

公務赴中國出國報告（赴中國出國類別：比賽訓練）

赴中國福州參加田徑協會 102 年度 培育具潛力運動選手冬季訓練

服務機關：臺北市立大同高級中學

姓名職稱：邱 0 榮(專任運動教練)

張 0 桂(體育教師兼田徑隊教練)

派赴國家：中國

出國期間：102 年 11 月 17 日~11 月 28 日

報告日期：102年12月5日

摘 要

今年繼參加第 2 屆南京亞洲青年運動會表現優異選手，持續系統培訓規劃備戰 2014 青年奧林匹克運動會代表隊選手取得優異成績，並且準備 2014 年 6 月在台灣首次舉辦的亞州青年田徑錦標賽，篩選 102 年培訓計畫內青年潛優選手列入本年度培育具潛力選手名單，另依據選手參加 103 全中運、全大運的成績表現優異並具開發性的青年潛力選手，提出進退場名單，提報經本會選訓委員會會議通過。

全國中學運動會比賽結束，本會遴選參加 102 全國中學運動會的三十位潛力優秀高中生田徑選手，十位田徑專項教練。多年落實運動員梯隊培訓機制，積極輔導各中等學校發掘、培訓具發展潛力之基層優秀青少年選手，以增加優秀運動員人才、提昇競技運動技術水準，落實完整訓練系統之建立，藉由專業化田徑專項訓練指導模式，提昇田徑運動訓練技術和人才培訓之成效。

此次年度培養優秀年青選手外，更期能增加田徑選手參與我國主辦 2017 年世界大學運動會暨各項國際比賽的機會。本次擔任培訓教練在帶隊前往福州短期冬季訓練，藉由本次移地訓練來了解田徑訓練實務情況，增進培養選手的能力及瞭解自我在訓練與大陸教練的差異，為日後訓練之鑑，以利培訓工作之準備。

目 次

摘 要.....	1
目 次.....	2
壹、出國人員及行程.....	3
貳、內容紀要.....	5
參、田徑隊檢討與建議.....	6
肆、各項活動相片.....	8

參加田徑協會 102 年度培育具潛力運動選手冬季訓練

壹、出國人員及行程

日期：2013 年 11 月 17 日台北出發前往於 11 月 28 日回抵達台北。

一、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。

二、主辦單位：中華台北田徑協會

三、選手名單及其所具備之培育資格及遴選依據本會選訓會議選訓委員會議通過。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：以 2017 年世界大學運動會為總目標。

(二) 階段目標：1.2014 年仁川亞運會。

2.2014 青年奧運會。

3.參加 2013 年國內外重大比賽取得優良成績。

4.突破個人最佳成績。

5.突破全國青年田徑最高紀錄。

(三) 培訓方式：1.選手在學期間由各學校教練自行培訓；暑假期間採集中訓練並安排國外移地訓練。

2.訓練時間及地點：102 年 11 月 17 日至 11 月 28 日於中國福州(移地訓練)。

五、教練及隊員：

培訓項目及對象：針對目前具潛力田徑選手儲備 2017 臺北市世界大學運動會培訓教練及選手名單。

編號	職稱	姓名	性別	所屬單位	項目
1	總教練	陳 0 龍	男	中華田徑協會副秘書長	
2	副總教練	邱 0 榮	男	臺北市立大同高中專任運動教練	跳部
3	教練	林 0 仲	男	臺中市立后綜高中教師	跳部
4	教練	許 0 漢	男	高雄市立中正高中教師	跳部
5	教練	陳 0 鵬	男	高雄市立南隆國中教師	跨欄
6	教練	張 0 桂	男	臺北市立大同高中教師	擲部
7	教練	孫 0 祖	男	國立大甲高中教師	短跑
8	教練	彭 0 勝	男	苗栗縣立苑裡高中教師	擲部
9	教練	林 0 光	男	花蓮縣立體育實驗高中外聘田徑教練	短跑、跨欄
10	教練	潘 0 根	男	臺北市立成淵高中教師	中長跑
11	選手	林 0 顥	男	台北市立大同高中學生	三級跳遠(15.44M) 跳遠(7.47M)
12	選手	蔡 0 為	男	國立宜蘭高中學生	標槍(64.40M)
13	選手	崔 0 瑋	男	臺北市立大同高中學生	跳遠(7.53M)
14	選手	黃 0 諺	男	臺北市立大同高中學生	跳高(2.04M)
15	選手	王 0 程	男	臺北市立大同高中學生	100M 跨欄(14.51) 100M(10.98)
16	選手	余 0 軒	男	苗栗縣立苑裡高中學生	400M 跨欄(51.30)
17	選手	黃 0 勝	男	國立大甲高中學生	跳遠(7.22M)
18	選手	鄭 0 宇	男	臺南市長榮高中學生	100M(10.86) 200M(22.07)
19	選手	鄭 0 鴻	男	新北市穀保家商學生	110M 跨欄(14.41)
20	選手	宋 0 賢	男	桃園縣仁和國中學生	跳遠(6.88M)

21	選手	溫 0 茹	女	新竹縣立湖口高中學生	跳遠(5.81M)
22	選手	陳 0 彝	女	基隆市立南榮國中學生	鉛球(12.65M)
23	選手	張 0	女	新北市立光榮國中學生	鉛球(12.75M)
24	選手	黃 0 涵	女	桃園縣立桃園國中學生	跳遠(5.77M)
25	選手	李 0 銘	男	高雄市立高雄中學學生	標槍(58.38M)
26	選手	李 0 樺	女	臺北市立大同高中學生	標槍(50.71M)
27	選手	李 0 綦	女	臺南市立金城國中學生	100M(12.24) 200M(25.26)
28	選手	林 0 婕	女	臺中市立后綜國中學生	400M(56.93) 400MH(63.09)
29	選手	林 0 彤	女	國立崇實高工學生	200M(24.96)

貳、內容紀要

國外訓練及過程：

11月17日（星期日）：台北－福州。

11月18日（星期一）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月19日（星期二）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月20日（星期三）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月21日（星期四）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月22日（星期五）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月23日（星期六）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-彈性調整休息。

11月24日（星期日）：全休

11月25日（星期一）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月26日（星期二）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月27日（星期三）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

11月28日(星期四):上午-09:00~11:00專項訓練。下午-15:30整隊集合專車前往機場返國。

參、田徑隊檢討與建議

一、心得報告

- 1、若一個人在同一場地，同一環境訓練太久，其訓練意願及訓練效果必定降低，有時候還會因此遭受中輟或退出此一訓練項目，解決此一現象最好的方法就是移地訓練。在不同的人、事、物等之新鮮感，訓練之成就必然顯現。相信在接續的一連串比賽一定會有很好的表現。課程安排計有：選手技術與專項體能訓練等。選手認真學習較為缺乏不足之技術觀念及技巧方法與訓練手段，而教練亦吸收到相關指導技巧和方法，都虔誠用心的觀摩學習、交換心得及請益、並拍攝、拍照、要資料……等，選手與教練可為各得所需而不虛此行。
- 2、本地的各項教練都很熱心協助支援，使得練習的狀況及選手的配合度上相當好，親眼目睹感受在地教練、選手一齊努力練習的氛圍。
- 3、在速度訓練方面，速度訓練之距離以 60m 以內之距離為主；進行速度訓練時，應全力以赴，並以反覆次數少及恢復時間長為主，以建立良好的節奏感、步幅與步頻。
- 4、在速度耐力的訓練方面，主要以 100-150m 距離為主；一次速度耐力訓練課的總距離約為 600-1200m。
- 5、跳躍選手助跑上板的技術風格是「敢跑」；訓練時將助跑的速度與節奏應放在第一位，其次才強調準確性與穩定度。
- 6、在助跑上板時，選手仍應繼續加速，此時應注意加快步頻，但必須維持一定的步幅。
- 7、跳遠技術練習時，應注意踩板準確性之要求，養成不超線之習慣(實戰要求)。

- 8、在肌力的訓練上，注意專項肌力的要求，強調動作之速度以及發展肌肉伸展—收縮之能；完成各組肌力訓練後，可實施不負重之各種跳躍、抬腿跑或快跑速度進行；加強腕部與踝部肌群之肌力訓練。
- 9、在爆發力的訓練上，應強調專項爆發力、動作之速度與頻率、以及水平方向之跳躍能力的訓練。
- 10、在基本動作練習中，應注意動作的漸加速性與節奏感。
- 11、在進行技術訓練時，應考慮「速度」的因素，例如在跳躍練習時，應要求選手跳躍之速度與節奏感。
- 12、在訓練計畫的安排上，訓練分期較不明顯，全年度皆可進行速度或技術方面之訓練，只是在冬季期，其強度可略微降低。

二、建議事項：

- 1、很多選手都有舊傷還沒痊癒，影響到訓練的品質，又沒有隨隊的防護人員及治療師協助選手療傷及運動貼紮，希望以後要注重這個部份。
- 2、這邊都有室內場地所以不管下雨還是風大都還是可以正常來訓練，我想台灣應該可以去蓋一些室內場地，給一些重點選手使用。
- 3、期望行政單位繼續支持田徑各項培訓活動，協助振興台灣田徑水準。

肆、各項活動相片

訓練海報



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形



訓練情形

