

公務赴大陸地區出國報告（赴大陸出國類別：其他）

# 臺北市立南港高中游泳訓練站 赴上海移地訓練

服務機關：臺北市立南港高及中學

姓名職稱：蔡軒宇游泳教練

派赴國家：大陸(上海)

出國期間：103.11.02~11.15

報告日期：103.12.30

## 103 年度臺北市立南港高中游泳訓練站赴上海移地訓練成果報告

### 一、目的：

1. 期望透過交流，體驗不同的訓練方式，不論在質或量的改變，相信對選手及教練來說都會有很深的體會。
2. 期望透過交流，能讓兩地彼此分享經驗，並對核心訓練有新的認識，相信對選手來說是新的刺激，相信對成績也會有大幅度的提升。
3. 期望選手們可以於 104 年全國中等學校運動會、104 年全國運動會、「2017 年臺北世界大學運動會」奪金奪牌。

二、活動時間：103 年 11 月 2 日至 103 年 11 月 15 日

三、活動地點：上海市東方綠舟體育訓練基地

四、教練：南港高中蔡軒宇教練

五、選手名單：18 人

序號	姓名	性別	目前就讀年級	主項	最佳成績
1	王〇晴	女	國二	100 仰	1:15.96
2	莊〇名	女	國二	200 自	2:20.13
3	蔡〇庭	女	國二	200 蛙	2:45.95
4	曾〇閔	男	國三	100 蛙	1:10.82
5	黃〇璿	男	國三	100 蝶	1:01.36
6	劉〇妤	女	高一	200 自	2:10.88
7	張〇濬	男	高一	200 自	2:01.22
8	蔡〇鴻	男	高二	100 自	0:54.64
9	黃〇寬	男	高二	50 自	0:24.89
10	歐〇志	男	高二	100 蝶	1:00.56
11	林〇宏	男	高二	100 自	0:54.77
12	金〇庭	男	高二	200 自	1:56.14
13	張〇蓁	女	高二	100 仰	1:11.52
14	毛〇箐	女	高二	400 自	4:50.71
15	李〇荃	女	高三	100 蛙	1:14.15
16	趙〇凱	男	高三	100 蛙	1:05.36
17	游〇禮	男	高三	100 仰	0:59.63
18	周〇軒	男	高三	100 蝶	0:58.60

五、訓練實施：

日期	地點	實施方式及訓練狀況
11.3(一)	上海市東方綠舟游泳池	上午：25m 池 1. 400m 自由式暖身 2. 200m 混合式(混*3+自由式夾板*1)*8(3' 00) 3. 200m 蛙鞋打水(100m 仰腳+100m 主式打水)*8(3' 00) 4. 400m 抓水*6(5' 00) 5. 100m 放鬆                      合計：6100m 下午：50m 池 1. 400m 自由式夾板 2. 50m 蝶式*20(1' 00) 3. 100m 側踢水*1 4. 100m 蛙鞋(自由式)*15 5. 100m 打水*10(2' 00) 6. 100m 放鬆*1 7. 100m 帶板夾板(自由式)*15(1' 20) 8. 100m 放鬆                      合計：5700m
11.4(二)	上海市東方綠舟游泳池	下午：50m 池 1. 200m 混合式 2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣) 3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4) 4. 100m 蝶式*6(25 分解 25 正常) 5. 200m 仰式*3 6. 100m 蛙式*6 7. 400m 帶板夾板(自由式)*3 8. 400m 蛙鞋打水 9. 50m*8 蛙鞋(25m 快 25m 慢)/(蝶*2 仰*2 自*4) 10. 200m 放鬆                      合計：5000m
11.5(三)	上海市東方綠舟游泳池	上午：25m 池 1. 200m 混合式 2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣) 3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4) 4. 400m 混合式*2 5. 200m 混合式*4 6. 100m 混合式*8

		<p>7. 400m 自由式夾板</p> <p>8. 50m 自由式*16(1' 00)</p> <p>9. 400m 蛙鞋打水</p> <p>10. 50m 蛙鞋打水自由式*16(1' 05)</p> <p>11. 200m 放鬆                   合計：6000m</p> <p>下午：25m 池</p> <p>1. 慢跑 400m*5</p> <p>2. 重量訓練：腹背肌群訓練、單槓等 10 項訓練*10 下</p> <p>3. 慢游 1000m</p>
11.6(四)	上海市東方綠舟游泳池	<p>上午：50m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 500m 自由式*4</p> <p>5. 100m 打水*10(主式*5 自由式*5)</p> <p>6. 50m 自由式*20(5 快分解 1 慢仰式、4 快分解 1 慢仰式、3 快分解 1 慢仰式、2 快 2 慢仰式、1 快)</p> <p>7. 200m 放鬆                   合計：5200m</p> <p>下午：50m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 100m 蛙鞋打水*16</p> <p>5. 200m *6*2(2' 40/2' 50)</p> <p>7. 200m 放鬆                   合計：5200m</p>
11.7(五)	上海市東方綠舟游泳池	<p>下午：50m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 100m 自由式帶板夾板*8</p> <p>5. 200m 自由式帶板夾板*4</p> <p>6. 400m 自由式帶板夾板*2</p> <p>7. 100m 放鬆</p> <p>8. 200m 自由式*4</p>

		<p>9. 100m 自由式*8  10. 200m 放鬆  11. 400m 蛙鞋打水  12. 50m 衝刺蛙鞋打水*8  13. 200m 放鬆          合計：6300m</p>
11.8(六)	上海市東方綠舟游泳池	<p>上午：25m 池  1. 200m 混合式  2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)  3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)  4. 400m 混合式*5  5. 200m 放鬆  6. 400m 自由式*5  7. 400m 打水  8. 50m 打水*8(25 快 25 慢)  9. 200m 放鬆          合計：6200m</p>
11.10(一)	上海市東方綠舟游泳池	<p>上午：50m 池  1. 200m 混合式  2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)  3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)  4. 200m 混合式*4  5. 800m 自由式*4  6. 100m 打水*8  7. 50m 主式*16  8. 200m 放鬆          合計：6800m  下午：50m 池  1. 200m 混合式  2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)  3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)  4. 200m 打水*8  5. 100m *15*2(1' 30/1' 45)  6. 50m*8(25m 快 25m 慢/蝶仰蛙自各 2)  7. 200m 放鬆          合計：6200m</p>
11.11(二)	上海市東方綠舟游泳池	<p>下午：50m 池  1. 慢跑 400m*5 圈  2. 快跑 30m*3  3. 蹲跳 30m*3</p>

		<p>4. 重量訓練：腹背肌群訓練、單槓等 10 項訓練*10 下</p> <p>5. 慢游 1000m</p>
11.12(三)	上海市東方綠舟游泳池	<p>上午：50m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 800m 混合式*4(200m 換式*2/100m 換式*2)</p> <p>5. 200m 放鬆</p> <p>6. 400m 蛙鞋+帶板/打水</p> <p>7. 50m *16*2 衝刺(1' 00)主 8 副 8/ 衝刺(1' 20) 主 8 副 8</p> <p>8. 200m 放鬆                    合計：6600m</p> <p>下午：25m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 100m 打水*12</p> <p>5. 200m 自由式*10*2(2' 45/3' 00)</p> <p>6. 400m 放鬆                    合計：6600m</p>
11.13(四)	上海市東方綠舟游泳池	<p>上午：50m 池</p> <p>1. 跑步 5 圈</p> <p>2. 拉力繩(單手 20 下*5/雙手 20 下*5)</p> <p>3. (v 字+小飛俠)*6(1' 00/1' 30)</p> <p>4. 400m 混合式</p> <p>5. 牽引(打水*2)*6、(衝刺回拉)*6</p> <p>6. 25m 衝刺*4</p> <p>下午：25m 池</p> <p>1. 200m 混合式</p> <p>2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣)</p> <p>3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4)</p> <p>4. 400m 混合式*4</p> <p>5. 400m 自由式*8</p> <p>6. 400m 打水*1</p> <p>7. 25m*16 打水(25 快+25 慢)、四式*2</p>

		8. 200m 放鬆 合計：6800m
11.14(五)	上海市東方綠舟游泳池	下午：50m 池 1. 200m 混合式 2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣) 3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4) 4. 50m 自由式*8(帶板夾板) 5. 100m 自由式*8(帶板夾板) 6. 200m 自由式*4(帶板夾板) 7. 100m 放鬆 8. 400m 自由式*2 9. 200m 自由式*4 10. 100m 自由式*8 11. 200m 放鬆 12. 400m 打水蛙鞋 13. 50m 打水衝刺*16 14. 200m 放鬆 合計：7100m
11.15(六)	上海市東方綠舟游泳池	上午：25m 池 1. 200m 混合式 2. 100m 自由式*4(單趟 5 下/雙趟 7 下換氣) 3. 50m 自由式*8(15m 快 35m 慢)/(打水*4 分解*4) 4. 200m 混合式*10 5. 200m 放鬆 6. 50m 打水*20(5 快 1 慢、4 快 1 慢、3 快 1 慢、2 快 1 慢仰式、2 快) 7. 200m 放鬆 8. 50m 自由式*20(5 快 1 慢、4 快 1 慢、3 快 1 慢、2 快 1 慢仰式、2 快) 7. 200m 放鬆 合計：5600m

#### 六、檢討及建議：

##### (一)優點：

- 1.上海市東方綠舟環境優雅，適合集訓，且重視訓練環境的美綠化，讓教練及選手訓練後感到心曠神怡。
- 2.教練的專業及敬業精神值得我們學習，以游泳為例，副教練會跟著選手一起走動，且每趟紀錄秒數，讓選手明白自己的狀況。
- 3.選手來源出於自願，在上海市體育局有計畫的規畫之下孩子覺得有願景，自然吃苦耐勞。
- 4.此次的移地訓練得場地水深夠，不像我們的硬體場地水深都以教學為主，無法

達到訓練的效果，因此很多基本動作都無法做，例如：跳水、轉身。

5.專業的訓練環境，有餐廳、有宿舍、還有冰敷池、熱水區，總總的設備都提供教練及選手較佳的環境，可以照顧選手的身心，加強訓練效果，避免受傷。

6.有專門的按摩師 10 多位，提供選手訓練後的放鬆，需要時即可至醫療室做電療或按摩，此次特別感謝東方綠舟提供相同的待遇對待台灣的選手。

7.共用水道，在訓練時如何充分使用水道，而且選手不衝突是門藝術，此次在東方綠舟看到 50 池及 25 池都有水道共用的情況，效果都不錯，所以泳池多跟少只是看教練的心態，能充分達到合作才是重要的。

8.重視高中生課業輔導，每周安排 2-3 天，由一般學科老師進駐上課，學生上課時，教練群則召開檢討會議，討論本週的訓練情形及選手練習狀況，時時檢討，選手有怠惰或跟不上的情形除輔導外，甚至退隊，以達訓練成效。

### (二)心得：

1.這次的移地訓練對教練及選手的專業成長很多，感謝教育局長官給予機會。

2.透過此次的交流活動，讓選手更有國際觀，回國後的訓練也更有動力及提高自信心。

3.人脈的建立，透過此交流可以讓選手及教練交朋友外，還可彼此分享人生經驗及訓練心得。

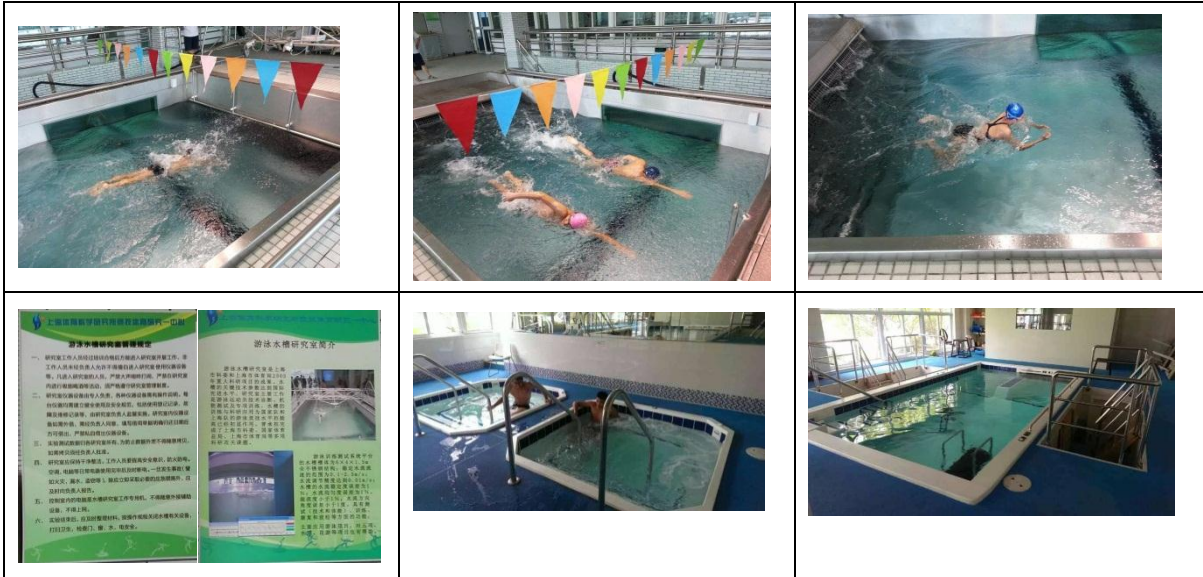
### (三)建議：

1.重量訓練有專門人員在指導，建議可以編列相關經費聘請專業重量訓練教練。

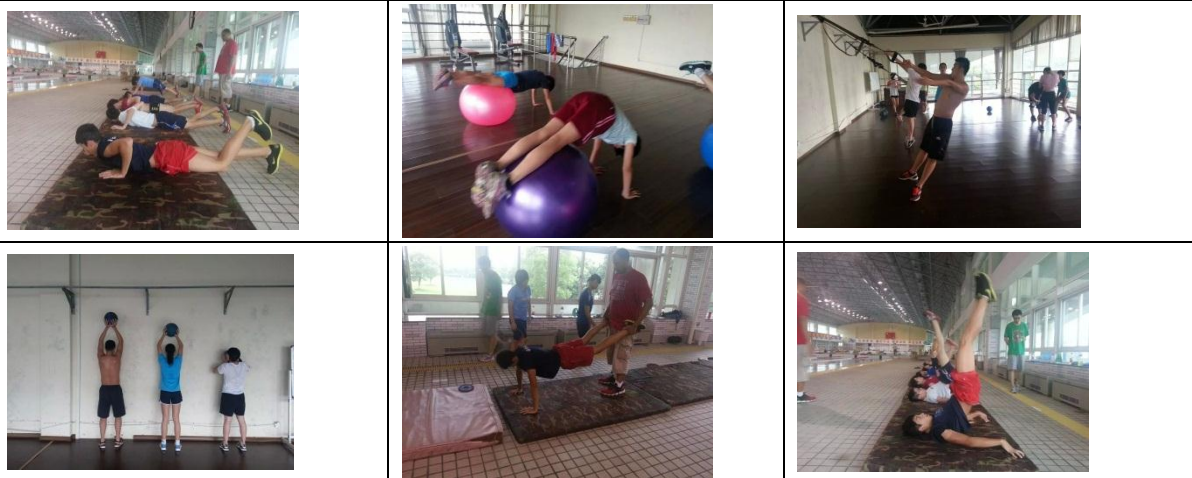
2.此次的移地訓練，就時間選得很好，剛好是大陸冬訓時間及年度訓練的開始，只可惜只能待短短的兩週，才剛適應就要離開；就課業則礙於學期中，故選手的課業就無法兼顧。因此建議在暑假辦理，在經費許可下，可將時間延長至一個月，訓練效果一定更好、更明顯。

### 七、活動照片：





說明：透過游泳水槽訓練，教練可從中觀察選手水中動作進行分析改進。



說明：路上核心訓練，運用藥球、抗力球、拉力繩，進行肌力訓練。



說明：上海訓練中心的教練群及選手與我國教練及選手們合影