

出國報告（出國類別：其他活動）

臺北市育成高級中學擊劍隊 赴中國江蘇省南京市體育學校移地訓練

服務機關：臺北市南港區胡適國小

姓名職稱：蔡志雄

項目：鈍劍、軍刀

派赴國家：南京

出國期間：102年1月22日至2月5日

報告日期：101年3月13日

**臺北市育成高級中學擊劍隊赴
中國江蘇省南京市體育學校移地訓練成果報告表**

| | |
|--------|--|
| 名稱 | 臺北市育成高級中學擊劍隊赴中國江蘇省南京市體育學校移地訓練 |
| 辦理內容摘要 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理時間:102年1月22日至2月5日 2. 辦理地點:南京 3. 參加對象:育成高中選手 4. 參加人數:7人 |
| 辦理成果摘述 | 為提升運動選手之水準，特赴中國南京體校進行交流，以提高選手的競爭力及心理素質、並提高選手的戰術運用，參與本次移地訓練之選手，不但更了解自己的缺點，更提高了對自我動作的信心。戰術方面也更能夠有效的掌握與運用。 |
| 檢附資料 | 成果報告表 隊員名單 經費預算表 心得報告 訓練照片 |

臺北市育成高級中學擊劍隊赴

中國江蘇省南京市體育學校移地訓練隊員名單

| 編號 | 職稱 | 項目 | 姓名 | 性別 | 年級 | 備註 |
|----|----|----|-----|----|----|----|
| 1 | 教練 | 鈍劍 | 蔡X雄 | 男 | | 自費 |
| 2 | 選手 | 鈍劍 | 穆X榕 | 女 | 高三 | 自費 |
| 3 | 選手 | 鈍劍 | 程X | 女 | 高二 | 自費 |
| 4 | 選手 | 鈍劍 | 陳X翊 | 女 | 高二 | 自費 |
| 5 | 選手 | 鈍劍 | 黃X庭 | 女 | 高一 | 自費 |
| 6 | 選手 | 鈍劍 | 王X鑫 | 男 | 高二 | 自費 |
| 7 | 選手 | 鈍劍 | 徐X廷 | 男 | 高一 | 自費 |
| 8 | 選手 | 軍刀 | 郭X建 | 男 | 高二 | 自費 |
| 9 | 選手 | 軍刀 | 余X翰 | 男 | 高一 | 自費 |

經費預算表：

| 項目 | 單價 | 天數 | 人數 | 合計(元) |
|----------|-------------------|----|----|----------------|
| 臺北南京來回機票 | 11500 (機場稅、兵險) | | 9 | 103,500 |
| 食宿費 | | | | |
| 市內交通費 | | | | |
| 雜支 | | | | |
| 漢庭快捷酒店 | 800元(雙人房) 160 人民幣 | 14 | 五間 | 56,000 |
| | 總計 | | | 159,500 |
| | | | | |

臺北市育成高級中學擊劍隊赴

中國江蘇省南京市體育學校移地訓練心得報告

此次是我第一次帶選手出國移地訓練，其目的是增加選手的眼界，以適時地轉換訓練環境，避免選手對訓練產生枯燥乏味的感覺。其主要目的是增加選手們的對抗性及信心，並增加良好的心理素質。戰術方面以增加選手的組織與運用。南京體校選手約30個人，其年齡層分布約10~18歲，其裡面分布了不同實力的選手，也讓育成高中的選手們在實戰過程中，可以針對不同層度的選手給予適當的戰術運用並組織好對戰內容，並培養選手在場上觀察對手的戰術內容，以判別出對手的組織能力及程度。此次我們也經由大陸教練的安排一週兩次的到南京體院進行實戰對打，體院的實力與強度和體校相比更有一段差距，體院選手幾乎都是青少年代表選手，也是亞洲盃的代表選手，有些選手也是大陸十運會的前16強選手，育成選手們體會到更高階的程度，而在實戰上更不敢隨意地鬆懈，已養成良好的專注力。與體院的實戰中，讓選手們了解到組織的重要性與細膩度，不像在台灣的組織內容那麼的容易，與體院的對戰中，可能需要準備2~3個的戰術交會運用，間接地讓選手們體會到戰術組織的細膩度與重要性，因應不同程度的選手更有不同的組織運用，一階一階的組織上去。

技術方面訓練，和台灣方面的訓練差不多，選手的缺點也是在台灣訓練時，常提醒的地方，而經由大陸教練的修正，選手更確切的了解到教練為何要如此的修正，以更增加選手對教練的信任。

此次的訓練，不僅讓選手體會到戰術組織的細膩度，已養成不輕易不草率的心理建設，經由體校與體院的交流訓練，選手們更了解基本動作的重要性，任何的一切都必須從根本做起，他們也明白了，教練平常為何如此的要求基本動作，因為有札實的訓練才能讓自己的戰術更上一層樓。

臺北市育成高級中學擊劍隊赴
中國江蘇省南京市體育學校移地訓練照片

時間：102年1月22日至2月5日

地點：中國江蘇省南京市體育學校



南京體校



南京體院



南京體校訓練場地



南京體院訓練場地



晨操訓練



暖身活動



手部技術訓練



基本步伐訓練



南京體校實戰對打



南京體院實戰對打