

教育部體育署推動體育新南向政策 —學校體育交流實施計畫

臺北市誠正國中赴新南向國新加坡體育學校 移地訓練交流成果報告書

指導單位：教育部體育署

主辦單位：臺北市立誠正國民中學

計畫主持人：蔡志雄

計畫期程：113 年 1 月 23 日至 113 年 1 月 30 日

中 華 民 國 1 1 3 年 2 月 2 日

目錄

- 一、申請項目
- 二、辦理內容
- 三、參與人數
- 四、交流層級與窗口
- 五、辦理成果
- 六、辦理績效
- 七、媒體報導情形
- 八、活動照片
- 九、活動影片
- 十、檢討與建議
- 十一、整體心得

臺北市立誠正國民中學赴新加坡體育學校 移地訓練交流成果報告書

一、申請項目

- (一)申請單位：臺北市立誠正國民中學。
- (二)指導單位：教育部體育署。
- (三)參賽/參訪/移地訓練交流國家：新加坡。
- (四)參賽/參訪/移地訓練交流學校（單位）：新加坡體育學校。
- (五)運動種類：擊劍
- (六)申請內容項目（單一選項，請勾選）：

第一類：辦理學校運動團隊雙向交流(亞奧運競賽種類)	
<input checked="" type="checkbox"/> 赴新南向國家參加學生賽事或移地訓練交流	
<input type="checkbox"/> 邀請新南向國家來臺參加賽事或移地訓練交流	
第二類：學校體育運動參訪雙向交流	
體育運動及教學參訪交流(非亞奧運競賽種類)	<input type="checkbox"/> 1. 赴新南向國家
	<input type="checkbox"/> 2. 邀請來臺
國際體育學術研討會	<input type="checkbox"/> 1. 赴新南向國家
	<input type="checkbox"/> 2. 邀請來臺
運動防護員研習交流	<input type="checkbox"/> 1. 赴新南向國家
	<input type="checkbox"/> 2. 邀請來臺
專任運動教練交流	<input type="checkbox"/> 1. 赴新南向國家
	<input type="checkbox"/> 2. 邀請來臺
第三類：運動賽事交流	
<input type="checkbox"/> 邀請新南向國家學生來臺參加全國中等學校運動會(體育署規劃辦理)	
<input type="checkbox"/> 邀請新南向國家學生來臺參加全國大專校院運動(體育署規劃辦理)	
<input type="checkbox"/> 辦理新南向在臺學生運動交流活動	

二、辦理內容

日期	行程	內容
1/23	台灣桃園國際機場/新加坡樟宜機場 中華航空CI753航班 08:20~13:05航班時間 13:10 抵達新加坡樟宜機場 15:00 抵達飯店 18:00 出發Absolute fencing club	抵達新加坡 入住飯店 實戰訓練
1/24	06:30 用餐 08:00 出發新加坡體育學校 09:00~18:00 訓練 18:20 出發Absolute fencing club 19:00~21:00 實戰訓練	1. 基礎技術訓練 2. 體能訓練 3. 實戰訓練 4. 個別課技戰術訓練
1/25	06:30 用餐 09:00 跑步與游泳 11:00 出發新加坡體育學校 14:30~17:00 新加坡體育學校訓練 17:20 出發 Z fencing club 18:00~21:00 热身、腳步、核心、實戰訓練	1. 基礎技術訓練 2. 體能訓練 3. 實戰訓練 4. 個別課技戰術訓練
1/26	06:30 用餐 08:00 出發新加坡體育學校 09:00~17:00 訓練 17:20 出發 Z fencing club 18:00~21:00 热身、腳步、核心、實戰訓練	1. 基礎技術訓練 2. 體能訓練 3. 實戰訓練 4. 個別課技戰術訓練
1/27	08:00 用餐 10:00 出發比賽場地 12:30 檢驗器材 14:00 比賽開始 19:00 回飯店	1. 參加當地賽事
1/28	06:30 用餐 08:00 出發比賽場地 08:30 檢驗器材 09:30 比賽開始 17:00 回飯店	1. 參加當地賽事
1/29	06:30 用餐 08:00 出發新加坡體育學校 09:00~17:00 訓練 18:20 出發 Blade fencing club 18:00~21:00 實戰訓練	1. 基礎技術訓練 2. 體能訓練 3. 實戰訓練 4. 個別課技戰術訓練
1/30	新加坡樟宜機場/台灣桃園國際機場	返臺

中華航空CI754航班 14:15~18:55航班時間 10:00 出發機場 10:30 抵達新加坡樟宜機場 18:55 抵達臺灣	
---	--

三、參與人數

教職員			
職稱	姓名	服務單位	性別
1 專任運動教練	蔡志雄	臺北市立誠正國民中學	男
一般學生			
職稱	姓名	年級	性別
1 學生	潘柏宇	九年級	男
學生	謝宗烜	九年級	男
學生	余品銳	九年級	男
學生	廖苡淞	八年級	男
學生	林雍淵	七年級	男
學生	黃天佑	七年級	男
原住民學生			
職稱	姓名	年級/族別	性別
1			
新住民學生			
職稱	姓名	年級/國別	性別
1			
合計參訪人員共 7 人(男： 7 人，女： 人)			

四、交流層級與窗口

接洽單位：新加坡體育學校

接洽人員：呂櫂榕

接洽職位：擊劍學院-高階總經理

五、辦理成果

整體訓練下來，新加坡的訓練文化和臺灣還是有所不同，大部分的訓練是以俱樂部訓練

為主，像我們這樣體育班制度的沒有那麼多，我們去的體育學校就有點像體育班，他們的課是到三點，三點後大家才開始會來訓練場地訓練，但又分成上午及下午，上午的選手是一些較大的選手，下午的選手主要是較小的選手，體育學校的年齡層介於 13~21 歲，他們這邊有三個韓國教練，一位新加坡教練，所以訓練的模式有點韓式，腳步的訓練第一天就讓選手們有點吃不消，但也藉此知道它們的腳步是如何訓練出來的。新加坡的實戰特性，他們在攻擊完後，若攻擊無效會馬上再接第二防守或截擊，被動時的干擾及距離也較積極，不會處於被動，而發現我們的選手在實戰的過程中，觀察會比較久，而這次觀察有時沒有帶目的性，而反而會處於被動的狀態，在經過這次的移地訓練後，發現我們仍有許多地方需要進行精進，透過本次的移地訓練了解到每個國家選手的特性，也間接地反應出我們還有些地方需要加強及改進，在被動部分的意圖及距離上的戰術變化需要再加強，感謝教育部體育署讓選手有機會參加這次的移地訓練，並讓我們知道，還有需要補充的地方，未來將更加努力，希望能夠位臺灣訓練出更加優秀的選手及為臺灣奪取更好的成績。

六、辦理績效

(一)質性說明：

1. 首先透過教育部體育署所推動的新南向政策計畫，通過學校的交流方式，增進了學生的視野，讓學生學習如何與人交流與學習以及感受到不同的文化與國情，並在這其中提升自我的技術與能力。
2. 新加坡人種多而最主要語言以華語、英語、馬來語、福建話為主，所謂運動無國界，藉由本次的移地訓練交流，讓學生學習與人的溝通之外，也讓學生知道學習語文的重要性。
3. 學生在訓練與實戰的過程中，了解到自己與對手的差異性以及自己的優缺點，在遇到實力較好的情況下，也反應出自己不好的地方，藉此了解到自己的問題，回國後並加以修正。

(二)量化說明：

1. 新加坡體育學校為一所招收 13~19 歲運動選手的體育學校，致力於培養出更多運動好手，而和我國所設的體育班方式有所不同，我們的體育學校都是以大學為主，而他們是在於國中階段的年紀就已經進入體育學校進行培育發展。
2. 本次來到新加坡體育學校訓練，體育學校在訓練上的時間安排，每次約

在 3 個小時左右，分為早上時段 09:00~12:00，下午時段 15:00~18:00，總時數為 6 小時，但早上的訓練會以個別課一對一訓練為主，下午的則是以步伐訓練、實戰、對練為主。

3. 本次整體來說訓練強度如果以 1~10 來看的話，對我們的選手來說大概落於 8~9 左右。
4. 新加坡體育學校擊劍選手人數大概約 40~45 位左右，我們這次五校聯合的學生人數在中正高中 9 位學生、2 位教練，育成高中 9 位學生、1 位教練、誠正國中 6 位學生、1 位教練，懷生國中 5 位學生、1 位教練，國立體育大學 9 位學生、1 位教練共計 44 位參與本次訓練。
5. 新加坡俱樂部的選手人數每間約 15~20 左右，然而在實戰的過程中，讓選手有更多的對手能夠進行對戰，針對不同的對手會有不同的思維，也充分地增加選手不同的戰術想法，更能夠有效地發現自我的問題並加以修正與改進。

(請以質性與量化分別說明)

七、媒體報導情形

(報章網路或各式媒體之報導，請附上圖片與網址)

八、活動照片



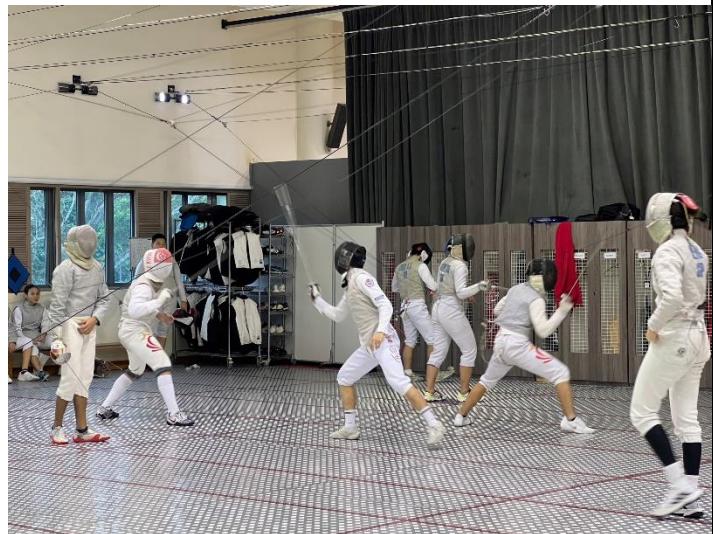
桃園國際機場-出發合照



團體賽合照



體育學校腳步訓練



體育學校實戰訓練



Absolut Fencing Club 團照



Absolut Fencing Club 團體合照



Z fencing Club 核心訓練



Z fencing Club 實戰訓練



Blade fencing Club 實戰訓練



Blade fencing Club 實戰訓練



比賽日 器材檢驗



比賽圖片



學校職員致贈體校紀念品



體校教練合照



體育學校大合照一



體育學校大合照二

官方組織交流互動

學校組織交流互動

簽訂交流與合作協議

運動組織/機構/學術會議互動

運動比賽/訓練

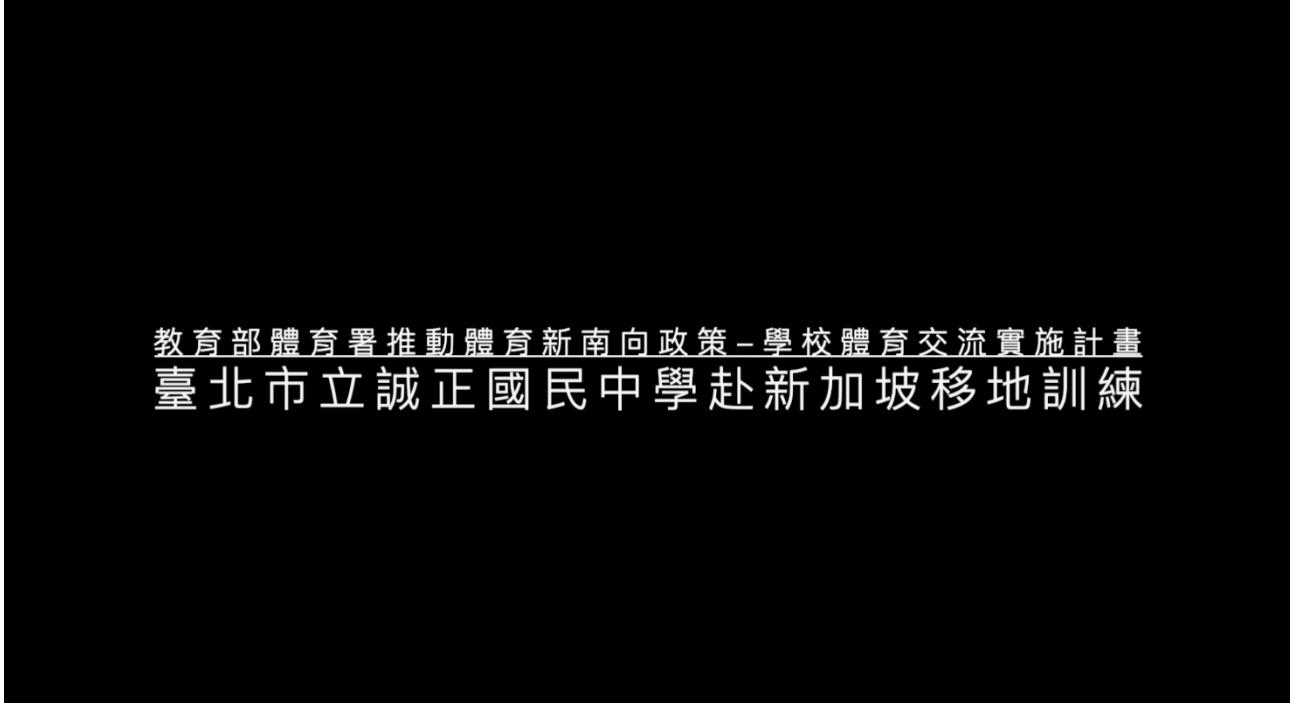
運動相關設施參訪

文化體驗交流

其他：

九、活動影片

(請檢附 3 分鐘 HD (720P) 畫質彩色活動影片，以 MP4 格式儲存，簡單說明影片內容)



教育部體育署推動體育新南向政策 - 學校體育交流實施計畫
臺北市立誠正國民中學赴新加坡移地訓練

十、檢討與建議

本次主要需要檢討的問題在於訓練上的安排，較過於密集，主要是在下午訓練要接晚上訓練的時間，因為車程關係較長，而到達訓練場地後，其實選手就要開始訓練，所以選手們就只能在車上先暫時用麵包裹肚，而在晚上的訓練後才能用餐。未來在撰寫計畫的時候還是需要安排的周詳。

十一、整體心得

本校擊劍隊已成立十年，在過程中以培養出許多國家代表隊選手，本次的訓練主要是提升我校選手的擊劍水平及增廣他們的視野。讓學生能夠體驗不同國家的訓練模式，並藉由此訓練，能選手能夠與更多的人互相切磋技術與戰術。

此次的安排非常的充實，早上主要在新加坡體育學校訓練，晚上則選擇俱樂部訓練，選擇俱樂部的原因是新加坡的國家隊幾乎是從俱樂部出來的，所以俱樂部的選手程度不比體校來的差，而且有些成績較好的選手不一定會到體校就讀，而新加坡體育學校也僅有一間，而俱樂部則有 7~8 間，而本次參加移地訓練剛好碰到他們當地的全國成人賽，而我們也藉由以賽代訓的方式報名了當地的比賽，所以在 8 天的訓練當中有 6 天進行訓練，其中有兩天進行比賽，整體上它們全國賽選手的程度還算不錯，我們最好的選手也僅排名第 9 名，表示我們也還有需要修正的地方。

新加坡選手在攻擊結束後的第二個攻擊非常果斷，而在被動時的主動性也常的強，另外在距離掌控上優秀的選手都掌控得非常清楚，過程中比較不會有觀察等待的狀態，而是看到時機就果斷的執行，反倒是我們在觀察時還會有等待的狀況反而讓對手能夠趁虛而入。

本次的訓練與比賽讓我們的選手都有較深刻的體悟，也再次感謝教育部體育署能夠有這樣的計畫，讓選手有機會去拓展自己的視野。