

教育部體育署
出國報告(考察)

「組織我國運動科學研究人員交流訪問
團赴大陸重點訓練站進行訓練交流計畫」
返國報告書

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：葉劉專門委員慧娟

盧科長淑姿

張科員家萍

派赴國家：中國大陸・青海

出國期間：104年5月7日至14日

報告日期：104年7月31日

摘 要

中華民國大專院校體育總會（簡稱大專體總）為國際大學運動總會（The Federation Internationale du Sport Universitaire，以下簡稱 FISU）所屬會員之一，該會為我國參與 FISU 所辦理各項國際體育運動競賽、會議等活動之唯一對外窗口，也是與各國大專體育總會交流的聯繫對口。

「組織我國運動科學研究人員交流訪問團赴大陸重點訓練站進行訓練交流計畫」係教育部體育署委託大專體總辦理的 104 年度國際暨兩岸體育交流計畫之一，交流訪問團成員由國內大專院校教師 6 人、大專體總 2 人、行政機關人員 3 人計 11 人，於 104 年 5 月 7 日起至 14 日止赴中國大陸青海省參訪，本次交流目的除希望透過兩岸運動科學領域及研究人員之交流，藉以促進運科介入競技運動之發展外，亦期藉由參訪中國大陸相關運動設施、交流體育系所人才培育之規劃，作為我國培訓運動人才及強化競技運動之參考。

目 次

壹、目的	2
貳、參訪重點	2
參、交流團成員及行程	3
肆、交流過程	5
伍、心得與建議	14
陸、附錄-交流照片	16

壹、目的

中華民國大專院校體育總會（簡稱大專體總）為國際大學運動總會（The Federation Internationale du Sport Universitaire，以下簡稱 FISU）所屬會員之一，為我國參與該國際組織之唯一對外窗口，除代表我國組團或參與國際大學運動總會所主辦之各項國際體育運動競賽活動、會議外，也負責籌辦與世界各國大專體育總會之交流活動。

近幾年，我國與中國大陸兩岸體育交流互動頻繁，在大專體育方面係由大專體總與中國大體協擔任對接聯繫窗口，負責籌辦相關交流事宜，爰本次交流即由本署委託大專體總納入 104 年度國際暨兩岸體育交流計畫並規畫執行。

本次交流計畫，包括參訪青海省多巴高原訓練基地與青海省體育科學研究所，以了解中國大陸在高原體育訓練的設置與情況，及高原體育訓練科研成果與運用，提供我國思考高原訓練基地設置之政策方向，以及科研組織與訓練機構合作之模式，俾供促進我國競技運動水準參考外，也期透過與青海省當地的大專院校體育相關系所交流辦學目標、課程規劃等，激盪出體育運動人才培育的新思維與未來發展性。

貳、交流重點：

一、參訪青海省多巴高原訓練基地與青海省體育科學研究所相關設施，並進行座談與交流。

二、參訪青海民族大學體育系、青海大學體育部、青海師範大學體育學院相關設施與活動，並進行座談與交流。

三、參訪環青海湖公路自行車賽路線，及聽取賽事簡介。

參、交流團成員及行程：

一、交流團成員

為達本次交流計畫目的，交流團由大專體總組織團長 1 人、副團長 1 人、顧問 3 人、團員 5 人、管理與總務各 1 人，計 12 人組成，其中副團長與團員係由我國體育專業大學或大專院校體育相關系所主管級以上人員參與，顧問 3 人則分別由本署學校體育組與競技運動組指派相關業務同仁參加。

本次交流於 104 年 5 月 7 日至 14 日飛赴中國大陸青海省進行，惟原擔任團長之輔仁大學校長兼中華民國大專院校體育總會江漢聲會長，臨行前因身體不適無法如期前往，另協請原擔任副團長之林華韋校長任團長乙職，是以本次交流最終計 11 人前往。

序號	職稱	姓名	服務單位
01	團長	林華韋	國立臺灣體育運動大學校長
02	顧問	葉劉慧娟	教育部體育署專門委員
03	顧問	盧淑姿	教育部體育署科長
04	顧問	張家萍	教育部體育署科員
05	團員	鄭芳梵	臺北市立大學副校長
06	團員	黃泰源	長榮大學主任
07	團員	張家昌	國立彰化師範大學主任
08	團員	蔡崇濱	正修科技大學教授

09	團員	蔡明志	輔仁大學副主任
10	總務	張志強	中華民國大專院校體育總會副組長
11	管理	林函穎	中華民國大專院校體育總會組員

二、行程

日期	行程
5月7日(星期四)	全體團員搭機飛抵青海省西寧市
5月8日(星期五)	考察多巴高原訓練基地
	考察青海省體育科學研究所
5月9日(星期五)	參訪青海省西寧市民族與文化設施
5月10日(星期日)	考察環青海湖公路自行車賽路線
5月11日(星期一)	參訪青海民族大學體育系並進行交流座談
	參訪青海大學體育部並進行交流座談
5月12日(星期二)	參訪青海師範大學
	與青海師範大學體育學院交流及座談
5月13日(星期三)	考察貴德環青海湖公路自行車賽路線
5月14日(星期四)	全體團員搭機返抵返回臺北

肆、交流過程

一、5月7日(星期四)

本次交流實施計畫、行程資料、出國須知等資料，於行前由大專體總寄送各團員，並於當日上午 11 時於桃園國際機場第 2 航廈出境大廳集合完成、辦理登機手續後，搭乘 13 時 5 分的立榮航空 B7-181 航班飛往中國大陸青海省西寧市。

經過約 4 小時 25 分的航程後，約於 17 時 30 分抵達當地。本次交流日期在台灣是氣候舒爽的春季，但青海省是典型的高原大陸型氣候，乾燥少雨，多風寒冷、缺氧、日照長、日夜溫差大，該季節氣溫約 3 至 22 度，因此，抵達後即可感覺氣候較為寒冷。

下機通關後，一出入境大廳即見本次負責接待的青海師範大學國際教育交流中心馬副主任金芳與體育學院史副院長儒林已在場等候接機，他們協助本團一行人搭車先赴本次的下榻飯店－位於青海師範大學正對面的小島賓館辦理入住手續與置放行李後，再步行赴餐廳用晚餐。

二、5月8日(星期五)

本日行程安排參訪青海多巴國家高原體育訓練基地（以下簡稱多巴訓練基地）及青海省體育科學研究所（以下簡稱青海研究所）。

(一)多巴訓練基地

上午參訪的位處青海省西寧市湟中縣，與省會西寧相距 22 公里，年平均氣溫約 6.5 度，夏季約 13.7 度，冬季約零下 9 度，海拔高度 2,388 米，占地面積 2,645 畝，是目前中國大陸乃至亞洲地區海拔最高、面積最大、適合耐力性運動項目訓練的國家級高原體育基地。本團自下榻飯店搭車前往多巴訓練基地，車程約 2 小時才抵達，參訪過程由多巴訓練基地郭主任帶領同仁陪同本團參觀各運動場館設施，並於參訪後進行座談及意見交流。參訪當日有位自費前往該基地訓練的我國長跑專項的大專選手得知本團來訪，也一併隨同參與，並分享他在基地

訓練的感想。

多巴訓練基地所在地點原本為青海省國營昆侖機械二廠用地，後來因用途變更，在 1982 年時移交由青海省體育運動委員會管理，移交之初基地內的運動訓練或辦公設施並不完備，經過近半年的環境整治和場館改造後，又先移交給了青海省軍體校，並開始射擊等運動訓練。1983 年底該基地又再移交省體委知青隊，其後改建了 50 米射擊場、25 米射擊館後又再交付省軍體校使用，並於 1985 年正式成立為多巴訓練基地。

多巴訓練基地原本主要任務是提供青海省內的運動隊伍訓練，1989 年時多巴訓練基地首次接待國家競走隊，國家中長跑隊進駐訓練，進駐的選手中因其後參加國際賽會獲得佳績，多巴訓練基地開始知名度大增。1995 年開始，多巴訓練基地進入以場館建設、接待國內外、省內外運動隊為重點工作，以建設集體育訓練、群眾體育、旅遊休閒為一體的綜合性訓練基地為目標的全面發展階段；2000 年時再設立茶園、趣味運動場、小賣部、垂釣、門票銷售等，進入體育產業開發和創收經營活動的階段。

中國大陸申辦 2008 年北京奧運成功後，為了提供其運動員備戰環境，2003 年時該國國家體育總局正式命名該基地為青海多巴國家級高原體育訓練基地，並投資上億元，進行田徑館、射擊館、游泳館、綜合訓練館、科研康復中心及選手宿舍等場館設施的興整建，以滿足田徑（競走、中長跑、馬拉松）、射擊、游泳、摔跤、柔道、武術（散打）等運動的高原體育訓練的需求。該次的興整建措施，為該基地的日後發展奠定了基礎。目前基地內的設施包括室外標準 400 公尺田徑場及室內田徑館各一，符合國際標準的 10、25、50 公尺靶場的射擊館一座，可作為網球、桌球、籃球、羽毛球及健身房多元運用的綜合訓練館一座、游泳館一座及環基地與山坡上個 1 及 5 公

里的越野跑道等；另有接待樓 3 棟，住宿床位 298 張，可供接待來自各地人員。

由於多巴訓練基地設施與功能日漸完備，吸引了許多單位與其建立合作關係，包括：

1. 自 1992 年中國大陸第 3 屆全國殘疾人運動會開始，青海省的身心障礙運動員即在中多巴訓練基地進行訓練。2004 年時，青海省殘聯向中國殘聯申請並於多巴訓練基地掛牌為國家殘疾人體育訓練基地，成為集國家高原體育訓練基地與中國殘疾人體育訓練基地為一體的國家級綜合性體育訓練基地。
2. 青海省體育科學研究所於 2006 年遷入，進行與提供運動科學研究、諮詢等工作，提供各運動隊伍訓練意見。
3. 2009 年被國家體育總局游泳運動管理中心命名為中國游泳協會多巴高原體育訓練基地，隨後中國田徑協會訓練基地也在此掛牌。
4. 2010 年中國足球協會在此舉行中國足球協會多巴高原足球訓練基地掛牌儀式。

場館參觀完後進行座談，郭主任表示，目前基地編制內員工 59 人，臨時工約 50 多人，合計工作人員 120 多名。年度經費 70%來自政府機關，如有大型建設需求則另提專案向國家申請，其他營運所需經費則透過國家或省隊、外國隊伍進駐基地，承辦摔角、自由車等比賽，及開放民眾使用等收入支應，惟該基地屬國家級訓練基地，在全民開放與競技運動間之配置，仍以保障國家競技運動為優先，未來則規劃發展體育旅遊，以增進全民體育產業之發展。

(二)青海研究所

本日下午參訪的青海研究所於 1984 年成立，於 2006 年遷入多巴訓練基地辦公，主要任務包括高原訓練理論與實務的實行與研究，提供各運動隊伍科研、訓練監控、機能評定、康復治療等方面的需求

與服務，以及青海省民眾體質狀況分析與研究等。

青海研究所設有高原訓練研究室（包括康復訓練室、機能評定室）、運動醫學研究室（生理生化實驗室）、醫務室（包括康復理療室、診療室、注射室）、資訊情報室（包括資料室、《青海體育科技》雜誌編輯部）、辦公室（包括後勤及財務）等 5 個科室，擁有 1500 多平方米科研康復中心，設有生理生化、機能評定、康復訓練、康復理療等科研試驗儀器和設備，主要承擔國家隊備戰奧運會、世界錦標賽等高原訓練的科技服務及專案工作。現有科研醫務人員 17 人，其中高級職稱 3 人，另聘請了 6 名國內著名的高原醫學、高原訓練、運動生理及醫學專家，現為國家體育總局“高原訓練研究”重點實驗室和“科技工作站”

青海科研所在中國大陸國家體育總局等部門的支持下，充分利用高原地理優勢進行相關研究，包括高原訓練、高練低住、高住低練訓練法以及高原比賽等的生理生化系列參數，為指導高原訓練和在高海拔地區參加比賽提供了科學的量化指標與依據。

青海研究所由馬所長福海為本團進行了近 2 小時的高原訓練簡報，內容精闢充實，簡報後本團與該所參與同仁進行意見交流，馬所長並贈送「青海高原訓練的理論與實踐」乙書予本團每位團員。

三、5 月 9 日(星期六)

本日行程為民族與文化設施參訪，安排參訪塔爾寺及藏醫藥博物館，透過對青海民族多元性及文化特殊性，進一步就青海地區高原地形、地域特性及少數民族特質，瞭解青海體育發展的特殊性。

塔爾寺藏語稱為「貢本噶丹賢巴林」，位於青海省湟中縣，是被佛教界譽為「第二佛陀、雪域高原智者莊嚴頂飾」的格魯派宗師至尊宗喀巴大師的誕生聖地，也是中國大陸藏傳佛教的四大中心之一，1961 年時被指定為國家重點文物保護單位。

塔爾寺始建於 1379 年，全寺佔地面積 600 畝，建築面積 45 萬平方米，寺內建築雄偉壯觀，文物珍品豐富，主體建築 52 座，殿堂僧舍 1 萬餘間，組成一龐大的藏漢結合的建築群。參訪過程多見信徒頂禮或跪地膜拜，表現虔誠。

青海藏醫藥博物館位於西寧市，占地面積 200 畝，建築面積 1 萬 2,000 平方米，2007 年 5 月正式開館，是目前世界上惟一一座以藏文化為主體的綜合性專業博物館。

藏醫藥博物館共 3 層樓，展覽廳主要在 2、3 樓，計有藥物標本、藏醫醫史、醫學唐卡、醫療器械、古籍文獻、天文曆算、彩繪大觀等七個展廳。本次參訪除見有動植物、礦物、藥物標本外，最令人印象深刻的是館內永久性展出由當代藏族著名唐卡工藝美術大師宗者拉傑歷時 27 年設計策劃，組織 400 餘位藏、蒙、漢、土族頂尖工藝美術師經過 4 年創作完成的《中國藏族文化藝術彩繪大觀》長卷，該卷長 618 米、寬 2.5 米，以藏族傳統繪畫技術，採用金粉、玉石、珊瑚等珍寶顏料繪製。繪製內容包括藏族對宇宙形成的認識，以及藏族歷史、宗教、醫學、文化生活等方面，堪稱藏族文化的百科全書。參訪藏醫藥博物館時的導覽員，講解詳細、專業，進一步詢問得知，其為青海師範大學數學系 3 年級學生，具有藏族血統，因對自身文化的喜愛且多有研讀學習，因此利用課餘擔任導覽工作。

四、5 月 10 日(星期日)

本日行程安排考察環青海湖公路自行車賽路線。青海湖位於青海省東北部的青海湖盆地內，海拔 3,196 米，長 105 公里，寬 63 公里，周長 360 公里，面積 4,583 平方公里，是中國大陸最大的內陸湖泊與鹹水湖。由於青海湖也是知名觀光景點，沿途道路建設平順，本團從西寧市下榻飯店出發後，車程近 3 個小時才抵達，下車後，即刻感受氣溫與西寧市相較下降許多。參訪當日，青海湖氣候變化極大，本團抵達時陽光尚有

露臉，隨後烏雲遮天，強風吹襲，似冬天氣候，再其後則飄起小雪，其氣候如此多變，如遇比賽時，相信對選手將是一嚴苛考驗。

環青海湖公路自行車賽（以下簡稱環湖賽）是中國大陸利用青海環境地形規劃出來甚具特色的自由車比賽，該賽事自 2002 年舉辦第 1 屆，該賽會是經國際自由車總會認定的 2.HC 級賽會，也是目前世界上海拔最高的國際性公路自由車賽會。

環湖賽於每年 7 至 8 月間在青海省環青海湖地區和鄰近的甘肅省、寧夏回族自治區舉行，比賽線路設計以碧波浩瀚、鳥翼如雲的青海湖為中心，並向周邊地區的青海東部農業區、青海西部牧業與荒漠區、青南高原高寒草甸草原區、甘肅河西走廊、寧夏黃河金岸等地區延伸，沿途自然風光雄奇壯美，旖旎迷人。環湖賽路線全程距離約 2,000 多公里，途中最高海拔處約 3,800 多公尺，最低海拔 1,200 多公尺，平均海拔 2,300 多公尺，賽程計 14 天，有來自世界各地多支職業自行車隊競逐。

環湖賽舉辦至 2015 年時已到達第 14 屆，因為賽會知名度漸增，參賽車隊也越來越多，第 14 屆報名參賽的隊伍達到 60 支，將於 14 天的比賽中，通過 2046 公里的競逐爭取勝利。本屆環湖賽主辦單位也成功爭取到各賽段及各站冠軍衫冠名權之贊助合作。

五、5 月 11 日(星期一)

本日安排上午參訪青海民族大學體育系（以下簡稱民族大學），下午參訪青海大學體育部（以下簡稱青海大學）。

(一)民族大學成立於 1949 年底，是青海省最早的高校，也是中國大陸建校最早的民族院校之一。2002、2005 年時，青海師範專科學校、青海省鐵路高級技術學校先後併入該校，2011 年時，青海省人民政府與國家民委簽訂協議建為青海民族大學，2012 年，中國大陸教育部指定天津大學對口支援該校，提供相關學務資源。

民族大學現有 19 個學院、4 個直屬教學系部，2014 年開始與天津大學

聯合招收與培養博士生。民族大學體育系現有武術與民族傳統體育、運動訓練、體育教育三個本科專業和“民族體育”二級學科碩士。體育系的特色為武術與民族傳統體育科，學制四年，以培養具備競技運動方面的基本理論和基本知識，掌握從事武術訓練的基本能力，從事武術教學、訓練、科研、社會體育指導等工作的專門人才為主。

本次參訪，民族大學由谷副校長曉恆帶領相關師長參與，並帶領本團參觀該校武術與傳統體育器材展示室及安排學生表演武術。座談時，該校表示與我國文化、勤益、萬能、佛光、銘傳、真理、政治大學建立有交流關係，未來也希望能與其他學校洽談；該校足球、籃球是特色、傳統種類，每週體育課 2 小時，冬季 11 月時並推動中長跑運動；另外學生體能檢測是國家推動的政策，未達標準學生須延遲畢業，健身操也是推動的活動，該校學生須參加每周乙次，每次半小時，於早上約 7 時開始的早操。

(二)青海大學建校於 1958 年，以工農醫管為主要發展，並對接清華大提供相關協助。該校體育部全稱體育教學研究部，成立於 1999 年，為該校負責本科學生的體育課教學、課外體育活動、課餘體育訓練、體育競賽活動、學生體質健康測試、體育科學研究的教學單位。體育課程開設有定向越野、籃球、足球、排球、健美操、瑜伽、武術、桌球、羽毛球、男子健身、毬球等 11 個項目課程。

該部下設辦公室、群體辦公室、球類教研室、民族傳統體育教研室、健身健美教研室、學生體質健康監測中心、場館管理中心等七個科室。現有教職員工 38 人，包括國家級籃球裁判 1 人，國家一級體育社會指導員 15 人，國家級健美操指導員 1 人，國家一級健美操指導員 5 人，國際 C 級足球、羽毛球教練員 1 人。

該部近年來積極進行體育科學研究，促進教學改革和課程建設，主編、參編體育教材 5 部，發表論文 130 多篇，多篇論文獲得中國大陸全國大

學生運動會、全國民運會科報會獎項。

青海大學成立有籃球、足球、自由車、桌球、健身健美操、民傳體育項目等多個運動代表隊。此外，在課外體育活動也積極推展，落實課堂教學與課外、校外體育活動的結合，每年參與學生達 1 萬多次，占學生人數約 85%。

本次參訪，青海大學由趙副校長之重帶領相關師長參與，座談時，該校表示體育課程在 1、2 年級為必修，3、4 年級為選修，體育部近幾年也運用學校科研資源致力於高原訓練的研究；另外配合國家政策，也將學生體能檢測、健身操納入校務與教學活動中推動辦理。

六、5 月 12 日(星期二)

本日安排上午參訪青海師範大學，下午參訪該校體育學院。

青海師範大學建立於 1956 年，體育系則成立於 1972 年，於 2004 年設立為體育學院（以下簡稱青海師大體院），下設體育系、高水準運動訓練管理中心、青藏高原體育訓練研究所及綜合辦公室和 6 個專業教研室，學院集研究生教育、本科教育、成人教育三部分，現有體育教育訓練學碩士點 1 個，體育教育、民族傳統體育、運動訓練三個本科專業。

青海師大體院現有教職工 54 人，專任教師 49 人，其中教授 16 人、副教授 22 人；有國務院特殊津貼專家 1 人，青海省省級教學名師 1 人，國家級社會體育指導員 4 人，國際級裁判 1 人，國家級裁判 7 人。

青海師大體院以培養具實踐能力，能勝任學校體育與健康教學、訓練、競賽工作，並能從事學校體育科學研究工作、學校體育管理工作及社會體育指導員等工作的複合型人才為目標；自此畢業的學生目前已有約 2,000 名，其中約 90%從事青海各級各類學校體育專業教育工作。

此外，為突出高原地理環境和民族特色，發揮自身的綜合優勢，組成了“青海少數民族體育研究”、“青藏高原體育健身與訓練”、“高原大學生體質與健康研究”、“體育教育理論與實踐研究”以及“全民健身

理論與方法研究”等學術團隊，完成多項相關研究課題及出版專著、教材多部。2008年時，青海師大體院並與青海省體育科學研究所正式合作，雙方資源分享、優勢互補，共同致力於高原體育訓練和大眾體育健身方面的研究工作。

青海師大體院在高原體育運動教練訓練方面也獲有不錯成就，尤其女籃更為該校代表，連續14次獲得中國大陸全國大學生籃球聯賽西北賽區冠軍和3次聯賽亞軍，及其他全國比賽獎牌，也曾有選手入選國家代表隊代表參加國際綜合性運動賽會。此外田徑隊選手李春秀也曾代表中國大陸參加1992年第25屆巴賽隆納奧運獲10公里競走銅牌；另外該院也培養有足球、跆拳道、射擊、武術等運動種類選手。

參訪當日由劉校長同德帶領相關師長參與，該校表示與我國台灣師範、靜宜、萬能大學建立有合作交流關係，並安排本團參觀該校武術隊表演及女籃隊分組對抗，此外，在眾人建議下，由該校女籃隊射手與本團大專體育總會張副組長志強分別站於中場、罰球位置比賽投籃，該名射手球技精湛，投進8比5球獲勝。另在座談中，本團服務於大專院校的團員分就各自學校的體育發展目標、規劃介紹後，該校表示獲益不少，尤其我國體育人才的培養已就學生畢業後的出路預為設想像並融入相關課程施教，是該校可進一步參考之處。

七、5月13日(星期三)

本日行程安排考察貴德環青海湖公路自行車賽路線。貴德是環青海湖公路自行車賽路線之一，該縣位於黃土高原與青藏高原的過渡地帶，深居內陸，有著獨特的自然地貌和人文風光，因此被稱為塞外小江南。屬高原大陸性氣候，太陽輻射強，日夜溫差大，本團到訪的時節該地氣候仍略帶涼意。本團從下榻飯店搭車前往貴德車程約2個多小時，沿途公路建設完整，放眼望去峰脈相連，並常見羊群路旁或山坡上放牧吃草景象。黃河流經貴德縣境，本日參訪途中亦有機會來至黃河岸邊一覽過去只

在歷史課本上看到的黃河本尊，由於該段黃河河域較接近河流上源，尚未流經黃土高原，水流湍急且水質相當清澈，與過去課本上形容的混濁無法連結想像。貴德縣海拔約 1,800 公尺，自行車賽逐站競逐至海拔 3,000 多公尺的青海湖，選手須應付高地氧氣稀薄、風大、上坡等體力與耐力的考驗。

八、5 月 14 日(星期四)

本日為本次參訪最後一天行程，團員們整裝行囊後，由青海師範大學國際教育交流中心馬副主任金芳與體育學院史副院長儒林陪同前往西寧機場辦理登機手續後，搭乘 18 時 30 分的立榮航空 B7-182 航班飛抵桃園國際機場，結束為期 8 天的參訪交流行程。

伍、心得與建議

一、心得

此次交流參訪安排，兼具競技運動與學校體育內容，透過本團團員與參訪對象的對談與交流，團員之間對於各自服務單位與工作內容皆有進一步的認識，對於未來業務的規畫與推動將可提供更寬拓視野。

此外，在行程之餘，本團團員利用清晨或晚上時刻造訪下榻飯店附近 2 座面積不小的公園，觀察到中國大陸民眾自發性的群聚參與跳舞、廣播操、健走等休閒運動情形相當踴躍，我國民眾自發性從事路跑、健走、氣功..等之情形，在許多公眾場所如公園、學校也經常可見，顯見民眾健康意識已有相當程度的提升，因此政府推動全民運動的政策與活動規劃仍有必要賡續辦理，俾讓民眾在活動從事的質與量上獲得更精緻多元選擇與提升。

二、建議

(一)我國曾在嘉義阿里山設有高地訓練站，提供奧亞培訓隊訓練使用，惟後來該訓練站因土地所有權者收回另作他用，因此我國目前並無高地訓練站或基地。高原訓練的效果，已漸為許多運動種類列入訓練計畫並採用，例如

中華民國鐵人三項運動協會在選手訓練實務上，即經常利用寒暑假期間前往中國大陸雲南昆明或青海多巴的高原訓練基地施訓；日本競走運動也曾與中國大陸合作進行高原訓練研究。本次交流於參訪多巴訓練基地後，多位參與團員皆對高原訓練的效果持肯定態度並建議本署研議設置。建議未來本署可就設置效益、地點、土地取得或合作或租借等先評估後據以辦理。

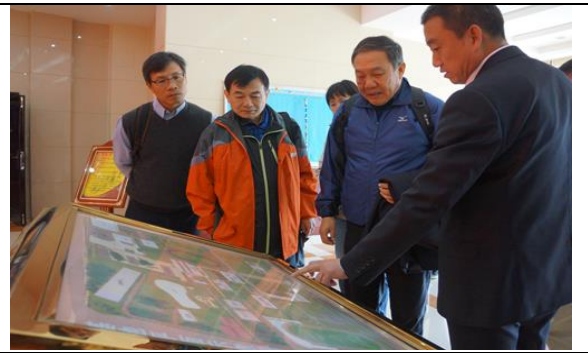
(二)本次交流於座談時得知，參訪的3所學校與我國許多大學建立有交流合作關係，惟皆非屬本團參與團員服務學校，因座談後雙方都對進一步於體育方面建立合作表達興趣，建議本團參與的師長可於評估具可行性後，依相關規定辦理。

(三)本次交流援例採落地接待模式，相關交通、食宿、行程係由中國大學生運動總會及交流的學校安排。交流期間青海省多巴訓練基地與各校皆由一級主管親自帶領相關師長同仁接待及參加座談，本團團員也充分介紹各自業務的推動概況，彼此皆收獲良多。建議能賡續建立常態性兩岸運動交流機制，相互分享及學習經驗，以助我國培育體育運動人才與提升競技運動之發展。

陸、 附錄-交流照片



參訪青海多巴國家高原體育訓練基地



郭主任介紹多巴基地設施配置情形



與多巴基地人員座談



參訪青海省體育科學研究所



與青海省體科所人員座談後合影



環青海湖公路自行車賽路線



往青海湖路上見有信徒徒步膜拜，房屋後方即青海湖



參訪青海民族大學，谷副校長為團員獻哈達



與青海民族大學座談



參訪青海大學



參訪青海師範大學及座談



與青海師範大學體育學院座談



參觀青海師範大學女籃隊練習與分組比賽



貴德縣境內的黃河水質清澈



考察環青海湖自行車賽途中多見有放牧羊群