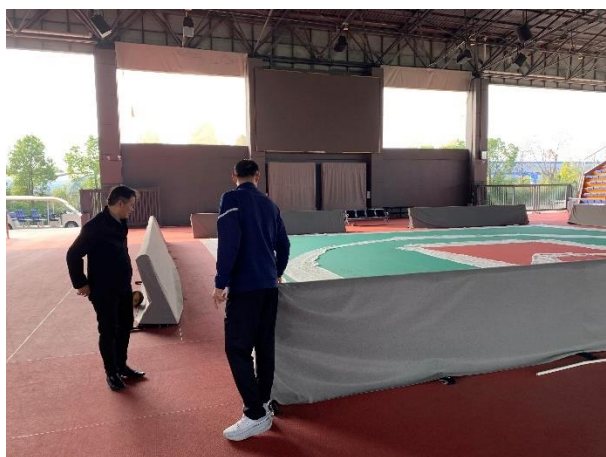
競技教練團出發大合照



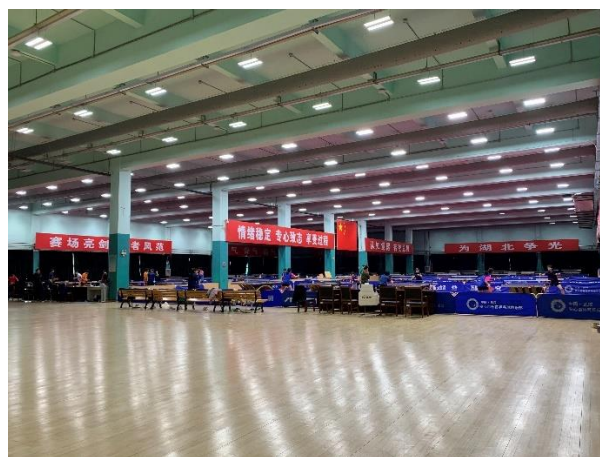
競技教練團歡迎座談會



參觀奧體中心籃球運動訓練場館



參觀奧體中心3對3籃球場館



參觀奧體中心桌球場館



參觀奧體中心羽球場館



參觀奧體中心游泳場館



參觀奧體中心跳水場館



參觀奧體中心現代五項設施



參觀奧體中心彈翻床場館



參觀奧體中心體操場館



參觀奧體中心重量訓練場館



參觀湖北省反興奮劑中心



參觀湖北省水上訓練基地



參觀武漢市體育運動學校羽球場館



參觀武漢市體育運動學校桌球場館



參觀武漢射擊射箭學校訓練場館

