

出國報告（出國類別：考察）

2025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：盧淑姿專門委員

陳瑋琳助理研究員

派赴國家：中國大陸-吉林省長春市

出國期間：114.8.24-114.8.30

報告日期：114.9.24

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，教育部體育署委託中華奧林匹克委員會協助及規劃2025年兩岸競技運動教練技術交流訪問團，遴選基層運動推動績效良好之田徑、桌球、柔道、射擊、拳擊等單項運動教練，及由中華奧林匹克委員會俞智贏委員（國立臺灣師範大學教授）擔任團長，帶領國立臺灣體育運動大學、中央警察大學、天主教輔仁大學、臺北市立南湖高中、新北市立明德高中、屏東縣立枋寮高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立鶯歌高級工商職業學校及高雄市立左營高級中學等12位競技運動教練，組成訪問團前往中國大陸吉林省進行交流與經驗分享，教育部體育署則由競技運動組盧淑姿專門委員及陳瑋琳助理研究員隨團前往。

本次參訪透過實地訓練技術示範、交流及座談，汲取中國大陸競技運動推展成果及經驗，提供我國基層運動教練強化訓練技巧與模式之參考，並藉由雙方人員交流專業團隊管理理念與訓練方法，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	6
伍、心得及建議	10
附件 參訪照片	13

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，2025年兩岸競技運動教練技術交流訪問團擇定田徑、桌球、柔道、射擊、拳擊等單項運動，並以113年全國中等學校運動會及全國大專校院運動會獎牌數及實際指導教練，遴選國立臺灣體育運動大學、中央警察大學、天主教輔仁大學、臺北市立南湖高中、新北市立明德高中、屏東縣立枋寮高級中學、新北市立竹圍高級中學、新北市立光復高級中學、新北市立鶯歌高級工商職業學校及高雄市立左營高級中學等12位競技運動教練，前往中國大陸吉林省長春市境內與吉林省體育局所屬吉林體育學院與各團隊教練進行訓練觀摩、實務課程與心得座談分享，以提高基層教練專業職能並開拓視野，並期以提升競賽運動之成績，達到向下紮根，協助選手厚植實力，於未來各國際綜合性賽會、國際單項運動賽事能獲取佳績。

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，雖然推展方式與我國不盡相同，但仍有諸多值得借鏡之處，因此教育部體育署委託中華奧林匹克委員會透過國家奧會角色協助與安排，組織本交流訪問團赴中國大陸吉林省長春市進行訓練場館參訪及交流，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	俞智贏	國立臺灣師範大學 中華奧林匹克委員會	教授/委員	團長
2	盧淑姿	教育部體育署	專門委員	顧問
3	陳瑋琳	教育部體育署	助理研究員	團員
4	曾文宏	中華奧林匹克委員會	副秘書長	秘書
5	楊皓天	中華奧林匹克委員會	專員	秘書
6	乃慧芳	國立臺灣體育運動大學	教練	田徑
7	張銘煌	國立臺灣體育運動大學	教練	田徑

項次	姓名	單位	職稱	備註
8	柯維佳	臺北市立南湖高級中學	教練	桌球
9	黃呈堯	新北市立明德高級中學	教練	柔道
10	沈家成	屏東縣立枋寮高級中學	教練	柔道
11	陳琦松	新北市立竹圍高級中學	教練	柔道
12	張文育	中央警察大學	教練	射擊
13	陳弘振	新北市立光復高級中學	教練	射擊
14	林生祥	高雄市立左營高級中學	教練	射擊
15	簡欣姿	天主教輔仁大學	教練	拳擊
16	劉泰均	新北市立明德高及中學	教練	拳擊
17	郭坤維	新北市立鶯歌高級工商職業學校	教練	拳擊

參、參訪行程

一、時間：114年8月24日(星期日)至30日(星期六)

二、地點：中國大陸吉林省長春市

三、行程規劃：如下表

日期	活動		參與人員
8月24日(日)	09：50	體育大樓集合接駁前往機場	代表團 全體人員
	13：00	搭乘中國國際航空CA186航班前往北京	
	20：05	搭乘中國國際航空CA1653航班前往長春	
8月25日(一)	10：30	參訪吉林省體育局兩岸競技教練見面會	
	13：30	我教練團隨各單項接待人員前往各訓練中心及參訪田自中心隨隊研習觀摩交流	
8月26日(二)	09：30	參訪乒曲籃武中心隨隊研習觀摩交流	
	13：30	參訪各訓練基地及文化交流	

日期	活動		參與人員
8月27日(三)	09：30	參訪重競技中心隨隊研習觀摩交流	代表團 全體人員
	14：00	參訪各訓練基地及文化交流	
8月28日(四)	09：00	參訪兩射(射擊、射箭)中心	
	14：00	參訪各訓練基地及文化交流	
8月29日(五)	09：30	參觀冰上、雪上訓練中心	
	13：30	兩岸運動教練訓練分享座談會	
	15：30	參觀長春奧林匹克公園	
8月30(六)	10：10	搭乘中國航空CA189前往北京	
	14：00	搭乘中國航空CA189航班返國	

肆、參訪過程

一、8月24日(日)：出發赴中國大陸吉林省長春市

代表團一行17人部分團員搭乘中華奧會安排之交通車前往桃園國際機場第二航廈，其餘團員各自前往，並由中華奧會曾文宏副秘書長及楊皓天專員於機場提示注意事項。

是日原搭乘之航班，中國國際航空CA186航班前往北京首都機場及CA1653航班前往長春龍嘉機場均延誤，並於北京首都機場與中國奧會秘書處樂晶晶處長搭乘同航班，抵達長春龍嘉國際機場已於凌晨1時45分。

出關後由吉林省體育局張副主任及夏季競技保障中心楊主任迎接，並派遣交通車將本團一行人接送至亞朵酒店登記入住。

二、8月25日(一)：參訪吉林體育學院(田徑及自由車運動管理中心)

上午集合出發前往吉林省體育局，展開兩岸競技教練見面會，由吉林省體育局劉副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。

見面會後隨即由張主任陪同參訪吉林體育學院，吉林體育學院創立於1958年，位於吉林省長春市，是省內唯一的高等體育專業院校。2004年原吉林省體育運動學校併入學院，進一步擴大了辦學規模。建校以來，學院培養了數萬名體育專業人才，為國家和區域體育事業發展作出重要貢獻，且眾多教師獲得國家級、省部級榮譽，並擔任多項國家及國際體育組織職務。另學院設有體育學、體育碩士與藝術碩士等研究生學位授權點，擁有10個本科專業，涵蓋教育學、管理學、藝術學、理學及法學五大學科門類，建立了多層次的人才培養體系。

學校科研設施完善，擁有國家與省級重點實驗室與研究基地，包括體育總局耐力項目實驗室、社會科學研究基地、冰雪文化研究基地等。並設有國家級社會體育指導員與健身志願者培訓基地。另競技成績顯著，拳擊、散打、滑雪、跆拳道、射擊等在國際賽場表現優異，培養出李亞娟、葉喬波、陳露、李佳軍等多位世界冠軍，參訪後前往吉林體育學院田自中心之食堂，以自助餐形式，且學院依運動屬性調配餐廳菜色，供運動員營養均衡。

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，隨即由張副主任及夏季競技保障中

心楊主任陪同參訪田自中心，該中心主要係為優秀運動隊的管理與高競技人才培養，並設置業餘訓練及技術交流，推動專業與業餘訓練的有效銜接，協助省青少年訓練管理中心規劃後備人才基地，前往參觀室內跑道、跳高區、鉛球及鐵餅投擲區等，是日田徑場亦有投擲教練於場上指導運動員學習基本動作，且於場館旁邊設有完整重量訓練室，供運動員強化力量訓練。

三、8月26日(二)：參訪乒曲籃武中心

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，中國奧會樂晶晶處長及夏季競技保障中心楊卓主任陪同，吉林省體育局乒乓球-曲棍球-籃球-武術運動管理中心，是省級體育項目的管理與訓練機構。吉林省重新組建了省級乒乓球專業運動隊，隸屬於體育局乒乓球曲棍球籃球武術運動管理中心，隊伍分為一、二、三線，是日參訪桌球種類約 20 面場地，適逢暑假期間，以訓練營模式吸引更多熱愛桌球的小學生前來參訓，最小年紀才即將升小學 2 年級，教練依年齡做不同的訓練安排，場邊觀察到選手們訓練的專注力及服從的態度，且團隊針對全國運動會制定體能測試評分標準，測試內容包含 30 米衝刺、腹肌耐力、背肌耐力、耐力跑及立定跳遠，並依其性別及年齡設定評分標準，使所有運動員可以透過訓練後瞭解階段性體能狀況，同時作為下一次測試的目標。另參訪桌球團隊之後，在時間充分下，該中心主任順道帶我們參觀吉林東北虎籃球俱樂部，此體育館是籃球職業聯賽的重要使用場地之一，場上球員們正備戰第 15 屆全運會男子籃球 U18 決賽做訓練，目前桌球及籃球運動均為吉林省積極重視的競技種類，亦透過超級聯賽促進群眾參與與人才選拔，或以俱樂部聯賽增加成人賽事社區賽事蓬勃發展，同時打造了一個新型社區賽事平台，吸引更多人參與。

四、8月27日(三)：參訪重競技中心

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，中國奧會樂晶晶處長及夏季競技保障中心楊卓主任陪同參訪吉林省體育局轄管的重競技中心，該中心提供完整的訓練場地設備齊全，各運動團隊教練因應訓練週期及運動屬性及需求安排力量訓練，中心亦明列各運動團隊實施重練訓練日程，避免同時段人多，影響選手訓練品質，另當日柔道及拳擊共約有 40 位選手在進行訓練，平均年齡在青少年階

段，教練說明適逢暑假期間選手一天3練，分為上、下午及晚間，訓練除提升基礎體能，同時強化專項技術及進行對練與模擬賽事練習，另亦備有完善運動科學(包含傷害防護專屬設備)，並建立青少年選手體能、比賽成績等多項數據，且透過專家進行分析與調整訓練計畫，使選手能有更好的運動表現，為備戰全國運動會打下堅實基礎。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。

五、8月28日(四)：參訪兩射中心(射擊中心)

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，中國奧會樂晶晶處長及夏季競技保障中心楊卓主任陪同前往兩射中心，該中心負責全省射箭、射擊項目專業訓練、競賽組織、人才培養和技術指導的核心機構。中心致力於推動射箭與射擊項目的專業化、科學化發展，為國家培養競技運動員，提升在全國及國際賽場的競爭力。中心擁有專業的訓練設施，包括室內射箭館，設有標準70米及30米等多距離訓練射道，可滿足各類訓練與比賽需求。電子靶射擊館配備國際一流電子靶系統，支援氣步槍、氣手槍等多個項目高精度訓練，透過即時分析可有效協助選手訓練。參訪當日僅剩2位運動員在訓練，據說其餘參加賽事。

該中心以「奮鬥為本、成績為先、科技引領、體教融合」為工作理念，持續強化運動科學支撐、提升訓練效率，拓寬人才選拔渠道，構建覆蓋基礎、青少年與高水平競技的完整培養體系。近年來，多位運動員在全國錦標賽、全國運動會及國際賽事中斬獲佳績，展現了吉林省射箭射擊項目的綜合實力，持續發揮管理與技術優勢，打造高水平訓練基地，為吉林省乃至全國射箭射擊事業發展貢獻力量。

另下午安排文化交流前往吉林省博物館及偽滿皇宮博物館等地遊覽，一覽吉林省歷史文物與人文景觀，得以從不同層面理解長春的經濟發展、人文薈萃及歷史脈絡，領略吉林省及長春市發展的軌跡。

六、8月29日(五)：參訪冰上運動中心與兩岸競技教練座談會及參觀長春奧林匹克公園

本日是本次參訪的最後一日，上午夏季競技保障中心楊卓主任安排並由中國奧會樂晶晶處長一同前往參訪冰上運動中心，並由該中心主任接待參觀，場館規模建築面積約 8,622 平方米，觀眾席位約 2,600，可承辦冰球、花樣滑冰、短道速

滑等賽事，並曾舉辦亞冬會、全國冬運會等重大賽事，且培養出國家運動員如武大靖、周洋。而武大靖於 2018 年平昌冬奧會獲男子短道速滑 500 米以 39 秒 584 的成績奪金，打破奧運會及世界紀錄，是中國此屆冬奧會的首金，這些優異成績，也展現了其卓越的競技實力，也反映了吉林省冰雪體育培育體系的強大實力。另該中心亦提供宿舍及餐廳統一管理選手住宿及膳食需求，並設有門禁管制人臉辨識保障選手安全。參訪結束，中午於該中心運動員餐廳用餐，並針對運動員競技實力區分不一樣的菜色。

參訪冰上運動中心後，返回吉林省體育局進行兩岸競技運動教練座談會，藉由這數日的交流經驗，教練們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之參據。

下午座談會結束後，全數團員驅車前往參觀長春奧林匹克公園，建築群整體靈感來自長春市的市花—君子蘭，整體布局呈輻射狀，以體育場為核心，象徵「花瓣眾星拱月」的概念，是一座競技訓練、體育賽事、健身娛樂、休閒旅遊與會展功能於一體的現代綜合體育文化中心，過去曾承辦吉林省第 18 屆運動會等大型賽事。「一場三館」總建築面積約 17 萬平方米主賽場（體育場）：位於園區中心，佔地約 1.99 萬平方米，建築面積約 6.65 萬平方米，座位達 3.43 萬，設有符合國際標準的足球與田徑場地；體育館含固定座席 9,007 席與可活動座席 2,024 席，可承辦籃球、排球、羽球、桌球及部分冰上項目等多種競賽；游泳館/跳水館，可舉辦跳水、游泳、花樣游泳、水球等比賽。另全民健身中心共四層樓，設有羽毛球、桌球、網球場、健身房、武術、拳擊、柔道等場地，並逐步面向市民開放，兼具競賽與公益功能。此外，園區擁有便捷的交通與完善生活配套，鄰近北湖濕地公園，公共交通、高速入口與上千個停車位設施齊全，極具地標與社區融合價值。

七、8月30日(日)

上午搭乘吉林省體育局協助安排的交通車前往長春龍嘉機場，搭乘上午 10 時 10 分中國航空 CA1610 航班前往北京首都國際機場，並於下午 2 時於北京首都國際機場轉乘 CA189 航班，於傍晚 6 時 20 分抵達桃園國際機場。

伍、心得及建議

一、心得

(一) 硬體設施：

- 1、中國大陸透過各項硬體設施設備上的建設，使吉林省長春市的訓練場所越趨完備，器材設備的規劃都顯現中國大陸資源的投入，並部分開放市民使用，兼具競賽與公益功能。
- 2、最後一日參訪冰上、雪上訓練中心，見識當地對於冰上運動的發展與資源投入，並且設有冰上運動文物保存展覽室，透過展覽將發展歷史、歷代優秀選手事蹟與精神傳承給後續新進選手。

(二) 培訓體系：

- 1、中國大陸的培訓體系，從體育院校，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、我國選手培育體系則分為4級，從基層訓練站選手、具潛力選手、國家儲備隊選手再到國家代表隊選手，分級情形雖不相同，但地方政府的共同投入，從基層發掘選手並給與訓練資源與支援，最終皆是期能培育國家隊接班梯隊，此一模式與目標是相同的。

(三) 訓練模式：

- 1、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，皆配有一套完善措施，學校高度支持栽培運動員，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。至今在國際賽場上，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。
- 2、每日基礎的訓練時間為上午8點至11點，下午2點至5點，並依賽期增加晚間訓練，訓練相當刻苦及自律。

(四) 交流規劃：這次奉派參加了競技教練參訪交流團，觀摩中國大陸吉林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：器材設備建議結合運動科學，善用回放系統，能夠針對每一次的訓練加以修正動作，以提高選手訓練效益。

(二) 選手培育：建議我國廣續落實四級培訓體制，規劃選手培育及銜接機制，以提升訓練品質，並與運動科學結合，透過訓練數據的收集與分析，使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：本次競技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，惟未來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，可以拓展選手在透過雙方交流，獲得新的訓練領悟。

(四) 本次參訪的冰上、雪上訓練中心，主訓練場館係參照鹽湖城冬季奧運場館規格打造，參訪當日可見大道競速溜冰及冰石壺、花式溜冰(於場館中間分2區)同時訓練，該中心園區內另一較小場館則有短道競速溜冰選手在訓練。該中心主訓練場館具標準化規格，經當場詢問管理人員是否開放外隊租借，其表示需透過吉林省體育局同意後可安排，對於缺乏冰上運動訓練場地的我國冰上運動協會，未來若有國外移地訓練需求，或可將此場館列入評估。

(五) 本次參訪吉林省轄下各訓練中心或場館，可見不少設施例如餐廳、宿舍進出皆使用人臉辨識系統進行管理，此一方式進出者無須攜帶識別證刷卡，具便利性外，亦可避免忘帶卡無法進入或借給他人使用的問題；宿舍門禁的管理亦可透過此一方式記錄時間，了解培訓隊作息之正常規律情形。此

設計建議提供國家運動訓練中心評估，惟若採用則須就系統的安全性與資料保護依規定落實辦理。

參訪照片



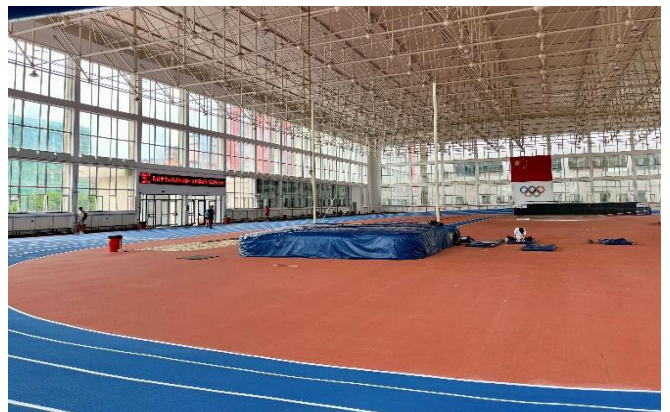
競技教練團行前說明注意事項



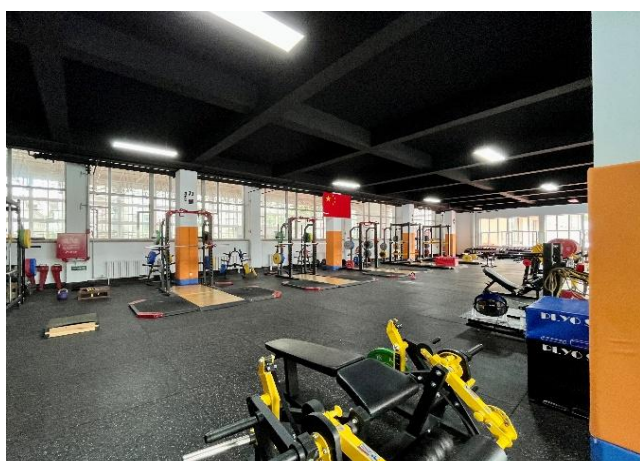
競技教練團出發大合照



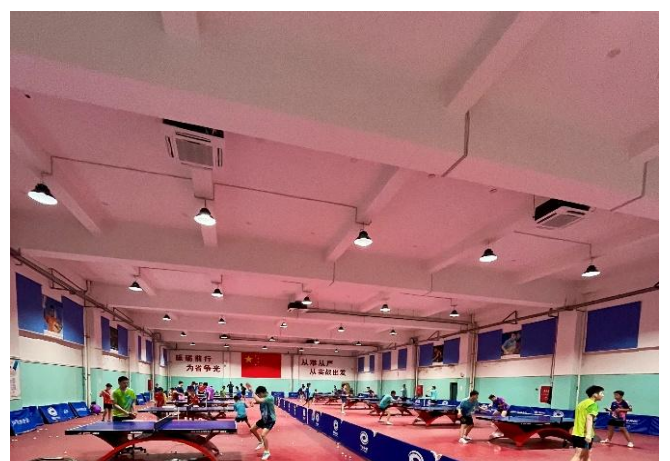
競技教練團歡迎座談會



參觀吉林體育學院田徑運動訓練場館



參觀吉林體育學院田徑運動重量室



參觀吉林體育學院桌球場館訓練情形



參觀重競技中心-柔道對練



參觀重競技中心-柔道循環重量訓練



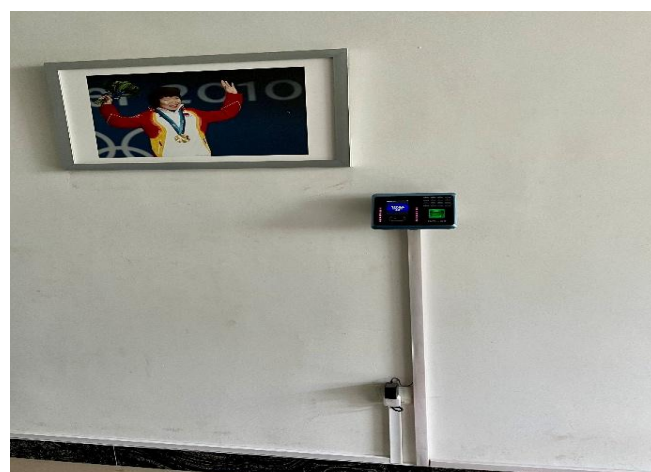
參觀重競技中心-拳擊對練



參觀重競技中心-我拳擊教練實際協助指導



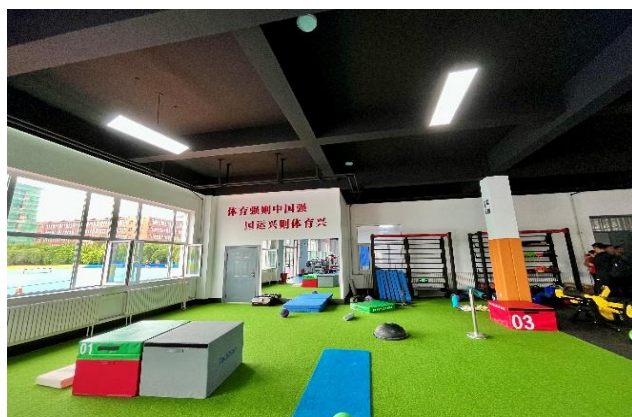
參觀吉林省冰雪訓練場館



吉林省冰雪訓練場館宿舍管理人臉辨識器



參訪射擊中心



輔助訓練器材



康復中心



田自中心運動員食堂



運動員膳食送採檢需保留48小時



兩岸競技教練團成果交流座談會