

# 107 年度臺北市立龍門國民中學 武術訓練站 移地訓練成果報告書

一、移地訓練時間：107 年 7 月 2 日至 7 月 21 日。

二、移地訓練地點：上海體育職業學院（匯豐基地）

（地址：中國上海市徐匯區百色路 1333 號）

三、本次移地訓練目的及預期目標：

## （一）目的

1. 培訓本校優秀武術選手，積極規劃赴上海進行移地訓練，提升競技武術運動水平，為校為市爭光。
2. 促進兩岸體育及武術文化交流，以拓展國民外交及國際視野。
3. 提升選手專項技術及強化體能素質，並增加套路表現方式，於全中運武術項目及武術升學盃賽榮獲優異成績，進而獲選為國際賽之代表選手。

## （二）預期目標

1. 提升選手對於競技武術不同視野及見解，且增強自信心及自主訓練之自動自發能力，進而向高中及大學銜續武術專項升學及發展。
2. 107 學年度全國中正盃武術錦標賽及青年盃全國中等學校太極拳錦標賽等升學盃賽個人單項及全能皆榮獲前 3 名佳績。
3. 108 年全中運若有武術項目，願預期效益能延伸至全中運榮獲前 3 名之佳績。
4. 選手入選為 2019 年國際賽亞洲青少年武術錦標賽及東亞青年運動會代表選手，進而榮獲國際賽之佳績。

四、每日移地訓練執行計畫（須含每日活動照片）：

## （一）訓練內容

序	日期	星期	行程		
1	7 月 2 日	一	CI503 桃園機場出發前往上海 住宿:和諧賓館/用餐地點:上海體育職業學院餐廳		
序	日期	星期	訓練內容		
			上午 8:30-11:00	下午 14:30-17:00	晚上 18:00-20:00
2	7 月 3 日	二	拉筋、踢腿、基本功 拳分段*24、彈跳	拉筋、踢腿、基本功 刀組合*48、素質	-
3	7 月 4 日	三	熱身、拉筋、踢腿	拳分段*16	遊浦江(官方安排)

			基本功、棍分段*16	彈跳、重量訓練	
4	7月5日	四	熱身、拉筋、踢腿 刀分段*36	熱身、拉筋、拳分段*16 彈跳、重量訓練	-
5	7月6日	五	熱身、拉筋、踢腿 拳分段*16、刀分段*16	自主訓練	熱身 拳分段*16、棍分段*16
6	7月7日	六	熱身、拉筋、踢腿 拳分段*16、素質	-	-
7	7月8日	日	市區觀光	市區觀光	-
8	7月9日	一	拉筋、踢腿、基本功、 拳半套*10、刀半套*8	自主訓練	-
9	7月10日	二	熱身、拉筋、踢腿 基本功、拳組合、整套	自主訓練	熱身、刀分段*16 刀整套*1、彈跳、素質
10	7月11日	三	熱身、拉筋、踢腿 基本功、刀分段*16 素質、組合修正	熱身、拉筋、踢腿 基本功、組合、彈跳 重量訓練	-
11	7月12日	四	自主熱身 棍分段*16、刀分段*16	重量訓練、踢腿、素質 拳分段*16、彈跳	-
12	7月13日	五	拉筋、踢腿、基本功 拳組合、整套、加速跑	自主訓練	拉筋、棍分段*16 整套
13	7月14日	六	觀摩大陸選手測驗	-	-
14	7月15日	日	市區觀光	市區觀光	-
15	7月16日	一	自主訓練	自主熱身、整套、彈跳	拉筋、踢腿、棍分段*16 彈跳、拳組合、整套
16	7月17日	二	拳組合、分段*16、整 套、棍分段*16、整套	自主訓練	刀整套、刀分段*20 彈跳
17	7月18日	三	拉筋、基本功 拳分段*16、刀半套*8	拉筋、基本功、彈跳 重量訓練	-
18	7月19日	四	自主熱身、拳整套 棍分段*16、棍整套	拉筋、基本功、拳組合 彈跳、腹肌	-
19	7月20日	五	拉筋、基本功、組合 拳整套、棍組合	自主訓練	拉筋、基本功 拳分段(二)*16 拳分段(三)*16
序	日期	星期	行程		
20	7月21日	一	CI502 上海浦東機場返回臺北		

(二)活動照片



2018 臺北市學校運動潛力選手赴上海市移地訓練-團體合影 (地點:臺北市政府東門)



上海市副市長陳群、市政府副秘書長宗明、市體育局局長徐彬和市台辦副主任李驍東等來到上海體育職業學院慰問來滬參加移訓的臺北市武術隊運動員及教練員，並致贈紀念品合影



臺北市政府教育局專門委員洪文見、體育局主任秘書李招譽、體育局前副局長劉家增、教育局體衛科科長黃國忠、體育局技佐洪鴻章、石牌國中前學務主任黃宏明及永春高中總務主任黃堃誠等到上海體育職業學院訪視上海市及臺北市武術隊訓練情況



裴小奇教練指導許宸浩選手  
高虛步推掌亮相動作



裴小奇教練指導盧恩勛選手  
刀術平斬動作



裴小奇教練指導盧恩勛選手  
棍術推棍動作



裴小奇教練幫許宸浩選手  
壓肩膀柔韌



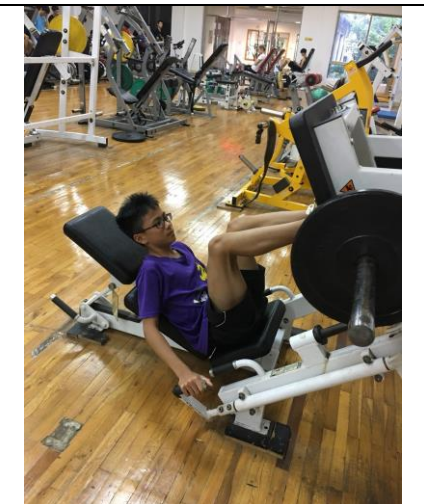
裴小奇教練指導許宸浩選手  
馬步步型姿勢



本市劉羽倩教練與選手幫  
許宸浩及盧恩勛壓肩膀柔韌



重量訓練



重量訓練



壓膝蓋柔韌



裴小奇教練指導盧恩勛  
燕式平衡



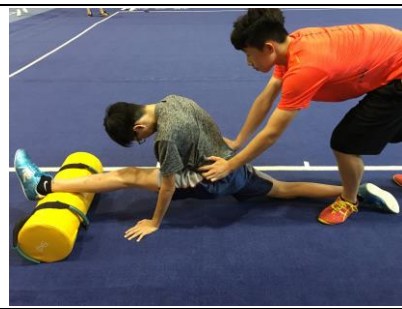
許宸浩-基本功虛步



震動式放鬆按摩



本市邱稚榛教練  
幫許宸浩壓劈叉柔韌



本市中正高中王星瀚選手  
幫盧恩勛壓劈叉柔韌



裴小奇教練指導盧恩勛  
歇步穿掌



許宸浩-刀術旋子



基本功-跳劈叉



基本功-下腰



上海市選手二週一次測驗後，國家級裁判講評選手優缺點



裴教練對選手們訓話



上海體育職學院武術隊全體教練員、隊員們與本市教練員及隊員合影

## 五、執行成效（請依照訓練目的及目標填報）：

本次移地訓練後，選手在心態上有明顯了解到積極自主訓練的重要，且經由上海教練指導及選手交流後，習得技術上動作技巧。也於回國後將所學到的技術技巧教導予本校武術隊隊員們。另在回國後一周，本校武術隊選手參加了國內舉辦之全國賽，選手於比賽場上自信心大增，表現穩定，二位參加移地訓練之選手獲得 2 金 1 銀 1 銅之優異成績，全隊總共獲得 8 金 6 銀 5 銅之佳績；願此次移地訓練後之氛圍及效益延伸至 9 月份全國中正盃武術錦標賽升學盃賽，並持續不斷延續下去。

## 六、教練或帶隊老師之檢討及建議：

本次移地訓練很慶幸能與臺北市政府教育局主辦及體育局協辦之 2018 年臺北市學校運動潛力選手赴上海市移地訓練團隊一起到上海體育職業學院訓練，距離邱教練本人為 96 年全運會臺北市武術代表選手時，個人自費赴上海體職院移地訓練已過了 11 年，當時因競賽制度的改變，來到上海接受訓練，回國後比賽獲得全運會南拳全能銅牌，所以本人肯定上海體職院武術隊的訓練模式。

本次收到體育局來函可申請國外移地訓練經費補助案，且本校武術隊有幾位選手有成績有機會可申請補助，故教練積極向家長說明，並將計畫送局辦理，期望選手至武術發源地中國訓練後，能拓展視野，且更堅定持續地往武術道路上發展，並銜續至高中、大學，甚至國家代表隊選手，為本市武術爭取優異成績。

基本功及柔軟度對於武術選手來說是最基本的，但本市選手在這個部份明顯落差很大，其實在國內訓練時，就已知此問題，但選手自覺能力及自主性不夠積極，故教練拼命要求，但選手依然故我無所謂。到了大陸訓練，選手才緊覺發現，大陸選手沒有人是如此，他們在主要訓練後，不是坐在旁邊放鬆，而是把剛訓練課失誤或有問題的地方，繼續自我訓練修正。本市選手在訓練幾天後，也開始積極自我要求，訓練主動性提高。

國內在訓練上有個通病，無論是國小、國中、高中、甚至大專生，都是按照一定的程序熱身、拉筋、踢腿、彈跳、組合、分段、半套、整套、素質…等順序訓練，一成不變，久而久之，選手就提不起勁來訓練，且熱身時間拖太久。大陸的訓練模式多樣性且不斷改變，在短時間內即完成熱身，他們在基本功方面：將腰部的熱身動作編排成小組合來實施、另亦有腿法組合、柔軟度組合、平衡動作組合、翻滾組合等，而每次訓練課這些組合也不會相同，這是教練要動腦去設計的。長拳裴小奇教練說：將各項基本功動作（腰法、身法、下腰、翻滾等），編排成小組合，內容要有變化，才有樂趣，要提起選手興趣，才可以提高訓練積極度跟新鮮感，否則長久一樣的訓練，會彈性疲乏。

在大陸訓練上有一特點是，他們會在熱身基本功完成後，很快直接進到主要專項技術的完整呈現，如直接打整套，然後再分段去表現每一段，而每段有問題的單動作或彈跳動作，會放在訓練課最後 40 分鐘左右去實施；由此發現，這樣選手會清楚知道剛才整套、分段或是組合中那些動作經過一層一層減少後，還是有問題，就可針對單一動作去修正及調整；而在下一次訓練課時，再由這樣的順序看問題是否已解決。國內多以組合、分段、整套由少至多，反而因為量的關係，到了後面選手因疲累，而只想把量打完，卻無法顧到質跟完美呈現，反而頻頻失誤。故可以學習大陸的訓練模式及國內原有的訓練模式交替設計。

上海體職院有項新規定，就是每兩週要測驗一次，會邀請國家級裁判來評斷及指導且固定時間做體能檢測，所以選手們對於自我要求非常高，訓練課後通常會自己繼續加強腹背肌、核心肌群、阻力訓練等。這個部分很值得我們學習。

臺北市的運動選手在各方面的福利比其他縣市好太多了，但北市選手跟外縣市選手比起來不願意吃苦，往往以為自己已經練得很好了，就不願意再努力；加上因有課業壓力，且無法長期培訓，往往練一天休三天，這樣很難有好成績。

建議如果武術項目能有個主要訓練基地，完整的訓練場地，可以將發展競技武術之國小、國中、高中、大學選手在每日共同訓練時段集中於此，各階段教練及選手能夠教學相長的情況下，專項分項集中訓練，這樣肯定能快速提升本市武術選手的能力。

## 七、**選手**之檢討及心得（每位參與選手須填寫）：

### （一）盧恩勛選手：

這三週的訓練收穫還蠻多的，不管是在技術和心態上都做了許多的調整。

#### 1. 技術方面：

在武術這項運動上，要從基本功就要有好的基礎。首先，無論是筋、胯、肩膀或是腰，每一個部位都要拉開。「筋拉開」劈叉比較輕鬆且踢腿腳也可扣頭比較好看。「胯拉開」會比較容易開合，例如燕式平衡，腿可以高一點；旋風腳之類的旋轉比較好轉。「肩膀拉開」動作比較好看，手臂比較不會痠。「腰拉開」翻腰之類以及一些難度動作會比較輕鬆完成。總而言之，身體不拉開，就會在動作上有一些限制。而武術的五個步法，該水平的就要達到水平標準；該伸直該彎的就要做到位；該坐下去的就要坐下。在套路裡的步法不能隨意帶過，該停多久，就要定多久。

刀的背花要貼身要快，該藏刀的地方就要藏好，速度要有快有慢，不要從頭到尾都用一樣的速度。棍的點棍，棍點要對稱，而且不要只用手，要用腰；擺扣掄棍手要伸直，不要打到一半就收回來；撩棍手要在同一個點上，不要忽左忽右；仆棍要靠腰部的力量，翻身仆棍要頂胯。拳的後掃腿和前掃腿都要伸直，後掃左腿腳尖要內扣、前掃左腿腳尖要外擺；後掃胯要合、前掃胯要先丟出去再合。無論是拳、刀、棍，推掌都要推到底，手不要彎。要做到擺頭、力點和亮相。而在彈跳部分，騰空飛腳頭要往上頂、膝蓋收好、腳尖下壓；旋風腳要先往上跳再旋轉、腳下壓完內扣、抱手旋轉；騰空外擺蓮也是要先往上蹬、轉到360度再起腿擊響快速下壓、抱手旋轉；旋子左腿往上蹬、身體往上帶；側空翻腳伸直壓腳背、要掉腰。

## 2. 心態方面：

要懂得「吃的苦中苦，方為人上人」，既然決定要走上競技運動員這條體育道路。辛苦是必然的，要有怎樣的收穫就要怎麼哉，沒有堅持挫折，是不可能成功的。進到訓練場就要專注在練習上，練習是解決問題。若要找理由逃避很簡單，但要進步很難；寧願在場上盡全力展現一套完美的，也不要打好幾套混水摸魚。要進步就要比別人多更多的努力、更多的時間去訓練。要為自己設定目標，一步一步來，不要沒目標的練，這樣沒意義。教練只能教你技巧技術，沒辦法幫你練，要進步必須靠自己自動自發地去練。當一位運動員要保護自己的身體，注重自己的健康。要從質量到質變。人是沒有極限的，只要肯用心、努力，這世界沒有達不到的目標，只有不敢起步的自己。

### (二)許宸浩選手：

這是我第一次出國移地訓練，一開始非常緊張，覺得自己去了會被大陸教練罵得很慘。

#### 1. 技術方面：

當我第一次看到他們跳彈跳時，才知道自己有很多不足的地方需要改。騰空飛腳起跳要快、左腳要收好不要掉下來和亂踢、右腳下壓也要快，這樣騰空飛腳接側空翻才會比較輕鬆。旋風腳身體要立直往上跳，一擊響完，手就要抱起來轉，腰胯要合。旋子雙腳膝蓋要伸直往上。

打套路時，腰胯要一起走；拳要有力點；刀和棍一樣都要有點，要清楚自己在打什麼，不然沒有點就軟軟的很怪。肩膀不要太僵，不然動作都小小的，展現不出來；刀和棍都要立圓貼身才會快；前掃腿和後掃腿都要把腳伸直貼地旋轉。我的筋和肩膀都太硬了，一定要拉

開，因為太僵硬，導致做動作非常的醜，而且這樣進步空間會變小，身形也不好看。可是，最重要的是要主動自己要去拉筋，而不是教練說了才去拉，要在洗完澡後馬上自己拉，也可請同學或學長幫忙；修動作也要在訓練後或回家，自己找時間修改練習，因為我們在學校訓練時間非常少，要多多利用空餘的時間。大陸教練說過，自律的選手不管原本有沒有天分，一定都會進步，做每個動作時都要盡力去做到最好。

## 2. 心態方面：

這一次移地訓練學到了很多，也教了很多大陸選手朋友，每當我們在訓練動作上有困難時，第一時間他們都會幫助我們；一開始都覺得他們很兇很難相處，後來才知道他們在訓練場上是很嚴肅的、很積極的、不敢怠慢。這趟上海移地訓練，我覺得當下進步的幅度不是那麼明顯看出，但回來後幾天，依照大陸教練說的動作技術去修正後，我的套路內容演練和彈跳都進步了很多。

107 學年度全國中正盃武術錦標賽，我要把在上海移地訓練所學到的技術，全部發揮到比賽場上，盡全力拚前 3 名。

## 八、收支結算（含經費分攤表）：

單位	金額	分攤比例
臺北市政府體育局分攤	21,502 元	38%
學校自籌	0 元	0
其他贊助單位(自籌)	35,048 元	62%
總計	56,550 元	100%

教練

承辦主管

承辦主管

單位負責人

(體育組長)

(主任)

(校長)