

臺北市府（臺北市立大學）公務出國(赴大陸地區)報告提要表

出國(赴大陸地區)報告名稱：率學生至中國大陸（吉林省）角力訓練中心移地練習	
出國(赴大陸地區)計畫主辦機關：臺北市立大學(體育學院技擊運動學系)	
聯絡人：林錫波副教授兼系主任 電話：02-2871-8288轉6701	
出國(赴大陸地區)人員姓名/服務機關/單位/職稱/電話 林錫波／臺北市立大學／技擊運動學系／副教授兼系主任／02-2871-8288轉6701	
出國(赴大陸地區)類別： <input type="checkbox"/> 1 考察 <input type="checkbox"/> 2 參訪 <input type="checkbox"/> 3 觀摩 <input type="checkbox"/> 4 進修 <input type="checkbox"/> 5 研究 <input type="checkbox"/> 6 實習 <input type="checkbox"/> 7 訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 8 其他活動：率選手移地練習 (出席國際會議: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否檢附簡報文章等發表證明資料、表演、比賽、競技、洽展、海外檢測等)	
出國(赴大陸地區)期間：107/08/29-107/09/05 報告日期：107/09/13	出國(赴大陸)地區： 中國大陸（吉林省）
<p>內容摘要：</p> <p>此次吉林移地練習，沒有語言障礙，訓練模式能充分溝通協調。且吉林省角力隊擁有多名知名教練及多名大陸地區前幾名的選手，在對練及技術有很高的提升。為提升本校角力優秀選手技術水準，特利用暑假期間，規劃前往移訓，期能為後續重要賽會累積奪金實力。</p> <p>一、移訓目的：提升本校角力優秀選手技術水準達國際化、於國際賽會和全運會奪金。</p> <p>二、訓練期程：107年8月29日至9月5日</p> <p>三、訓練地點：中國大陸（吉林省）角力訓練中心</p> <p>四、移訓名單：領隊兼教練：林錫波，選手：高○宏、焦○澤、楊○云、劉○佐、蔡○義 李○欣、高○凱、呂○修、邱○慈</p> <p>五、合訓對象：吉林省摔跤隊選手</p> <p>六、訓練情形：</p> <p>（一）聯合訓練：著重角力專項動作技術訓練、配合專項步法移位、結合主動式和被動式攻擊動作訓練，同時配合技戰術模擬之技術運用，並加強體能訓練。</p> <p>（二）對抗賽：依正式比賽規則辦理對抗賽，依體重分級實施對抗。</p> <p>七、訓練成效：</p> <p>大陸地區摔跤在傳統訓練模式，皆以紮實著稱，故在訓練動作的執行和養成過成中，其細膩度明顯優於我們，在訓練的態度和積極精神都值得我們選手效法，透過這次移訓交流，了解大陸地區角力訓練和對戰模式，藉由此高強度的訓練和比賽，來強化選手心理素質，並檢視我們之不足和尚可提升之處，作為日後訓練之借鏡。</p> <p>八、經費來源：臺北市府體育局——107年基層運動選手訓練站—國外移地訓練補助款。 臺北市府體育局——107年菁英運動選手培訓計畫—國外移地訓練補助款。</p> <p>關鍵詞：角力、移地練習</p>	

* 二、三級機關須由直屬一級機關層轉

中國大陸（吉林省）角力訓練中心移訓照片



與吉林省隊選手合照



訓練集合講解



與吉林省交流比賽



移訓熱身運動



與吉林省交流比賽



戶外慢跑訓練