

行政院體育委員會出國報告

2012 全民體育行政人員訪問團 參訪報告

服務機關：行政院體育委員會

出國人：專員 張永光

科員 夏淑蓉

出國地區：浙江省、上海市

出國期間：101年4月19日至26日

報告日期：101年5月31日

摘 要

為建立兩岸奧會友好互動平台，增設行政業務對話徑路及運動專業互惠支援，每年定期辦理專題互訪交流。101年以6來6往12項交流活動，延續穩定的兩岸奧會互惠機制，本次考察係以中國大陸水域救生推展及全民運動推展策略為觀察重點，並參訪相關水上訓練基地。

參訪（交流）行程略以：（一）浙江省體育局（體育總會）；（二）浙江體育職業技術學院；（三）千島湖水上訓練基地；（四）淳安縣、富陽市體育局；（五）上海市體育總會；（六）上海市東方綠舟訓練基地；（七）上海體育學院。另提出參訪心得及建議，供未來政策制定及業務執行參考。

目 次

一、 目的.....	03
二、 過程.....	04
三、 心得與建議.....	06
四、 活動照片.....	10
五、 附錄.....	16

一、目的

為建立兩岸奧會友好互動平台，增設行政業務對話徑路及運動專業互惠支援，每年定期辦理專題互訪交流。101年以6來6往12項交流活動，延續穩定的兩岸奧會互惠機制，本次考察係以中國大陸水域救生推展及全民運動推展策略為觀察重點，並參訪相關水上訓練基地。

參訪（交流）行程略以：（一）浙江省體育局（體育總會）；（二）浙江體育職業技術學院；（三）千島湖水上訓練基地；（四）淳安縣、富陽市體育局；（五）上海市體育總會；（六）上海市東方綠舟訓練基地；（七）上海體育學院。另提出參訪心得及建議，供未來政策制定及業務執行參考。

2012 全民體育行政人員訪問團名單

職稱	姓名	服務單位及職稱
團長	林國棟	中華奧會執行委員、開南大學副教授、救生員審定委員
顧問	張永光	體委會全民運動處專員
顧問	夏淑蓉	體委會全民運動處科員
團員	王宗騰	臺北市立教育大學教授、體委會救生員審定委員
團員	韓大衛	臺北市立教育大學教授、體委會救生員審定委員
團員	杜光玉	嶺東科技大學主任、體委會救生員審定委員
團員	姜茂勝	臺灣科技大學教授、救生協會教練組召集人
團員	林義德	臺北市立體育學院水上運動學系教授
團員	王美文	臺北市立民權國小教師
團員	陳秀蓮	中華奧會活動組組員

二、過程

時間	項目	說明
4月19日	臺北—香港—杭州	因香港天候不佳航班延誤， 16:30 抵達杭州蕭山機場。
	18:00 浙江省體育局晚宴	夏建成副局長/汪紅副部長/王元旦/科教外事處阮建國/蔡放鳴/國家體育總局林沁苗
4月20日	09:30 浙江體育總會座談	孔建軍副主席主持/科教外事處阮建國/金開雲/王元旦/蔡放鳴/林沁苗/浙江省水上救生協會黃亮常務秘書長/杭州市水上救生張憲豐常務副秘書長
	16:00 浙江體育職業技術學院座談	張亞東副院長主持/科教外事處阮建國/辦公室主任朱樂丹/外事處主任趙紅紅/汪紅副部長/林沁苗
4月21日	10:30 千島湖水上訓練基地座談	王孺牛訓練基地中心副主任
	12:30 淳安縣體育局交流	騰建平局長/徐耀進副局長
4月22日	10:30 富陽市體育局交流	鐘健新副局長
	15:00 遊西湖	
	18:00 浙江外語學校晚宴	院長等6人
4月23日	乘車前往上海	
	15:00 上海市體育總會座談	忻寧/沈皓然主席/顧嶸
	18:00 上海市體育總會晚宴	李偉聽副主席/陳寶祥副主任/顧嶸/林沁苗等6人

時間	項目	說明
4月24日	10:30 上海市東方綠舟訓練基地	救生協會秘書長鍾桐生/吉光主任/顧嶸/林沁苗
	13:30 遊覽朱家角/世博中心紀念館	顧嶸/林沁苗
4月25日	10:00 上海體育學院座談 參觀東方明珠電視塔	丁海勇院長/李建國/馬吉光教授
	14:30 上海外壩南京路步行街	顧嶸/林沁苗
	18:00 豫園綠波廊晚餐/城隍廟	顧嶸/林沁苗
4月26日	09:00 出發前往機場	結束行程

三、心得與建議

- (一) 浙江省依據中國國家政策及「全民健身條例」推展群眾體育，經費來源包括彩券基金，做法涵蓋國民體質的監測調查，學校體育設施向群眾開放，農村民眾的特別加強，培育體育指導員以增加科學性鍛鍊等，俾提供廣大群眾良好健身條件，另推動舉辦大型體育活動賽事，鼓勵運動與觀光產業結合，例如辦理老年人運動會、海洋運動會（23 項 3,600 人）、體育社團運動會（12,000 人）、全民健身大聯盟、承辦第 8 屆殘疾人運動會、全國少數民族運動會及錢塘江泳渡活動。在水上安全教育推動方面，除了發送圖冊，另結合學校安全教育日、班會、畫展辦理救生宣導。接待人員表示，他們看待奧運會較全運會重要，而全運會又較亞運會重要，一般而言，中國全運會的水平高於亞運會，選手如獲得全運會第 1 名，即可獲得轉介就業，或是得培訓轉任體育老師。
- (二) 浙江體育職業技術學院係以競技體育專業、培養一流競技體育人才為任務的學校，下設 8 個黨政管理部門、8 個競技體育系、體育系及附屬體校、培訓中心（小學、初中、中專、大專及繼續教育）、圖書資訊中心、體育醫院等教學附屬機構，建立訓練、教學和科研三位一體培育模式，擁有一二三線競技體育選手。另設有蕭山、千島湖等多處校區，以及杭州、象山等多個教學訓練點，擁有一流訓練場館，並設有水上運動科學實驗室及醫療康復中心。接待人員表示，水上運科實驗室雖採購高單價高科技設備，可測試心肺功能並進行各項運動數值分析，協助專項訓練，惟目前仍偏向學術研究居多，競技訓練實用利益上尚待評估。
- (三) 千島湖訓練基地由浙江省及國家體育總局出資共建，管理權為

浙江省體育局，腹地廣大，包括 2,000 公尺賽艇、划艇標準比賽航道 1 個、8,000 公尺比賽航道 1 個，2,000 公尺、3,000 公尺訓練航道各 1 個，並有 4 套廚房、210 個標準間（住 2~3 人）、20~30 間個人房，是一流訓練基地。中國大陸鄰近省市，例如天津、遼寧、河北、殘疾人（帕運）也在此基地訓練。一線隊伍以備戰奧運、全運會為主，其他選手包括九年義務教育學生（以後可考高中部、大專延續升學）及帕運會選手，實施選手生活與訓練一貫化制度。學生選手依訓練計畫每週准假半天，職員約 2 週回家 1 次，一線選手備戰全運會、奧運約 2 年才得以休假 1 次。千島湖水上訓練基地主要以訓練為主，平時未對一般民眾開放，夏天辦理青年夏令營活動。臺灣隊伍如有移地訓練意願，需獲得中國大陸國家體育總局水上管理中心及省體育局同意。

- (四) 中國大陸游泳與救生合一，救生員證照分為初級、中級及高級。救生協會培訓後可取得救生資格，如經國家勞動部職業技能檢定合格可依序取得救生員證，並設有獎懲制度（吊銷、降級或表揚）。上海市計有 500 多家公共游泳場所，現約有 1,800 多名初級救生員、410 名中級救生員及 170 名高級救生員通過職業鑑定。救生員工資 1 個月約 1 萬元臺幣（郊區更少），無時薪制度，冬天泳池未開放時仍需打零工。上海市每年辦理救生大賽作為各單位交流平台。
- (五) 上海市與臺北市交流頻繁，現喊出「上海市人人學會游泳」口號，預計籌劃興建游泳池設施，由體育局開放場地，教育局支應經費開設游泳救生課程。上海市現有 219 個社區體育俱樂部，由體育局、群體處管理指導，上海市人口老化非常嚴重，老人約占全體人口 24.5%，目前以老人體育協會、指導員佈點

方式推動群眾體育。

- (六) 富陽市距離杭州市約 30 多公里，戶籍人口約 64 萬人，聚集通信器材、體育用品（球拍、賽艇、健身器材）產業，為中國運動休閒之城，近年來以「休閒杭州、運動富陽」聞名，2009 年被國家體育總局批准為國家體育產業基地，富陽市重視體育及旅遊結合，成為杭州城市居民近郊運動的首選，有策略地以山水文化為基底，以現代產業為支撐，將運動休閒提升為產業品牌、城市品牌的戰略高度，每年舉辦富春江運動節，辦理各項全國性文化及體育競賽活動，達成「天天有鍛鍊、週週有活動、月月有賽事、年年有大賽」。富陽市成立運動休閒委員會組織機制，以「運動休閒辦公室」整合體育局及旅遊局，負責全市運動休閒工作，民間則設立市運動休閒總會，下設 10 多個協會。在「運動休閒化、休閒產業化、產業社區化、社區主題化」政策引導下，整體規劃興建運動休閒專案建設，配合當地產業及地理資源環境，發展龍舟、遊艇、賽艇等水上競技娛樂活動與產業器材研發，促成傳統製造業向先進製造業及服務業的轉型。富陽市的城市戰略規劃「打造運動休閒之城」，將運動休閒作為品牌，對外吸引遊客，對內升級產業，其局處間合作，整體營造的方式（不同季節農產水果、自然景觀保存、觀光休閒、歷史文化的結合）值得地方政府參考學習。
- (七) 中國大陸為舉國體制，在群眾體育的推展上，浙江省除開展各類活動外，亦開設健身據點，補助硬體設施（擴展至農村弱勢區），並辦理強縣（市、區、鎮）評比活動，其策略是「建設體育強省的基礎在於創建一定數量的強縣、強鎮、強社區做支撐」，「體育創強工程是一項民心（良心）工程」。我國推展打造運動島計畫以強化基層體育組織為政策主軸之一，惟民間團

體資源有限，人力單薄，在政府經費挹注下，橫向社團、志工拓展已有成效，惟較難發揮由上到下縱整力量。建議可利用競爭性經費獎勵機制，說服所在企業機關、縣市政府（局處、公所、村里）首長認同，進而支持政策，因地適宜，主動改良當地資源條件，進行場地設施整體營造，則有可為之處。

(八) 根據中國 6 省（市）心理健康狀況調查，結果顯示中國勞動工作者有焦慮與抑鬱情形，尤以白領階層、腦力工作者更是明顯；而老年群體亦受到情緒不穩定及人際關係困擾。浙江省於 2002 年即開始著手規劃老人體協組織體制、興建老年體育活動中心，由體育彩券挹注場地及設施。我國亦將邁入高齡社會，加以少子化情形嚴重，對於幼童、老年人的情緒及身體健康促進，運動有其著力點，宜及早在教育階段加強宣導運動與健康、運動與活化大腦的關聯性，並可思考改善閒置空間興設老人休閒運動場所，辦理中老年人社團推廣性活動賽事。

(九) 本團團長由林前副主委國棟擔任，學養豐富，透過行前會議協調團員工作分配與意見交換，考察主題與重點在事前已提供中華奧會轉中國大陸知悉安排。惟參訪地點屬全民運動健身場所較少，中國大陸座談多以口語表述為原則，鑑於口頭報告未臻明確，建議未來宜根據主題事前研擬例題（問答題），讓兩岸單位代表能事先預作準備，增加參訪交流成效。另林團長建議未來可規劃辦理兩岸高齡社會以運動促進健康的研討會。

四、活動照片



浙江省體育局



浙江省體育總會座談



浙江省體育局晚宴



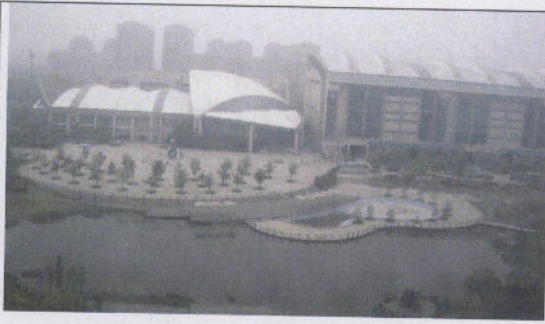
參訪浙江體育職業學院



參觀學院場地設施



參觀學院場地設施



參觀學院場地設施

參觀學院場地設施



參觀學院場地設施

參觀學院場地設施



上海市體育總會座談

上海市體育局晚宴



千島湖水上訓練基地合影



與基地中心王副主任座談



千島湖水上訓練基地合影



賽艇器材倉庫



新沙島生態旅遊度假區



新沙島生態旅遊度假區



馬教授介紹上海體育學院

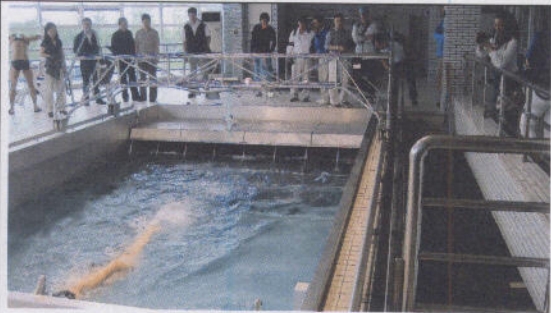


上海體育學院座談



東方綠洲訓練基地

東方綠洲訓練基地



水上運動科學實驗室

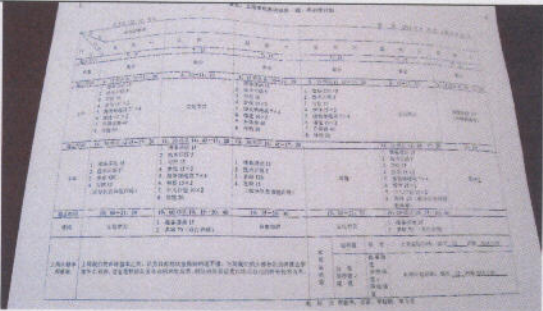
水上運動科學實驗室



東方綠洲訓練基地



東方綠洲訓練基地



上海市訓練計畫



東方綠洲訓練基地



東方綠洲訓練基地



綜合體能訓練房

五、附錄

(一) 上海市游泳救生協會報名條件初級救生員

(二) 《游泳與救生指導》教學大綱

上海市游泳救生協會報名條件初級救生員

凡年滿十八周歲至五十周歲，身體健康，工作認真負責、具備較好游泳基礎者，均可申請參加初級救生員培訓班。

申請參加培訓的人員到所在區縣培訓點領取“等級救生員培訓報名表”，如實填寫表內所有內容，繳納培訓費和近期報名照三張，領取學員證。

考核要求：

理論部分：閉卷筆試 75 分以上及格

水上部分：

1. 25 米看目標遊。

要求：男 18 秒內；女 20 秒內(碰 25 米處竿或球停錶)。

2. 200 米自由泳。

要求：不限泳姿；不限時。但不能停。

3. 入水、接近、控制。

要求：魚躍淺跳入水；擡頭遊至 15 米處的溺者，用正確方法接近溺者並且夾胸控制溺者。

4. 潛泳、拖帶。近端入水法(頭不入水)。

要求：潛泳 15 米；拖帶置放池底假人(俯臥置放，托雙腋蹬池底假人口鼻露出水面)，出水面後拖帶 10 米。

5. 上岸、肩背。

要求：水下抓池壁開始至肩背運送 3—5 米後放下。

6. 解脫。

要求：考官陸上類比 3 個抓考生頭髮、雙臂、單臂、前腰、後腰、頸部等動作，考生必須正確解脫 2 個動作。

7. 心肺復蘇(CPR)

要求：正確掌握

說明

1. 以上 7 項考試必須全部正確完成，否則不予及格。

2. 如有不及格專案，給予一次補考。

《游泳與救生指導》教學大綱

一.說明

- 1.本大綱根據上海體育學院2003年社會體育專業教學計劃而制定。
- 2.本課程教學時數為48學時，2個學分。適用於社會體育專業四年制本科學生的學習，同時也適用我院其他專業選修之用。在修本課程之前，必須完成公共基礎游泳課程的學習。
- 3.在實施本大綱的過程中要利用講授課、作業課、實踐課、自學課等多種授課方式，積極運用現代化教學手段，並且與實踐訓練相結合。注重實際能力的培養，提高學生的指導游泳教學與水上救生能力，引導和發揮學生的學習自覺性和積極性，培養學生的自學能力和創造能力，以提高本課程的教學效果。

二.課程教育目標

- 1.學習一般普及游泳的指導、救生的理論知識。
- 2.提高游泳技術，學會救生游泳專門技術。
- 3.掌握救生專門技術與救生技能。
- 4.培養具有指導游泳普及的教學能力與達到中國初級救生員資格的水平。

三.內容綱要及基本要求（形式與時數分配）

表1 形式與時數分配表

	教學內容	教學時數
	游泳技術基礎知識、蛙、爬泳技術分析	3
理	游泳教學理論與熟悉水性、蛙、爬泳技術的	3
論	教法	
部	緒論、救生員的條件與職責	0.5
分	溺水事故的原因及預防	1
	觀察與判斷、赴救技術	1
	脊柱受傷的急救與現場急救技術	1.5
	游泳場所的安全管理	0.5
	小計	10.5
	蛙泳技術的改進與提高	4
	爬泳技術的改進與提高	4
技	救生游泳專門技術	6
術	救生專門技術	8
部	組合動作	3

分	水上解脫技術	2
	現場急救技術	2
	脊柱受傷的救護技術	1.5
	小計	31.5
其	考核	7
他	合計	48

(一) 理論部分

1. 游泳技術基本原理及技術分析 (瞭解部分)
 - (1) 游泳技術基本原理
 - (2) 爬泳技術分析
 - (3) 蛙泳技術分析
2. 游泳的教學理論 (熟悉部分)
 - (1) 游泳教學的特點與過程
 - (2) 游泳教學方法、順序與組織
 - (3) 熟悉水性、蛙泳、爬泳技術的教法與錯誤動作的糾正
3. 水上救生緒論 (瞭解部分)
 - (1) 水上救生的起源
 - (2) 世界水上救生的發展概況
 - (3) 我國水上救生的發展概況
4. 水上救生員的條件與職責 (熟悉部分)
 - (1) 各級救生員的條件
 - (2) 救生員的工作守則
 - (3) 各級救生員的工作職責
5. 溺水事故的原因及預防 (掌握部分)
 - (1) 溺水事故的原因
 - (2) 容易發生溺水事故的情況
 - (3) 溺水事故的預防
 - (4) 水上自救方法
6. 觀察與判斷 (掌握部分)
 - (1) 觀察
 - (2) 判斷
 - (3) 觀察區域的劃分
 - (4) 救生員的配備

- (5) 觀察台的設置
- (6) 特定信號
- 7. 赴救技術 (掌握部分)
 - (1) 池岸赴救
 - (2) 水中赴救
- 8. 脊柱受傷的急救 (熟悉部分)
 - (1) 脊柱受傷的原因及症狀
 - (2) 脊柱受傷的急救器材
 - (3) 脊柱受傷水中處理
 - (4) 脊柱受傷陸上處理
 - (5) 呼吸道的處理
 - (6) 嘔吐物的處理
- 9. 現場急救技術 (熟悉部分)
 - (1) 人體解剖生理 (心、肺、腦、胸廓) 知識
 - (2) 溺水後生理病理變化
 - (3) 現場急救
- 10. 游泳場所的安全管理 (熟悉部分)
 - (1) 觀察台的配置
 - (2) 水上救生員服裝、器材的配備
 - (3) 救生、急救器材的配置
 - (4) 安全標誌的設置

(二) 實踐部分

- 1. 蛙泳技術的改進與提高 (掌握部分)
- 2. 爬泳技術的改進與提高 (掌握部分)
- 3. 救生游泳專門技術 ; (掌握部分)
 - 踩水、反蛙泳、側泳、潛泳、擡頭爬泳。
- 4. 救生專門技術 ; (掌握部分)
 - 池岸赴救 (利用救生器材的間接施救) 入水、接近、解脫、拖帶 (托下腋及夾胸法)、上岸、肩背、運送、放下。
- 5. 現場急救技術 (熟悉部分)
 - 檢查與判斷、高聲呼救、急救體位、打開氣道、人工呼吸、人工迴圈 (心肺復蘇)、緊急止血、保護脊柱。
- 6. 脊柱受傷的救護技術 (熟悉部分)
 - 頸套、急救板的使用、脊柱受傷的水中處理 (步驟、方法、固定及上岸)、

脊柱受傷的陸上處理方法、脊柱受傷溺水者呼吸道和嘔吐物的處理。

五.考核

表 2

考核標準及評分表

理 內 容	論 分 值 (40%)	實 內 容	踐 標 准 與 分 值 (60%)
游 1. 蛙泳、爬泳的技 泳 術理論及動作 部 要求 分 2. 游泳教學一般 理 論	筆試 20%	1. 200 米耐力遊 2. 25 米速度遊	1. 不能停、不限時間與泳 姿 (10%) 2. 男 18 秒、女 20 秒內 (15%)
救 1. 救生的宗旨、指 生 導思想、和意義 部 2. 救生員的條件 與職責 分 3. 溺水事故的原因 及預防 4 觀察與判斷 5. 赴救技術 6. 現場急救技術	筆試 20%	1. 入水+接近+控制 2. 潛泳 15 米+10 米 拖帶假人 3. 組合動作 (上岸- 肩背-運送-放下) 4. 陸上解脫 (3 個動 作)	1. 魚躍入水，正面接近約 距 15 米處的溺者，並夾 胸控制。(10%) 2. 近端入水，頭部不沒 水，拖帶時必須使假人 口鼻露出水面。(5%) 3. 各部分動作必須按教 材的正確技術、運送 3-5 米、放下。(15%) 4. 要求正確完成 2 個動 作。(5%)

注：理論考試掌握部分占 70%，熟悉部分占 20%，瞭解部分占 10%。

六.附錄

1. 教學參考書目

- (1)《游泳與救生指導》 上海體育學院自編教材 馬吉光 2005
- (2)《游泳運動》全國體院通編教材 2001 年版
- (3)《水上救生》中國救生協會 1999 年

2. 教學場地

- (1) 游泳池
- (2) 教學儀器、教具
- (3) 教室

3. 各種泳式技術錄像帶、投影儀器等