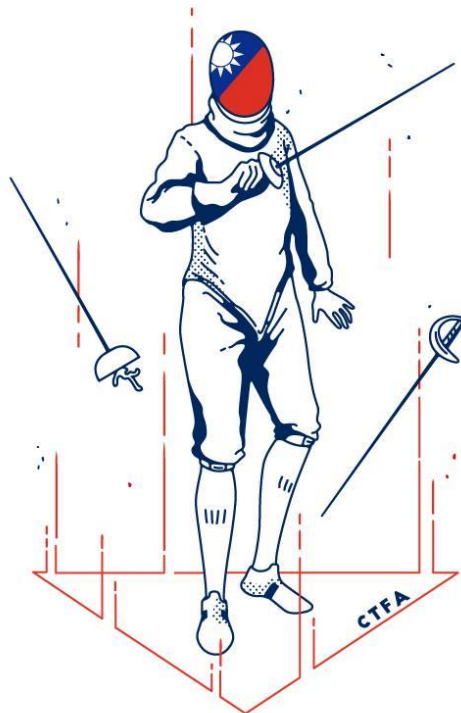


# 中華民國擊劍協會

105 年義大利擊劍教練研習會

執行成果報告書



辦理機構：中華民國擊劍協會

培育地點：義大利

培育時間：105 年 7 月 5 日至 19 日

報告製作日期：105 年 8 月 19 日

- 聘請世界級優秀人才指導
- 遴派教練出國研習
- 舉辦國內教練訓練

# 目錄

壹、出國人員名單.....	2
貳、計畫概述.....	3
參、研習機構簡介.....	3
肆、研習行程表.....	4
伍、研習心得.....	8
陸、計畫相關照片.....	39
柒、回饋計畫.....	42

## 壹、出國人員名單

編號	姓名	性別	所屬單位 職稱	服務單位
1	林生祥	男	體育組組長	高雄市立左營高中
2	鄭雅文	女	助理教練	國家運動訓練中心
3	林君豪	男	專任教練	新北市立三重高中
4	洪佳侑	女	專任教練	桃園市立八德國中
5	蔣來福	男	體育教師	高雄市立梓官國中
6	連泓瑜	男	體育教師	臺中市立新社高中

## 貳、計畫概述

2015 年 11 月義大利擊劍總會會長 Giorgio Scarso (並為國際擊劍總會副主席)來台訪問，曾提及該會將於本年 7 月辦理教練研習會，歡迎我國年輕優秀教練至義大利受訓，以協助推廣基層發展之工作。

2016 年義大利教練研習訂於 7 月義大利中部基安奇安諾泰爾梅 (Chianciano Terme) 舉行，本會共遴選 6 位教練 (軍刀、鈍劍、銳劍各遴選 2 位，並保障女性教練權益) 參與此次研習會。研習內容包含學科、術科、規則.....等。另在課程前拜會義大利擊劍總會總部、民間俱樂部及其國家隊訓練基地，並下場實際交流，本計畫藉研習教練實地參與，提供其返國經驗分享，並規劃於本會辦理教練講習會中授課，就義大利如何從世界列強中脫穎而出，為我國基層單位參考，再行更新策略以拓展擊劍運動人口，延攬更多潛力選手以達成提升競技實力之目的。

## 參、研習機構簡介

義大利為世界擊劍列強之一，橫掃奧運擊劍項目眾多獎牌。本會於 2009 年即與義大利擊劍總會 (FIS) 簽訂友好協約，該會於今年提供我會教練名額至義大利受訓。

位於羅馬的義大利擊劍總會成立於 1909 年，歷史悠久，組織分工細緻，會長辦公室外尚有秘書室、國際事務部、媒體行銷部、各委員會等，且有專門承辦賽事的部門 (賽事層級含蓋不

同年齡、劍種及性別)，該總會聘用員工約 30 多位，規模可見一斑。

## 肆、研習行程表

--07 月 05 日至 08 日--

Itinerary For Italy Coach Course						
Date	JUL.05-06		JUL.07		JUL.08	
	Day 1	Wednesday	Day 2	Thursday	Day 3	Friday
Outline	1.台北→杜拜(轉機)-07月05日 EK367 · 23:30起飛 (第一航廈) 2.杜拜→羅馬-07月06日 EK097 · 09:10起飛 (第三航廈) ※請將保險證明與護照一同攜帶，部分海關會確認是否保險。		Visit Club & Italian Federation		1. 參觀義大利奧運訓練中心(1小時Lesson) 2. Move to <u>Chianciano Terme</u> (研習會地點)	
08:00	/		09:30 飯店櫃檯  義大利教練(Mr. Guido De Bartolomeo)帶領參觀義大利擊劍總會總部。		09:30 飯店櫃檯  義大利教練(Mr. Guido De Bartolomeo)帶領參觀義大利奧運準備中心，並安排1小時訓練課程。 註：請攜帶器材	
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00	13:25 抵達羅馬菲烏米奇諾機場 (Fiumicino Airport)		返回飯店自行午餐		返回飯店自行午餐	
14:00	義大利方安排當地教練(Mr. Guido De Bartolomeo)至機場接送，並陪同各位搭乘專車，司機將接送至 HOTEL DELLO SPORT，該飯店位於義大利奧運準備中心內。  註：義大利奧運準備中心(義文：Centro di Preparazione Olimpica) · 網址： <a href="http://onesti.coni.it/">http://onesti.coni.it/</a>		16:00 飯店櫃檯  義大利教練(Mr. Guido De Bartolomeo)帶領參觀俱樂部。The Historical Club of Agesilao Greco's descendant- "Accademia Musumeci Greco"  註：此段交通將搭乘大眾運輸，請教練自理。僅為歷史文化的參觀，不需攜帶器材。		專車由羅馬接送至基安奇安諾泰爾梅(Chianciano Terme)，入住索爾飯店(Hotel Sole & Esperia) · 由Mr.Luca Salis(義大利教練委員會成員)接待。	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

--07月09日至12日--

Itinerary For Italy Coach Course								
Date	JUL.09		JUL.10		JUL.11		JUL.12	
	Day 4	Saturday	Day 5	Sunday	Day 6	Monday	Day 7	Tuesday
Outline	課程第1天		課程第2天		課程第3天		課程第4天	
08:00	行程1：研習會現場報到及領取 相關教材  行程2：研習會課程安排說明		課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30		課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30		課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30	
09:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

--07月13日至15日--

Itinerary For Italy Coach Course						
Date	JUL.13		JUL.14		JUL.15	
	Day 8	Wednesday	Day 9	Thursday	Day 10	Friday
Outline	課程第5天		課程第6天		課程第7天	
08:00	課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30		課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30		課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30	
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

--07月16日至19日--

Itinerary For Italy Coach Course						
Date	JUL.16		JUL.17		JUL.18-19	
	Day 11	Saturday	Day 12	Sunday	Day 13	Monday
Outline	課程第8天		課程第9天		1.羅馬→杜拜(轉機) EK098 · 15:25起飛 (第三航廈) 2.杜拜→台北 EK366 · 07月19日03:40起飛 (第三航廈)	
08:00	課程表定時間 08:30-12:30 15:30-19:30		課程表定時間 08:30-12:30			
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

## 伍、研習心得

### 【林生祥教練】

課程為義大利三級教練課程，內容有擊劍規則講述、針對不同年齡層及性別的學生編織技術與戰術的訓練、動作是否協調、步法訓練、如何控制與管理移動以利出劍最佳時機、運動員情緒管理、發生狀況之處理、如何實踐個人及團體的願望、戰術與戰略的應對、掌握戰略的時機，並透過武器解決問題、培訓計畫組織參與其他教練和技術人員(心理、體能、戰術、技術)的活動。

#### 一、運用方式

課程分為兩大組(第一級與第三級)，每日上課分兩個時段，上午 08:30 至 12:30，下午 15:30 至 19:30。第一級課程實施三個劍種每節課不同劍種輪流操作。第三級分為兩群組，一組學科、一組術科，術科一樣輪流三個劍種。學員大約 200 多位，講師 15 位。

#### 二、運動訓練方法

由分項教練先行講解(約一小時)，兩人一組實際操作演練，教練再從旁修正動作。

授課內容其實台灣多數教練都懂，不過講師也特別強調劍手動作不要太制式化的概念，在帶個別課的過程中，除基礎選手教練可提醒說刺，有經驗的選手則要讓選手自行反應，多元分位、距離不斷改變。



此次受訓約有 200 多位擊劍教練參加，每日學習互相帶訓練課程，包含出劍時機、腳步運用，動作雖然都以基礎為主，但也看得出來義大利對於基本功訓練的重視，就連敬禮動作也非常講究，有時敬禮不確實，講師還不願開始授課。

### 三、運動課程摘要

#### (一) 參觀義大利奧運準備中心

(義語：Centro di preparazione Olimpica)

此行入住該中心三天，中心內包含棒球、壘球、體操、足球、游泳、現代五項、羽球、手球、擊劍...等約 20 種項目，除國家隊集訓外，也提供民間舉辦體育活動、夏令營或國內外移地訓練等。



〔義大利國家隊訓練場，共 14 條劍道〕



〔訓練中心內的現代五項銳劍場，10條劍道〕

## (二) 參觀擊劍俱樂部 AVRELIO GRECO ACCADEMIA

1878年成立的擊劍俱樂部，位於羅馬知名地標萬神殿旁，是一間家族相傳，目前已第四代經營，相當具有特色，也是許多影集拍片的場所。



### (三) 參觀擊劍俱樂部 CLUB SCHERMA ROMA

羅馬擊劍俱樂部雖然不大，但也將三種劍種分開訓練，每個劍種都有五個劍道，另外民情不同的是他們非常重小朋友的隱私，謝絕拍攝小孩子的照片。



### (四) 基安奇安諾擊劍教練課程

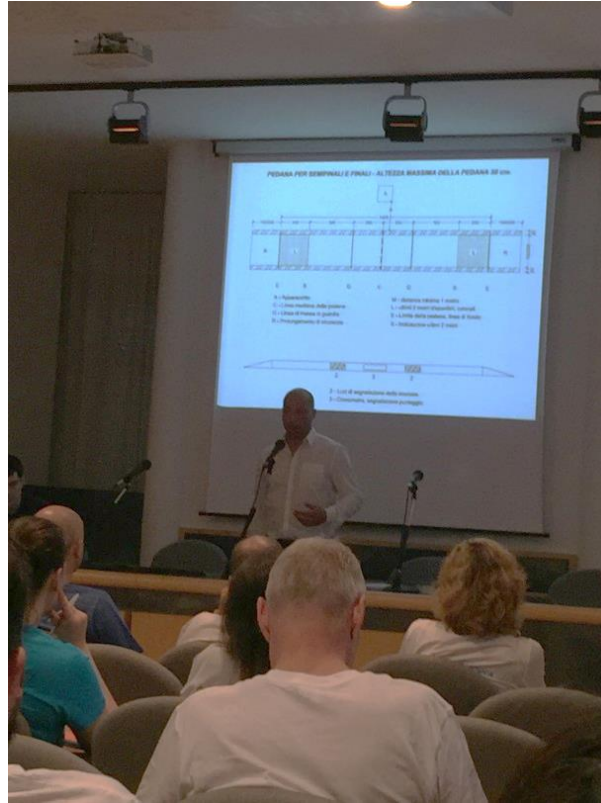
#### 1. 輪椅擊劍、盲人擊劍

第一天的課程實施輪椅擊劍及盲人擊劍的體驗，講師講解身心障礙者操作擊劍運動，也指導教練如何帶個別課。



## 2. 規則講解

此課程與台灣講習課程差不多(包含：場地、器材、規格)，並無特別不同之處。



## 3. 個別課訓練





#### 四、計畫績效

義大利為擊劍運動的強權國家，其發展為世人所接受與肯定，此次擊劍協會遴選以國高中的基層教練為主，這些教練平時從事基層擊劍選手培育工作並有帶隊績效的教練前往受訓。目的是希望借重教練吸收新知的能力能帶回正確觀念，且回國以後能有能力示範、講解、分析，以提升國內訓練與競賽水準。

另外，透過課程研習、教練講習會授課，或至俱樂部、擊劍隊分享，讓更多人了解正確概念，互相交流探討，集思廣益找出適合我國擊劍適合的方式，並朝未來國際賽獲得金牌而努力。

#### 五、檢討與建議

##### (一) 研習過程建議

內容豐富，但主要授課語言為義大利文，效果實在大打折扣，也與預期的英文為主落差較大。建議如果未來還有類似課程，除中文、英文以外，能有翻譯人員前往(或當地聘請)，以利學習。

## (二) 協會統一出版基礎入門書籍(錄影帶)

此次課程有一個特點，就是上課的講師對授課內容與教法有一致性，由於我國擊劍運動發展史較短，又接觸匈牙利、俄羅斯、瑞士、韓國、中國等多國教法，造成基礎課程上每人教法不同，容易使新手感到較為混亂，因此建議協會可以找人集思廣益，透過整合，產生一套現有的基礎訓練課程。基礎穩固後再因材施教訓練适合自己能力的方法。

## (三) 擊劍俱樂部導向

政府與學校資源有限，民間的俱樂部有許多無限潛能可以去開發與整合，義大利的劍手大都來自於俱樂部，有使用者付費的觀念，而且發自內心去學習有事半功倍的效果。

## (四) 著手成立輪椅擊劍事宜

帕拉奧運中，輪椅擊劍也是必辦項目之一，台灣也有身心障礙運動會，身心障礙者從事運動者也不佔少數，發展輪椅擊劍除了可以推廣身心障礙運動，也能讓外界及身心障礙人士多了解此運動。

### 【林君豪教練】

- 一、 本人於 105 年獲中華民國擊劍協會遴選教練，為能提升國內訓練及比賽成效，獲得補助前往義大利進階研習活動。
- 二、 在研習期間除加強教練技術、個人攻防訓練外，並期藉由教練相互交流提高整體技術水準。
- 三、 參觀義大利之訓練內容與方向，藉機觀摩義大利擊劍教練及選

手之優點，做為回國後訓練方式調整之參考依據，並為國內擊劍教練提升對外比賽備戰。

四、擊劍教練將分鈍銳軍三項，男女教練進行相互交流帶課，期讓所有教練皆有適性之訓練與實戰，並拓展其國際視野，鼓勵教練將未來的擊劍生涯發展可以以台灣為基礎，以到國外比賽為目標。

五、鼓勵基層擊劍運動表現傑出之學生與教練，落實擊劍之推動，廣植基層運動人口，強化基層培訓工作及儲備績優運動選手，提升學生的訓練成效。

#### (一) 訓練過程

1. 第一天的早上在飯店的會議廳上課。下午我們在當地 Palamontepaschi 的場館進行課程訓練，分 123 級別各劍種再分組全程都有參與，教練先講解擊劍教學順序及注意相關事項，實務操作實戰姿勢向前一步從清楚小細節有順序的呈現到兩兩互帶過程極有耐心反覆示範提醒，課程分配重質不重量每天進度只有增加一點，但卻有不同的感受與認知度，在這個國家所有的教練在授課時大方向是不變的，但在給予的時間距離的節奏變化每位教練的所強調的細節則會有所不同。
2. 與佳侑教練練習時我們都配合著主教練大方向簡單去做，就有發現到我們觀察注意的方向已有所改變及確定性就會有所不同，我覺得基本的認知性非常重要也必須要統整，

要有正確的大方向及觀念才能再進化變為個人風格的訓練方式，不然會過度複雜，自己可能不確定感也會呈現。

3. 綜合了這幾天的培訓，也讓我了解到要當一個好的擊劍教練，就是要不斷精進、交流.要隨著趨勢提升自己的能力並且適應環境的可能性。
4. 義大利擊劍是一個銳意進取、涵養高效的領導班子，擁有一支年富力強、敬業愛國、專業精良的教練隊伍。形成了良好的風氣、教風、學風，教練選手團結奮鬥，努力將國家形成選手喜歡，人民滿意的全民運動。
5. 國內未來發展提升我國教練專業能力，期望培養出優秀之選手，在國際賽發光發熱，為台灣爭光，並持續在基層扎根，讓更多人認識擊劍，以全民運動為目標。

## (二) 檢討及建議：

1. 研擬與訂定體育目標，落實競技體育課程與發展，以學校現有環境、場地、設施、人才等，加強擊劍課程的教學活動，每日的運動安排，擊劍的認知與活動更為全面與完整。
2. 善用各種訓練中心及場館，積極舉辦國際性大型運動賽會，提升城市在國際的知名度，帶動全民運動風氣與選手的典範學習，引發學生仿效與學習的動機，可讓基層選手來源更廣泛。
3. 發展不同的訓練場域，利用各種不同的場所、大型園區、



一般民眾喜愛到達之處，讓擊劍運動走出一般的體育館與運動場，利用學生的訓練帶動一般民眾的參與，使擊劍活動更普及。

## 【洪佳侑教練】

### 一、研習概述

本次在義大利研習7月7日上午10點半，有當地俱樂部教練Guido帶著我們參訪義大利擊劍總會總部及位於羅馬具有悠久歷史的擊劍俱樂部，初次參訪義大利俱樂部讓同行參訪人員感到驚呼連連，一間狹長的教室，竟可以把俱樂部裝潢的美輪美奐，所有古代與現代擊劍有關的器具通通都展現在俱樂部教室的牆上，同行的教練都非常喜歡。

7月8日上午9點參觀義大利奧運準備中心，參觀軍刀場館裡頭設備相當完善，具有完整規模性，也在訓練中心做教練個別課訓練，下午2點半前往義大利中部基安奇安諾泰爾梅，為此次研習地方，並在住宿飯店辦理報到，從住宿地方前往體育館走路約15分鐘，三餐皆在飯店享用。

本次研習分為三個等級及組別，他們分為第一級(初級)、第二級(中級)及第三級(高級)，有三個組別(鈍、銳、

軍)及兩段訓練時間(上午及下午)，本次研習約有近百位教練，每日上午8點半至12點半為各三種劍種輪流學習基本動作，下午15點半至晚間7點在會議室學習劍種理論基礎，每天不斷地輪流各劍種，在這9天訓練過程中，全部義大利學員都要清楚了解各劍種的基本動作及規則，對於他們精實的訓練課程深感到佩服，義大利任何一位教練不是只有單單了解自己的專項項目，他們藉由每年舉辦各階級研習課程來增進自己在義大利俱樂部的能力，從第一級至第三級需要花上數年時間來完成第三級級別(最高級別)，每一位教練在學習過程如有疑問都會與此研習教練做互相討論，因國內選手常常缺乏表達自己意見與想法，這也是我國選手與教練需學習的地方。

## 二、運用方式

本次義大利訓練著重在於腳步與手部的基本動作，每一個分位動作，教練不斷提醒學員注意的要領，他們強調腳步移動緩慢且要連貫，帶課教練也不斷再三提醒給劍的時機及分位需清楚，學員需主動做出反應，在基礎訓練時課別課教練給予訊號完之後，學員才能做反應回擊，在進階階段的個別課程任何適當的距離學員需主動做出反應，而不是只有教

練主動給予學員反應，學員必需在第一時間選擇該出手時機。

在腳步訓練上，強調腳步節奏需緩慢，跟台灣截然不同，這是剛去訓練無法適應，教練每日以實際演練方式，將手部及腳步做配合，並清楚說明此動作之用意，學員在不懂的地方，教練會慢慢講解並用動作分析的方式讓學員明白，使學員更快領悟動作之用意。

### 三、運動訓練方法

訓練分為上午及下午兩段時間，每天學員上午訓練術科課程、下午訓練學科，每天三種劍種交換輪替學習。

首先為團體腳步訓練約 1 小時，再以持劍方式走移動腳步，接著兩名學員為一組，教練先示範個別課動作，每一個動作示範時間約 10-15 分鐘，從原地劈砍 3、4、5 分位到移動各分位，教練示範完後，讓學員兩人一組互相分組對練約 20 分鐘，教練會再次示範下一個個別課動作，教練會讓學員做移動腳步並保持距離做各分位防禦回擊，在彼此練習兩人為一組互相訓練約 30 分鐘，接著教練讓學員可以主動做攻擊練習 20-30 分鐘，明顯與台灣不同的是腳步上的節奏較

緩慢，這是一個很好的學習課程，能實際體驗當地的腳步與台灣之不同。

帶課教練示範以 3、4 及 5 分位清楚讓學員做劈砍動作，讓學員可以清楚辨別，且讓被帶者出手可以更果決，接著做打手接防禦回擊至 3 分位做移動練習數趟，再以各分位長刺做練習數趟一直慢慢增加到複合式防禦回擊等動作，帶課訓練時不斷強調腳步的節奏需緩慢且要連貫直到手部及腳步動作流暢，綜合以上所習得之課程來完成一套帶課訓練內容，並針對動作好壞加以修正。

#### 四、研習課程摘要

初次參訪義大利教練研習會，7 月 7 日抵達至羅馬菲烏米奇諾機場，首先抵達義大利奧運準備中心，隔日參訪位於羅馬的義大利擊劍總會總部及具歷史悠久的擊劍俱樂部，7 月 8 日一早參觀義大利奧運準備中心及參觀義大利現代五項之擊劍，下午出發到義大利中部基安奇安諾泰爾梅，並展開為期 9 天的教練研習課程訓練，訓練時間分為上午 9 點至 12 點半及下午 15 點半至晚間 19 點，以學習各專項基本動作為主。

義大利擊劍總會將學員分為三個等級，第一級為初級、第二級為中級及第三級為最高級，義大利每位學員需學習三種劍種並在研習結束後實施測驗考試，從第一級至第三級需要花數年時間完成，當一名專職擊劍教練需克服重重關卡，需要堅持與熱愛擊劍的心，是一件相當不容易的事值得去學習此精神。

## 五、計畫績效

本次參加義大利研習發現跟台灣訓練方式截然不同，在國內是否需調整現有的訓練方式來做出一些變化，本計畫績效如下：

- (一) 體驗歐洲擊劍運動，發現義大利民眾對於擊劍歷史有深度之了解。
- (二) 擊劍俱樂部推廣之重要性。
- (三) 基層教練對於三項劍種了解之能力。
- (四) 推動教練講習可彼此分享訓練心得，並定期參與教練授課且增加新知。

## 六、檢討與建議

在此由衷感謝中華民國擊劍協會對於本次課程安排與聯繫及體育署相關支援，讓本人能參與此次教練研習並增廣見聞及獲得新知，最後本人提出以下幾點：

### （一）檢討

1. 本次研習術科及學科課程語言以義大利文授課，語言不通是一個很大的語言障礙，希望未來有相關之研習課程可增一名翻譯人員隨行。
2. 此次研習教練實務課程較著重在技術動作課程，期望可適度安排技術、戰術之課程比例。
3. 本次研習主要是每位教練需學習三種劍種，但因出發前未通知，導致訓練器材攜帶不足。

### （二）建議

1. 每年舉辦教練相關的研習講座，可聘請國內優秀教練或國外教練做示範演練課程。
2. 可望舉辦國內基層及培訓教練的 3-5 天完整受訓課程，並能出國參訪及體驗各國訓練方式且能大為提升國內教練實務經驗。

## 【連泓瑜教練】

### 一、 研習課程摘要

- (一) 鈍劍(Foil)擊劍觀念：指擊劍規則與技術；戰術；戰略的基本觀念。
- (二) 選手的專注力:選手在 lesson 時應隨時保持專注力的自我要求。專注在教練手部動作與腳步距離的變化，做立即反應。重點於眼睛需專注觀察對手。
- (三) 手部動作
  1. 教練應給不同的分位速度，讓選手有不同的漸進反射與各部位攻擊的壓力層次。不可單一高度或分位的速度變化，及腳步的連續性，須不間斷。
  2. 教練手部位攻擊深淺變化：原地的轉劍伸手攻擊或轉劍收手攻擊。選手須注意後退防守或前進攻擊、後腳攻擊。
  3. 教練帶課時的距離與手部動作變化要明確。
  4. 手部交劍的變化(上下/左右/換側/不同的位置攻擊，讓選手專注教練的攻擊變化;活化選手的眼部專注力與腦部立即反應的思考。
  5. 攻防時要注意教練劍的位置與交劍時的力量轉移。
- (四) 腳步課程:
  1. 前進一步:前腳在跨出著地時重心放在前腳掌上，膝蓋不可超過前腳尖。亦能前後順利的移動。
  2. 前進移動時，前腳間移動的角度不可太大須平移腳掌平貼地面。(重心方在前腳尖掌，速度會較快)
  3. 劍手要主動，不可採取被動；不可跟著對手的節奏打劍。

4. 帶課的節奏速度要先慢後快，漸進式的速度。

(五) 敬禮課程:

1. 上課禮節 1~8 個分位的動作。

2. 手部位置可以看出選手防守動作與手挽位置是否正確。

二、 擊劍手部訓練方法

方法名稱	說明
手部攻擊	1. 內側(6,8,2,腹部)刺擊的手法相同，不論高低部位。 用掌心向下的攻擊手法刺擊。 2. 外側(腰部,4,7,1)刺擊的手法相同，不論高低部位。 用掌心向下的攻擊手法刺擊。
換側畫圓	1. 重在手指，手臂不可收手畫圓再伸手攻擊。 2. 一定要用手指運劍。前腳畫圓定位，後腳再畫圓攻擊。
刺擊	肩部不可用力，利用三頭肌的力量做伸手刺擊(需有足夠速度)。

- 起勢的手部持劍不可用力握劍，會影響攻擊的速度。
- 起勢的腳步位置要蹲好蹲低(重心要低)。



- 手部持劍的位置為劍尖要在對手的面罩外側之高度，不可低於面罩。劍尖不可再對手肩部位置或面罩正對面，易被撥擋。

與各國教練練習心得:

	心得
與來福教練練習	今天的劍感比較順，節奏上還是於法配合義大利式的慢節拍。需要有一段時間的訓練才可以改善。
與義大利教練練習	我帶他個別課時發現，他的節奏不像義式風格。他喜歡快節奏的帶法。
與美國教練練習	喜歡快節奏。特別的是，給劍時，必須給到定位正確的位置。例如，教練直刺必須在有效的位置軌跡上不可偏離有效位置，否則他會認定教練的動作是不對的，而不知道如何反應與處置。

### 三、兩國訓練方法之差異

#### (一) 義大利課程注重

- 1.速度的節奏變化:前腳做前置觀察，後腳攻擊；前腳移動慢，後腳攻擊速度快。
- 2.手腕的角度變化:(台灣手指)攻擊換側重在劍尖與手腕的變化。

3.眼睛的專注力:選手必須專注在教練的手腕與距離的變化上，而非完全在劍尖上。劍手必須清楚瞭解自己與對手劍尖的位置在哪裡。

(二) 義大利的帶課主要為以選手為主動，教練為被動，則台灣為反！

1. 前腳發動 attack(慢)，後腳刺擊(快)。
2. 手跟腳要協調，更要配合觀察教練的腳步與速度。
3. 不可快過教練的速度（由於動作慢，剛開始會不協調，腳會太快）。

#### 四、研習結論

(一) 擊劍的交鋒過程裡，永遠部可以處於被動的狀態。在被動裡須找時機主動攻擊。

(二) “全神貫注”至整場賽程結束才能鬆懈。

(三) 保持距離的最佳狀況，就是；你一腳，我一腳。你一步，我一步。

(四) 比賽結束指從準備比賽到“整場比賽結束”才能完全放鬆。比賽結束非 指個人比賽結束。

(五) 教練帶課時，注意自身動作須要求確實，不可隨便。

(六) 選手的上課心態要跟教練的心態一樣堅持。

(七) 選手的動作可以做錯，但教練的一舉一動都是選手的標竿跟隨的對象。

(八) 選手要當教練，必須退去選手的光環與心態，學習以教練的心態帶領選手，不能以選手的心態當教練，這是不同的情境，觀念與觀點則有所差異性！

#### 五、檢討及建議（如何應用於國內運動訓練）

1. 國內教練/裁判課程要分級統一，統整 A/B/C 教練/裁判。
2. 各劍種教練/裁判分開研習，觀念上，統一才能提升台灣擊劍技術水準與環境。
3. 國內擊劍教練的資格在法律上或責任歸屬的問題:
  - (1) 有無教練證？
  - (2) 如何給沒教練證的教學人員一個稱謂？降低責任歸屬的問題。
  - (3) 至少有國內 C 擊教練證。
4. 義大利及劍俱樂部分為：一級至三級。俱樂部須要求教練三個劍種皆到達可指導學生的程度；俱樂部教練在課程上有所不同：學科與術科；一級的教練不需上學科。
5. 語言障礙。
6. 多辦理研習活動提升教練/裁判“專業知能”。

7. 嚴謹甄選教練/裁判/選手出國進修。
8. 建立教練/裁判發放證照的良好機制。

## 【蔣來福教練】

### 一、研習概述

奧運準備中心應該為所有選手想進去訓練的夢幻場地，尤其是在分門別類的擊劍場館中，設施完善。而參觀完義大利的擊劍總部後發現他們的比賽參加人次是我國的好幾倍，相關人力也是好幾倍，有著分門別類的各部門，相當具有規模性。

此次研習令我獲益良多，尤其是大家探討求知的精神，在上學科時，一有問題並不會畏縮而不敢提問，反倒是勇於發表己見，與教授一同討論。另外在術科演練方面亦是如此，而課程的模組總共分為三組別，分別為鈍劍、銳劍、軍刀，術科初級教練課程在早上，進階教練課程在下午，早上有上過術科的教練，下午則上學科，如此交換輪流進行。

### 二、運用方式

看完了初階教練課程後，發現義大利的教法著重於基本動作的養成以及分位動作的定位扎實，尤其以腳步細膩度來區

分，從腳步到手部的結合，乃至於整體動作的節奏、時間、速度，最後才是主動性的攻擊，與我們國內的訓練方法截然不同。

首先是腳步的動作，在訓練上能多點前腳與後腳的移動跟攻擊，再來是手部的變化，在訓練上要能讓選手的手部放鬆去做而不是很僵硬，要很靈活去做轉移刺與撥擋刺，接著就是帶課教練給劍的時間以及分位位置清楚，才能讓選手有機會看到去做動作，而不是制式化的反應出現，只訓練到反應忽略了選擇這個要件，是要看到才做，讓選手在第一時間選擇去做，進而演化到自然反應。

再來是觀念上的想法，節奏打法不能快，一定要先慢後快，慢才能看到動作，而慢以後才能有快的動作出現，要一併帶入個別的訓練課程觀念，另外動作並不是只有一種方式能做，而是可以考慮其他的動作要件，例如帶課時的撥擋刺、有直接的、有轉移的、有刺腰、有甩背，在於教練給的時間與節奏裡，教練一定要明確給出信號，如此才能讓選手有更大的發揮。

最後在帶個別課時，一定要在真實的情境當中，要去創

造，要讓選手有所體會到這就是在對打會發生的狀況，藉此去模擬，逼出選手的潛力，畢竟在實戰不可能發揮到 100%，但練習可以掌控到這情況，在每次的 lesson 中一定要給選手相當程度的情境，才能有所成長、進步突破。

### 三、運動訓練方法

在開始課程前，我們先參觀了帕林匹克運動會的擊劍訓練方式，蒙眼擊劍，而劍道上有比較特殊明顯的紋路來指引選手的方向，另外輪椅擊劍方面，訓練也是跟普通方式一樣，差別是在輪椅上，並用身體向前與向後來逃避或攻擊，這也是區分攻擊權重要的方式。

接下來是分組練習，教練依照先前演示的程度高低來進行分組，遇到的第一位義大利教練為法尼薩教練，演示時訓練方法首先是熱身部分，手部熱身、原地刺、前進刺、後退防守刺。接下來先前進(後腳到以後敲劍)換側長刺，教練試著把劍敲掉，如敲的掉代表不成功。

後退防守部分，教練主動前進，後退準備先主動往前跳一小步，手部 4 或 6 圓形假裝防守，真防守 4 分位刺胸，6 分位刺腰，不後退直接刺。後退先小跳一步 6 分位假防守，接 1 分位圓形甩背

(甩時靠近肩膀會較省力)，甩背被教練擋掉後，要注意對手的出劍位置，給予回擊。

最後是分位動作部分，架劍防守4換8刺，8換圓形再次4分位刺腰，6換7刺腰，6再次6，做的時候要看教練的手部位，再決定刺點，手部要放輕鬆，動作才會流暢。

第二位教練為西蒙教練，首先劍尖原地刺時，要用手指確實感覺教練的劍慢慢往後移動以後才可以刺，另外感覺劍尖壓迫後轉移刺。腳步方面，前腳前進半步觀察，移動慢配合教練腳步，後腳跟上踏步刺。手部位置圓形防守4分位停觀察後，直接刺，教練換6分位則防守6刺、再次架8刺腰，換圓形6分位時則一樣。教練右手持劍，前進一步後腳到圓形6分位，觀察教練動作換側刺或再次圓6甩背或架劍刺腰，教練左手持劍則甩胸口。

第三位教練為麥可教練，手部熱身為4防守停、刺，停、換側刺。原地防守4分位過劍尖，教練靠近轉6分位刺，如果沒靠近則是刺腰或甩腰。攻擊部分，教練先退，不要馬上跟，以自己的節奏往前走等看到教練停住往前時換側進攻，另外做距離保持，主動半步停，教練縮手反攻刺擋，教練停伸手刺，才可以防守刺。動作整理，6圓形6刺、甩背、圓形6防守4架次，伸手兩次。

#### 四、 研習課程摘要

初次到歐洲的義大利參觀當地舉辦的教練研習會，從中發現他們不只教授現代訓練知識，同時也讓後輩先進了解到古代發展史，讓所有人能透徹清晰的體會整體的發展性，也為了未來下了一個註解。

此次研習結合了心理學、訓練法及解剖學等學科，讓我們了解運動員所面對的狀況，及提供教練一個解決的方法，也講解了古代擊劍姿勢與現代擊劍姿勢的演變，器材與場地的改進，通盤的知識絡繹不絕的聽著講師娓娓道來，實在是獲益良多。

在訓練上，講師並不會因為你是別的國家而有所保留，反而非常謙遜的與你討論，甚至親自帶你親身去做，讓你體會，每位教練都非常的有熱忱，對於擊劍的態度是絕對的有自信但不會自傲，他們認為自己的方法或許不是最好，而是這樣的動作或許能創造更多的獲勝機會，並不會強迫你去做他們的動作，讓你自己去發揮，而從中提出建議與你討論，一起學習成長。

課後，一起學習的夥伴也是討論著擊劍，怎樣的訓練會比較好，怎樣的安排會比較合乎現在的需求之類的議題，讓我了解到當一位真正的專業教練肩負著很大的責任要去克服，尤其是當地的教



練培訓制度需要五年的時間才能養成，並不會以單一劍種為主，而是三個劍種都要會操作，都要學習，我想這也可能是推廣會成功的原因之一，多元發展，不去設限。

## 五、計畫績效

雖然此次研習參加的是初級教練課程，也經過當地教練的指導，幾經深思熟慮發現一些訓練的內容與打法是不是適合我們亞洲人的方式，究竟這些教學內容是否有做修改或調整的必要，這可能需要國內教練一同探討，創造契機，激發出不同的火花，同時列出下列幾點：

- 1.配合協會辦理講習會，把所學習到的知識分享出來。
- 2.協助國家隊訓練，培養潛力選手。
- 3.積極從事基層教練培訓之事務，提供平台交流。
- 4.辦理教練專業對話，具備三項劍種能力，使之多元發展
- 5.推廣擊劍俱樂部，使之蓬勃發展。
- 6.推動輪椅擊劍項目，創造機會。

## 六、檢討與建議

本次課程的聯絡與安排皆是協會阮麗倩小姐為我們處理，在此非常感謝小阮的協助，出國前與義大利總會的聯繫，課程的編排，及後續的問題都一一幫我們解決，非常感謝。另外也非常

感謝擊劍協會的委員及相關行政人員，讓我有機會能出國學習，最後感謝的是體育署一切相關的支援，讓我能無後顧之憂的專心向學，在此一併致謝。

針對此行提出幾點淺見如下：

#### (一) 檢討

1. 本次課程原訂應有英文之課程，但實際上學科及術科課程時卻以全義大利文授課，也沒有懂英文之當地人翻譯，使課程無法充分了解。
2. 劍的種類攜帶不足，每人應有三項(鈍、銳、軍)，應於出發前告知所需準備的訓練器材有哪些。

#### (二) 建議事項

1. 國內教練培養制度能完善，以定期回流方式受訓，達一定受訓期數，輔以實際授課時數佐證，進而考取證照。
2. 知名講師實際操作課程，使擊劍教練教學水平提升。
3. 強化教練與裁判雙向溝通，創造雙贏。

#### 【鄭雅文教練】

##### 一、研習概述

首次參加國際教練研習課程，在義大利擊劍總會的安排下，我們先到了奧體訓練中心參觀，整個中心場地規畫、設施都很完善，是選手很嚮往的訓練地方。之後又安排我們去參觀擊劍總

會，總會如同小型企業的規模，該負責部門也都規劃的很詳細，看到整個總會就了解擊劍強國是如何去經營的。接下來再去參觀羅馬具有指標性的俱樂部，俱樂部空間不大卻很有歷史性，牆上掛滿了各式各樣保存完好的古劍，他們對擊劍既是傳統也充滿熱忱。

接下來我們轉站到中部基安奇安諾城鎮，展開 9 天研習課，課程分為學科知識及術科操作，教練課程分三個階級，課程為上午術科下午學科，參加人數大約 90 位上下，每組上下午做輪替，每個參加研習的教練都需要學習三種劍種，一個劍種有兩位講師，以分組模式演練，課程內容著重基本觀念，在上課時學員都很勇於表達自己的意見與講師交流互動熱絡，在義大利要考取教練資格需要上研習課程五年經通過測驗考核才能成為專職教練。

## 二、運用方式

此研習課程在學科部份，講師授課全程以義大利文為主，因語言關係所以無法參與此課程。在術科部份講求基本觀念，課程開始講師會先以口述講解每日授課內容及觀念，與學員相互交流大約 30 分鐘。

接下來實際操作，首先腳步，銳劍腳步以連貫性作為基礎速度慢而明確，在搭配手部各個分位紮實動作，在個別課中教練不

太主動給選手反應，是要讓選手觀察主動找時機做攻擊，也較符合實際比賽時的需求，在做前面的誘導動作及各分位架劍節奏都是慢的，最後刺的動作速度再加出來，讓選手在慢的節奏當中去觀察對手反應不同來做有效的應對。

個別課以動作紮實、距離感、觀察對手、節奏變化、最後才是速度表現，使選手在上個別課時能夠更接近實戰，在實戰經驗中能發揮所學技、戰術，對選手能力提升幫助較大。

### 三、運動訓練方法

整個研習課程講師主要以基本為主軸，沒有太多複雜花俏的技術，首先步伐，在講師下指令做集體腳步，內容是以半部接攻擊或後退防守，例如：前半步前進一步、前半步長刺、前半部後腳跟上長刺、前半部後半部後退一步、前半部後半步前進長刺、後半部後退一步、後半步前進一步、後半步長刺、後半步前進長刺、後半步前進長刺。在走腳步時上半身的重心要平衡，身體不可以高低起伏，會影響到動作的連接性，做步伐的時間約 30~50 分。

之後分兩人一組互相交換做個別課演練，每個動作約 20~30 分，講師先示範動作，例如：刺手換測次身體、刺手架劍刺(4、6、7、8 分位)、刺手刺腳、刺手刺身體回來防守架劍回擊，先原地坐熟悉之後再移動，在個別課的過程節奏都是慢

的，只在最後做攻擊刺加速度。

兩位講師會在一旁指導學員練習，看是教練給的手勢不清楚或是選手的動作哪裡需要注意的，學員在練習過程中有問題會提出，講師也很有耐心的解說，大家會一起討論問題點，有時候多的是在講解觀念大過於實際操作。

#### 四、計畫績效

此研習課程以基礎為主，可適用於國內基層選手，再現有的基本動作加入一些不一樣的觀點，有助於我國擊劍提升。以下列出幾點：

- 1、參加協會辦理教練研習課程分享所學、相互探討。
- 2、培育教練專業具備三種劍種之能力。
- 3、協助國家隊訓練。
- 4、推廣擊劍俱樂部，培養選手發展。

#### 五、檢討及建議

在此感謝協會及體育署相關單位給予機會參加這次研習課程，也特別謝謝阮麗倩小姐在這次行程的安排及聯絡，讓我們能平安順利完成此次研習，最後對於這次研習有不足及討論的地方列出幾點說明：

**檢討：**

- 1、因課程以義大利文上課，礙於語言無法全程參與，所學有限。
- 2、事前沒有通知三個劍種皆要參加，以至於器材攜帶不足。

**建議：**

- 1、每 2~3 年舉辦國外教練研習課程，使國內擊劍注入更多元化，回國分享與國內教練一起探討，國內教練也可再次進修。
- 2、教練講習課程因拉長天數，課程內容可以劃分較細，使學員更深入了解當教練需具備的能力及知識。

陸、計畫相關照片

<p>奧運準備中心入口</p>	<p>奧運準備中心訓練場館 1</p>
	
<p>奧運準備中心訓練場館 2</p>	<p>義大利擊劍總會總部 1</p>
	
<p>義大利擊劍總會總部 2</p>	<p>與義大利擊劍總會總部工作人員</p>
	

羅馬指標性百年擊劍俱樂部  
(研習教練群合照)



分項訓練課程



蔣來福教練與義大利法尼薩教練討論



蔣來福教練與鈍劍主教練麥可合影



學科課程畫面



體驗盲人擊劍





平日訓練集錦 1



平日訓練集錦 2



研習訓練後用膳



義大利擊劍總會會長到研習現場為大家打氣



結業式頒發證書



研習證書樣



## 柒、回饋計畫

### 中華民國擊劍協會 105 年度遴選教練出國研習

#### 返國回饋執行計畫

一、 培育對象：林生祥、鄭雅文、林君豪、洪佳侑、蔣來福、連泓瑜

二、 出國研習期間：105 年 7 月 05 日至 19 日

三、 本計畫執行期間：105 年 8 月 01 日至 107 年 12 月 31 日

四、 回饋行程表：

項次	工作事項	期間	地點	回饋內容	教學或訓練對象
1	B 級教練講習會	105/08/20-21	臺灣體育運動大學	擔任講師分享	具 C 級教練資格學員
2	俱樂部分享	規劃中	待確認	擔任客座教授	俱樂部教練及學員
3	亞青錦標賽集訓	106/02/06-17	國家運動訓練中心	擔任指導教練	亞青選手
4	B 級教練講習會-銳劍	106 年規劃中	國家運動訓練中心	擔任講師分享	具擊劍專業學員
5	俱樂部分享	106 年規劃中	待確認	擔任客座教授	俱樂部教練及學員
6	B 級教練講習會-鈍劍	106 年規劃中	臺灣體育運動大學	擔任講師分享	具 C 級教練資格學員
7	B 級教練講習會-軍刀	106 年規劃中	三重高中	擔任講師分享	具 C 級教練資格學員
8	俱樂部分享	106 年規劃中	待確認	擔任客座教授	俱樂部教練及學員

## 五、 預期績效評估：

- (一) 藉研習教練於義大利教練課程實地參與，就教練理論、教練術科及教練養成等，分別於本會辦理教練講習會中授課，就義大利如何從世界擊劍列強中脫穎而出，為我國基層單位參考，再行更新其策略以達成基層推廣之目的，延攬更多潛力選手。
- (二) 研擬請研習教練共同投入明（106）年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓規劃及訓練，以期義大利培植選手經驗適時運用於我國未來明日之星，銜接成人選手。
- (三) 義大利主力選手多來自俱樂部培育，且各國擊劍發展趨勢皆轉倚重俱樂部選手；我國目前共有 8 家俱樂部運作中，擬請研習教練就其參訪，於各俱樂部擔任講座教授，分享其所見所聞，提供各俱樂部總教練及學員觀摩學習。