

出國報告（出國類別：移地訓練）

國立臺灣體育運動大學至大陸北京交流及訓練 報告

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名：吳昇光教授/競技運動學院院長、競技運動學院十名
學生

派赴國家：中國大陸

出國期間：105年4月11日起至4月22日止

報告日期：105年5月15日

摘要

本次由競技運動學院吳昇光院長帶領十名競技運動領域優秀學生至大陸姊妹校北京體育大學進行移地訓練，其中包括田徑短跑兩名、跳部兩名、拳擊兩名、桌球四名等四類項目及十名選手。吳昇光院長並在北京體育大學義務進行兩場專題演講，受到北京體育大學師生的肯定。十位選手在十二天的交流訓練中有實質的收穫及進步。期間吳昇光院長與北京體大桌球隊建立友好交流的互訪機制，並商談未來合作方向。另外吳昇光院長在北京期間也與兩所姊妹校對外經濟貿易大學體育部及北方工業大學進行交流，並至清華大學參加兩岸三地大專棒球錦標賽與在北方工業大學的棒球論壇中進行一場棒球運動科學講座。此次交流訓練的過程中對學校國際交流及學生有實質的幫助，並對本校學生拓展更大的視野及造成直接的影響，而此次忙碌的交流行程對北京體育大學的訓練及運動設施留下深刻的印象，希望未來更加強兩校師生實質的合作交流。

關鍵字：中國大陸、北京體育大學、對外經濟貿易大學、北方工業大學、運動訓練、交流合作

目 錄

摘要.....	1
壹、參訪計畫.....	3
一、交流目的.....	3
二、交流地點.....	3
三、交流時間.....	3
貳、參訪行程表.....	3
參、交流內容.....	4
肆、參訪心得與建議.....	9
一、參訪心得.....	9
二、建議事項.....	9

壹、參訪計畫

一、交流目的

此次出國行程主要目的係帶領優秀競技運動學生至北京體育大學進行運動訓練，並與二所姊妹校對外經濟貿易大學、北方工業大學進行互訪交流。

二、交流地點

大陸北京體育大學、大陸對外經濟貿易大學、大陸北方工業大學。

三、交流時間

吳昇光院長為105年 4 月 11 日至 4 月 18 日、十名學生至 4 月 22 日。

貳、參訪行程表

表一、本次大陸行程整理表

日期	行程	參加人員	主要目的
4/11 (星期一)	上午搭乘中華航空至北京首都機場(8:05-10:55) 下午：北京體育大學	吳昇光、十名學生	交流訓練
4/12 (星期二)-4/15 (星期五)	北京體育大學	吳昇光及十名學生	交流訓練 兩場專題演講
4/16 (星期六)	上午：北京清華大學 下午：北方工業大學	吳昇光及六名學生 桌球隊員留在北京體育大學 訓練及友誼比賽	訪問 交流訓練
4/17 (星期日)	北方工業大學 北京體育大學	吳昇光 十名學生自主訓練或調整	訪問 交流訓練
4/18 (星期一)	09:00 離開北京體育大學搭車前往機場 搭乘中華航空自北京返臺灣 (12:30-15:35)	吳昇光	返程
4/18-22 (星期一至星期五)	北京體育大學	十名學生	交流訓練
	09:00 離開北京體育大學搭車前往機場		返程

	搭乘中華航空自北京返臺灣 (12:30-15:35)		
--	-------------------------------	--	--

表二、十名參與移地訓練的選手名單

項目	姓名	性別	班級學號
田徑短跑	柯靜婷	女	競碩二 100304003
田徑短跑	謝羽婷	女	競四 A 40104008
田徑跳遠	黃俊勝	男	競一 A 40404050
田徑跳高	黃平諺	男	競一 A 40404025
拳擊	吳淑芬	女	技二 A 40308150
拳擊	林李唯仙	女	技一 A 40408006
乒乓球	廖詩芸	女	球三 A 40207047
乒乓球	廖詩婕	女	球三 B 40207103
乒乓球	莊筑雅	女	球三 A 40207046
乒乓球	林宜寶	女	球一 B 40407148

參、交流內容

本次行程吳昇光院長為 4 月 11 日至 18 日，學生行程為 4 月 11 日至 22 日，交流主要內容如下：

4/11 (星期一)

吳昇光院長與十名學生於上午四點半在校門口搭乘校車前往中正機場，搭乘 08:05 由臺灣起飛華航班機，於 11:00 到達北京首都機場，接近 12:00 出關，由北京體育大學台灣事務辦公室邱天陽及郭瑞老師接機。經過約一小時的車程，到達該校接待交流中心辦理住房，於 13:30 與在該校簡單用餐，下午三點由邱天陽老師帶著吳院長及十名同學到不同專長的運動並逐一與各專長教練見面，以及簡單討論接下來十天的訓練與此行的目的，並在當天下午學生就開始進行訓練。晚上則在校台辦的王蕾主任接待下討論兩校交流及合作事宜，吳院長並感謝北京體大此次對於本校學生移地訓練的安排，雖然過程中有一些困難，但也能夠突破阻礙。

4/15 (星期二)

各專長同學依北京體大的教練規定時間至各訓練場進行訓練，吳昇光院長今天則到田徑場、拳擊場、桌球場了解訓練情況，由於北京體大的校園甚大，每個時段只能夠看一至兩個項目，當天早上於田徑場及拳擊訓練場看學生的訓練，其中在拳擊場見到本校同學的體能及腳步明顯較弱，該校拳擊專長的樊教授也針對這些部份特別給予本校學生補強。在下午兩點至四點吳昇光院長於競技體育學院進行殘疾人運動國際發展的專題演講，期間中國殘疾人運動協會並派三人從北京順義特別到北京體大聽此次的專題演講，並在演講後與吳昇光院長進行一個小時的會談以便在三年後與北京體育大學建立全世界唯一的殘疾人競技運動學院。下午五點吳昇光與競技體育學院長張霞院長進行二十分鐘的兩院交流會談。由於今天的行程甚滿，晚宴則在邱老師的陪同下簡單於該校餐廳用餐。

4/13 (星期三)

早上與每位同學簡單的交談討論，並提醒注意北京的天氣溫差及春天過敏原的問題，以免生病；由於身懷巨款，當天早上並與學校接待所結清此次本校學生在北京體大十二天的住宿費用，其中此次八人為全公費補助、另外兩人為使用本人捐款每人近一萬五千元及學系三千元補助，不足部分再由兩位同學補足；也因經費上的來源不同，需要特別跟接待所的工作人員交待需要開出兩張正式收據，方能未來返校後順利核銷。而各專長同學依教練規定時間到各地訓練場與北京體大專長同學一起進行規律訓練，吳昇光院長則於上午十點至十二點於體育教育學院進行發展協調障礙兒童的專題演講，期間並介紹臺灣體大競技運動學院的特色，在演講後學生發問熱烈，並有多名學生希望本校能夠增加交換生名額，甚至有學生希望到本校就讀碩士班。下午學生規律訓練的時間，吳昇光院長則到桌球場了解訓練情況，並與桌球教練牛劍峰（原中國國家隊世界冠軍選手）深入討論本校學生的球技及打法，其中吳院長並提議兩校能夠建立規律的桌球交流，本

校一年至北京訓練與友誼比賽，隔年度由北京體大至臺灣體大交流比賽，選手人數男女各為四人，兩位教練為落地招待五天，這樣的建議受到北京體大兩位桌球教練的認同，而北京體大桌球隊同學也期望未來有機會到臺灣進行桌球訓練及交流訪問。晚宴則在校台辦邱老師的陪同下在校外使用北京火鍋。

4/14 (星期四)

早上與全體同學交談討論目前訓練的情況，其中北京柳絮及開花造成的過敏問題對於田徑短跑項目的同學影響較大，並提醒同學出門一定要戴口罩，以免誘發嚴重的過敏反應甚至感冒；而桌球隊一名同學出現身體略為不適的情況，建議同學要多休息及多喝水。早餐之後各專長同學依教練規定時間到各訓練場進行訓練，吳昇光院長則到各場地了解訓練情況及參觀校園。當天也是北京體大招考今年度術科專長新生，報考的規模很嚇人也很嚴謹，考場並有保安進行控管，讓考試一切順利進行，吳昇光院長也在田徑場觀賞該校田徑項目的考試。傍晚北京建築大學體育部付玉楠老師及其先生親至招待所接吳昇光院長並在學校附近的江浙餐館用餐，付玉楠老師在去年曾到過臺灣參加過國際研討會，對臺灣留下深刻的印象；雙方在餐敘中也進行交談與討論未來可能合作的方向，付玉楠老師的先生為知名的武打明星趙雲龍，拍過不少的武俠片並擔任武術指導，大家在餐會中交談甚歡，餐會後由付玉楠夫妻兩人親自將吳昇光院長送回北京體大。

4/15 (星期五)

一如往常，各專長同學依教練規定時間到訓練場進行訓練，早上未有訓練的同學則在招待所內休息，吳昇光院長到各場地了解訓練情況；當天也是北京體大招考今年度術科專長新生的第二天，考場有嚴格的保安控管，讓考試一切順利進行，其中桌球隊今天剛好遇到北京體大的考試因此改為體能訓練。傍晚對外經濟貿易大學體育部白建軍主任親至飯店接吳昇光院長，並在副主任王洋的陪同

下，我們到對外經貿大學附近的傳統北京餐館用餐，雙方也進行交流討論，王洋主任的小孩現今正在臺灣體大運管系當交換生，所以對臺灣及本校的印象特別好；其中對外經貿大學老師期望能夠到臺灣就讀研究所，吳院長也解釋到臺灣就讀的相關規定，餐會後由王洋主任親自將吳昇光院長送回學校。

4/16(星期六)

早上六點半前往北京清華大學參加兩岸三地的第一屆大學生棒球比賽，臺灣體大由非競技運動學院學生組成的棒球隊(主要由本校體育系及休閒系學生組成)也參加此次的專業組比賽，由吳院長擔任本校隊伍的領隊並在北京與本校學生會合。其中第一場比賽由本校與北方工業大學於專業組比賽，激烈競賽後本校一分飲恨；之後立即舉辦開幕式，本校林華韋校長也受邀觀禮並在開幕式中致詞；開幕後則由臺灣大學與北京清華大學進行兩岸名校組的比賽，臺大技高一籌大勝清華大學；而當天比賽持續在清華大學一直舉辦到下午六點。另外當天下午在北方工業大學則有棒球論壇，共計有四個國家六位專家進行專題報告，近一百名專家與會，吳院長受邀進行棒球運動選才專題報告，期間大陸的學者及棒球專家對於臺灣進行的棒球科研甚感興趣，並佩服臺灣目前在此主題遙遙領先中國大陸，這樣的經驗對於中國大陸的棒球科研發展會有很大的助益。論壇之後在北方工業大學觀賞本校棒球隊與香港大學棒球聯隊的比赛，本校學生雖非正統棒球專長但在比賽中贏了香港聯隊，跌破賽前多位大陸棒球專家的眼鏡。在會後吳院長並與昆明學院體育學院的趙平院長進行討論，期望本校競技運動學院能與昆明學院體育學院進行兩院的合作交流，並獲得趙院長的同意，希望兩院能夠在今年下半年就能完成合作協議的簽署，在明年兩院就能進行交流、訓練或合作，未來本校耐力型運動選手能夠到昆明進行高地訓練，昆明學院學生到本校進行交換學習。晚上則是在北方工業大學進行餐敘及棒球比賽的頒獎，本校棒球隊獲得專業組的第二名，兩位同學並獲得優秀選手的獎勵。

當天學生部分四位桌球隊員有規律訓練，在牛劍峰教練的安排下兩邊學校進行了正式對抗比賽，這對本校學生有很大的幫助，在對抗中牛劍峰教練也給本校學生適當的指導。其餘隊伍同學當天為自我訓練或調整。其中有幾位同學到清華大學幫本校棒球隊加油，大家在北京見面格外興奮。

4/17(星期日)

當天學生為自主訓練，學生早上進行運動訓練後，之後在北京體大的學姐陪同下前往天安門、故宮、鳥巢、水立方等處進行市區觀光，讓一周嚴格的訓練下略為調整身心狀況。棒球隊同學則是在大會安排下前往長城。吳院長在忙了一周後，當天早上於飯店休息，下午搭地鐵到北京市區走走，晚上吳院長則與北方工業大學的徐勇老師進行交流，徐老師並為北京大學生棒球協會的秘書長，期望今年夏天帶四十名的師生到臺灣進行訪問比賽，希望本校能夠安排相關的行程及討論此次活動的可行性。吳院長也利用此次機會感謝徐秘書長此次邀請本校學生參加比賽並予以落地招待，讓教練及學生還有機會觀賞長城風光。

4/18(星期一)

早上九點在學校的安排下派車前往機場搭乘中午的班機，吳院長順利於下午七點返家，完成此次八天的帶隊訓練及交流活動。而學生依照事前安排仍留在北京體大進行訓練，4/18-4/22 期間，吳院長雖已返臺但每天仍與北京體大的邱天陽老師保持聯絡，希望她能夠繼續照料本校學生，特別是吳院長離開北京後有一名學生生病發燒，因此邱老師安排她在北京體大看校醫及進行簡單的醫療照護；另外田徑隊則是訓練課表與臺灣教練的期待略有不同，也讓邱老師與該校田徑教練進行簡單溝通，在此也要特別感謝邱老師的辛苦安排與溝通。而學生也於4/22(星期五)下午五點抵達機場，本校校車順利於八點鐘將學生接回學校，學生平安完成了北京體大十二天的移地訓練。

肆、參訪心得與建議

一、參訪心得

本校此次有機會帶領十名競技運動學院學生於大陸姐妹校北京體育大學進行十二天的移地訓練及交流，吳院長在期間並與兩所大陸姊妹校進行交流，同時與昆明學院體育學院討論兩院簽訂交流協定的可行性，雖然吳院長在北京僅有八天七夜，繁忙的行程讓本校師生有很大的收穫，並達到當初設定參訪交流的目的及預期目標。在此次參訪交流中的主要具體收穫如下：

- (一) 了解北京體大四種專長代表隊的訓練方式與場館設施
- (二) 於北京體大兩個學院進行義務講學並達到兩校學術交流
- (三) 與對外經濟貿易大學體育部進行雙邊交流討論
- (四) 學生於十二天的移地訓練明顯進步及在本次大專運動會成績優異
- (五) 與北方工業大學進行雙邊交流與討論棒球合作計畫
- (六) 與昆明學院體育學院具體討論雙邊合作的可行性

二、建議事項

(一)本校應多加強姊妹校的實質交流

本校在此次的移地訓練中對於學生有實質的價值，除了解大陸在競技運動的訓練方式外，更了解大陸運動員刻苦耐勞的習性與奮發向上爭取佳績的態度，這對學生有極大的助益。由於大陸的大學院校各有其特性，現今與本校簽署的大陸姊妹校已超過十所，應當善用各校的強項與優勢進行實質交流。此次的移地訓練時間雖然不長，但學生反應成效不錯，在本屆的大運會比賽中本校創下全國總冠軍的佳績，此次到大陸移訓的學生返國後競技運動成績皆有明顯的進步，這些學生共獲得五金的優異成績。

(二)應用本校的強項多招收大陸學生

本校在大陸院校有正面的口碑，現今在部分學科及運動專長術科領域具有優勢，再加上多所大陸院校的師生反應想來本校進修碩士學位及深入學習，但今年度本校僅有一個大陸學生的研究生名額，期望未來教育部能夠增加本校招募大陸優秀學生至本校攻讀碩士學位的名額。

(三)本校應盡快通過申請博士班

此次與三所姊妹學校的交流討論中，皆提到如何增加雙方實質交流與更多師生交換的提議，其中三個學校多位體育部教師甚至想來本校進修博士學位。因此未來應積極爭取申請博士班，爭取國際級優秀師資、具有學術競爭力的學者至本校任教，以奠定本校在兩岸體育運動的主導地位。

(四)派遣適量的老師或教練參與交流或移地訓練

此次的交流與移地訓練中，帶隊老師極為辛苦，一個人要照顧四種專長學生及事先聯絡安排訓練與所有師生的食宿及生活，甚至預墊出國的相關費用，並經常到各個訓練場地了解學生的訓練狀況及與對方教練進行溝通，同時此次在對方學校要求下進行兩場次的正式專題演講，以換取不收取學生訓練費用與涵蓋帶隊老師的基本落地招待。建議未來移地訓練一次不宜超過兩種運動項目及過多選手，同時每種項目能有領域相近的老師或教練陪同以隨時了解學生的訓練情況，讓移地訓練的成效更佳，並且帶隊的老師也不至於過度辛苦，返國後更要進行報告、核銷、追蹤選手成效等相關事宜。