挑戰自我、超越顛峰

中華奧林匹克委員會 奧林匹克精神巡迴講座

演講人：張銘煌　與談人：曾荃鈺

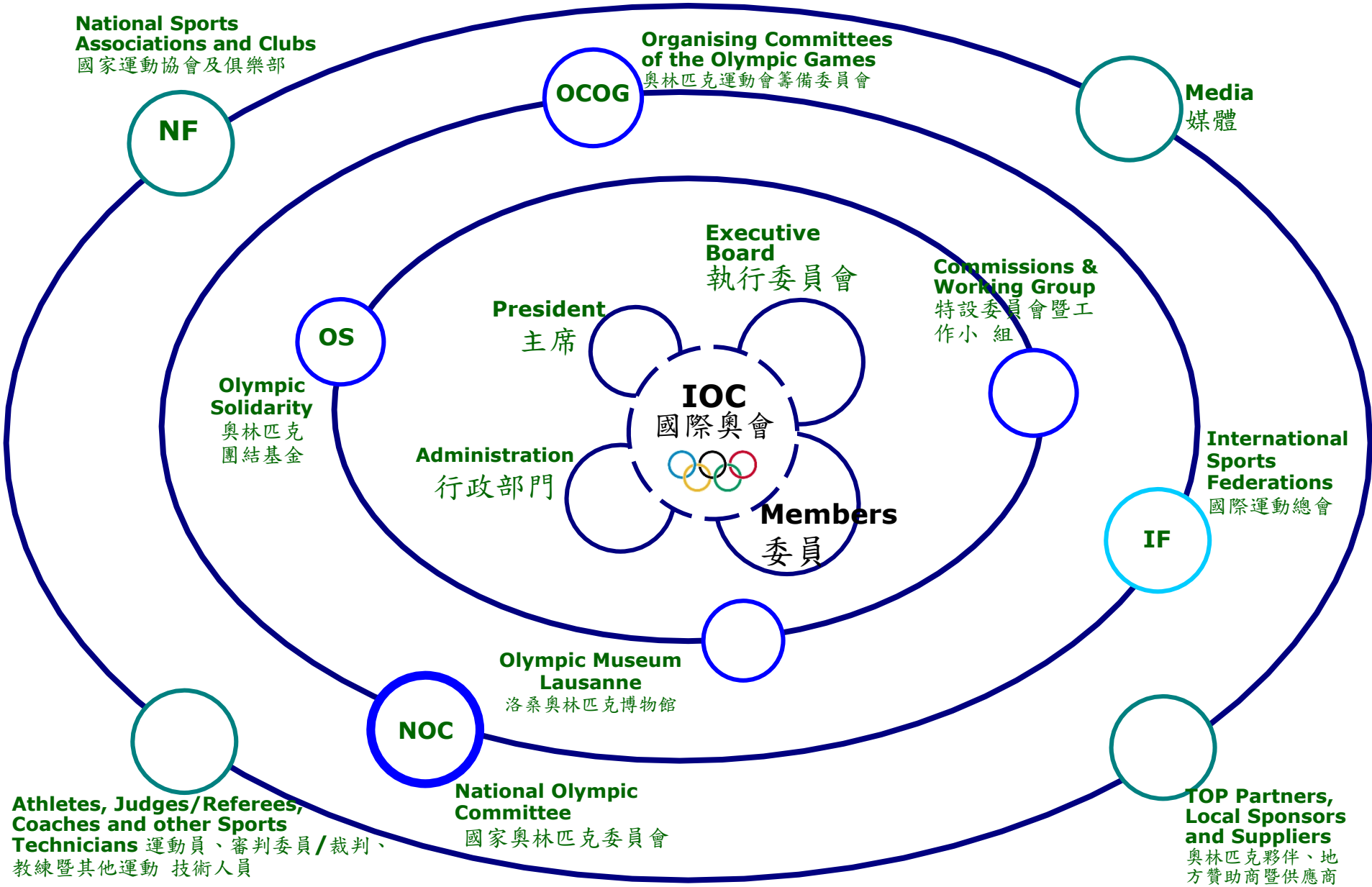
張銘煌-奧林匹克精神講座大綱

奧會模式與國際體育運動組織

一. 非政府組織（NGO）

二. 國際奧會（International Olympic Committee – IOC）-洲奧林匹克委員會-國家及地區奧委會

The Olympic Movement 奧林匹克活動體系



為什麼會有「奧會模式」？

「奧會模式」是國際奧會在1980年代，因應海峽兩岸政治情勢，讓我國運動選手能夠持續參與國際運動比賽與體育活動所做的特別安排。

「奧會模式」的時空背景

1980s

1971年我國退出聯合國，中國大陸開始向各國際運動總會申請會籍。各總會以「一個中國」原則陸續排除我國會籍，我國選手參與國際比賽的空間受到排擠。

「奧會模式」是一項協議

由我國奧會與國際奧林匹克委員會(IOC)共同簽署。目的是為了讓我國選手能夠順利參加國際奧會相關的運動比賽。內容規定代表我國的名稱、旗幟及歌曲。

1981年與國際奧會簽訂

日期：1981年3月23日
英文名稱：Chinese Taipei
會徽及旗幟：奧會會徽及會旗
會歌：國旗歌旋律
入場順序：依縮寫「TPE」排在「T」組-1984年洛杉磯奧運開始。
中文名稱：中華台北-我國奧會於1989年與中國奧會簽訂協議後確定。

「奧會模式」涵蓋「人員」

參與國際奧會相關活動的人員，例如選手、教練、裁判及官員代表等，都必須遵守。

與國際奧會相關的「場合」

與國際奧會有關的活動及儀式，例如奧運運動種類的亞洲及世界錦標賽及相關會議或活動。

舉辦活動所在的「範圍」

舉辦國際奧會相關活動的會議場地、競賽場館、練習場館、選手村等。

舉辦活動相關的「物品」

舉辦國際奧會相關活動的文宣廣告、網站、廣播電視內容也必須符合奧會模式。

觀眾席能不能舉國旗呢?

1996年起，奧運門票規定觀眾僅能攜帶參賽隊伍旗幟入場。國內舉辦正式錦標賽通常不會限制，但必須依照各運動總會規定，或門票及觀賽規定辦理。

未遵守「奧會模式」的影響

STOP

國際奧會僅承認Chinese Taipei名稱、奧會會旗及會歌，若不遵守，我國選手或中華奧會會被停權或取消承認，最嚴重會喪失奧會會籍及參加相關國際運動賽事的權利。

奧會模式的重要性與反思

1. 是目前我國運動團隊或個人參與國際體 育活動之依據
2. 是權利也是義務：雖不是令人滿意的妥協結果，但卻是目前可以接 受並實施的方式，也是保障我國際 活動空間的依據。(奧會模式使用的**名稱**及**旗歌**等，對體育團體來講，不僅**保留**了我體育團隊**參加國際體育活動的空間**，也同時**保障**我**運動員**參加國際體育競賽的**權利**。)
3. 奧會模式已普遍成為國際認同的解決兩 岸會籍問題的參考模式，其後續衍生 的國際效應已超越體育團體適用範圍，不可忽視。

兒盟統計「白斬雞」學童 半數每週運動不到1小時

各國學童每週體育課時數

織曾表示，身體活動不足，已成影響全球死亡率的第四大危險因子，僅次於高血壓或心臟病，不容忽視。

看電視時間是運動的七倍

此次調查顯示，高達九十一．七%學童覺得自己喜愛運動、九十七%認為運動很重要，但七十一%學童每週校外運動時間不足兩小時，五十．六%更不到一小時。雖學童自認愛運動勝過看電視與上網，但平均每週運動時間僅二．三小時，對照之前所做學童看電視及上網時數調查每週達十六．七小時、十二．五小時，等於看電視時間是運動的七倍，花在上網時間則達五倍差距。

邱靖惠說，相較澳洲、加拿大、美國、法國四成以上十一歲學童每週運動時數超過兩小時，台灣囝仔卻佔不到三成，運動時間偏低。

調查還發現，竟有七十四%學童不清楚玩Wii不等同做運動，更有三十八．六%以Wii Sport或運動型電玩來取代真實運動，錯誤運動觀念深植孩子心中。

內埔農工9體育生 靠努力錄取國立大學

即時 要聞 娛樂 運動 全球 社會 產經 股市 房市 健康 生活 文教 評論 地方

台師大研究：體適能能力越強 課業成績越好

分享 留言 列印 存新聞

2016-05-17 11:20聯合報 記者鄭語謙／即時報導 讚 9,594 分享 傳送

A Healthy Mind Is In A Healthy Body.

健康的心靈必定伴隨著健康的身體

如果你想改變果實，
你必須先改變它的根；
如果你想改變看得見的東西，
你必須先改變看不見的東西。

-哈佛艾克（T. Harv Eker）-

以冰山做比喻，
一個人能被看得到的表現，
就如同
冰山浮出水面的十分之一，
而素養就是隱沒在水中的
十分之九。

它看不見，
卻成就了一個人
被看見的一切。

一舉驚豔全世界
郭婷淳
-純粹的堅毅與感恩-
南山人壽高峰競賽
與談人：曾荃鈺

仁川亞運接力賽選手
林 智 偉

陳
傑

- 2014年2月仁川亞運前報導

鉛球老爹-張銘煌

學歷: 國立臺灣體育學院碩士
(競技運動學系研究所)
國立體育學院學士
(運動技術學系)
國立大甲高中

專長:田徑(擲部)

全國鉛球紀錄保持人 7.26kg (20公尺58)

前全國鐵餅紀錄保持人 2kg (56公尺93)

全國U20青年鉛球紀錄保持人 7.26kg(17公尺20)

全國U20青年鐵餅紀錄保持人 2kg(55公尺88)

服務單位:國立臺灣體育運動大學 (專任運動教練)

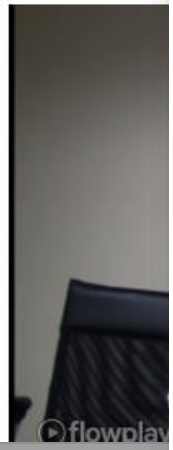
寶島鉛球冠軍教練

國民記憶庫--臺灣故事島

寶島鉛球

歷史與個人

- 童年（415）
- 家庭/家族（8887）
- 師生（18）
- 軍旅（436）
- 朋友（539）
- 生老病死/退休（1054）
- 日本殖民（26）
- 光復（18）
- 戰爭/兩岸/世界（520）
- 政治社會事件（66）



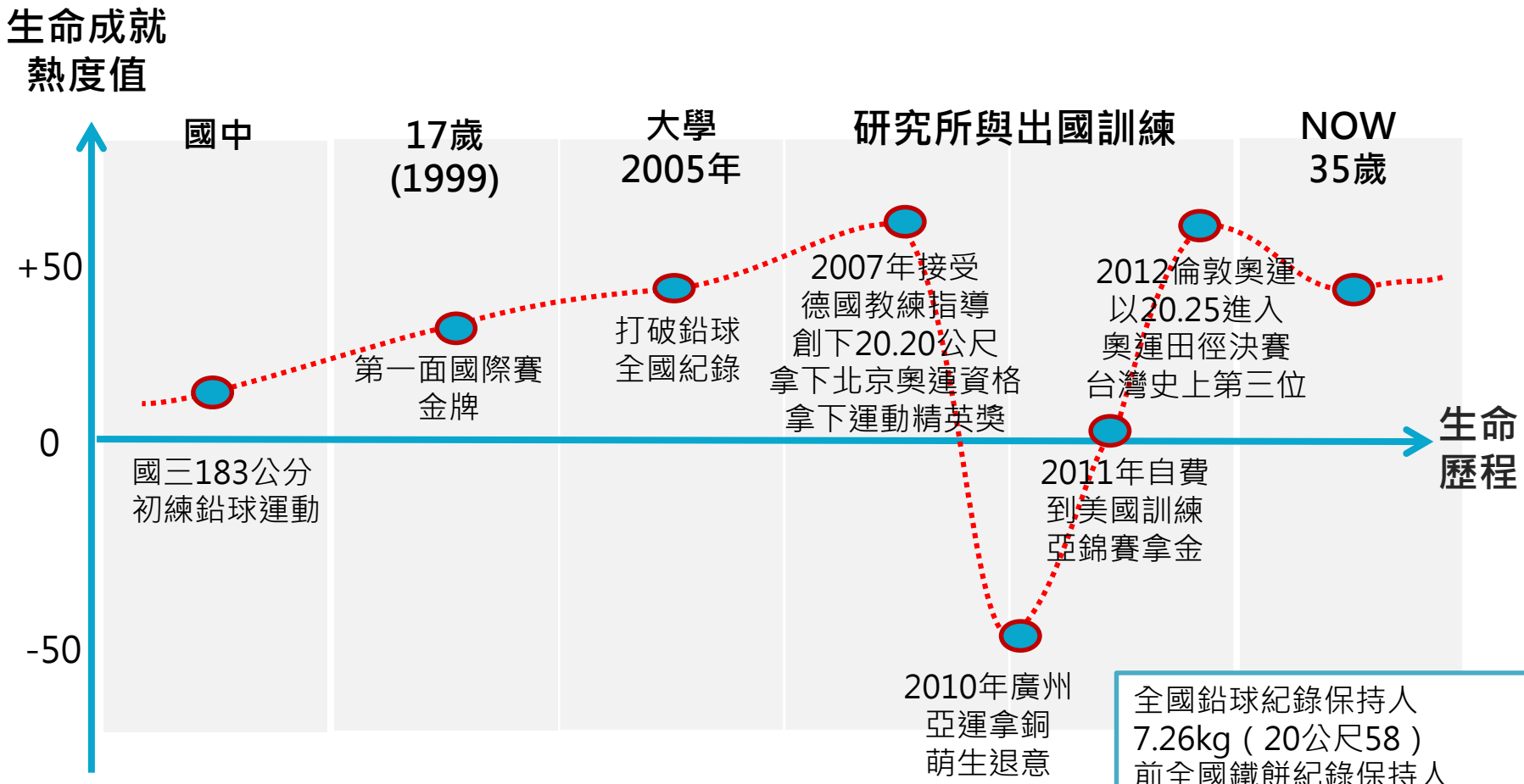
亞運鉛球》2公分之差 張銘煌19.97屈居銀牌

2014年10月02日 20:54 陳怡誠、黃及人、丁世傑

A A A

分享至Facebook 分享至Google+ 分享至Twitter 分享至Weibo

張銘煌的生命溫度計



➔挑戰自我，超越生命巔峰

全國鉛球紀錄保持人
7.26kg（20公尺58）
前全國鐵餅紀錄保持人
2kg (56公尺93)
全國U20青年鉛球紀錄保持人
7.26kg(17公尺20)
全國U20青年鐵餅紀錄保持人
2kg(55公尺88)

運動經歷

- 1999年波蘭第一屆世界青少年錦標賽選手
- 1999年榮獲十大傑出運動員獎章
- 2001年中國北京世界大學生運動會代表隊選手
- 2001年榮獲十大傑出運動員獎章
- 2001年第三屆日本大阪東亞運動會選手
- 2001年第九屆芠萊亞洲青年田徑錦標賽選手
- 2001年第十四屆斯里蘭卡亞洲田徑錦標賽選手
- 2003年第板橋二屆全國運動會獲選大會明日之星
- 2005年第四屆澳門東亞運動會選手
- 2006年第十五屆杜哈亞運會選手
- 2007年阿曼第十六屆亞洲田徑錦標賽選手
- 2007年日本大阪世界田徑錦標賽選手
- 2007年中國廣州第十六屆亞洲田徑錦標賽選手
- 2008年中國北京奧運會選手

運動經歷

- 2009年第三屆越南亞州室內運動會選手
- 2009年第五屆香港東亞運動會選手
- 2010年全國大專運動會選手
- 2010年中國廣州亞運會選手
- 2011年日本神戶亞洲田徑錦標賽選手
- 2011年韓國大邱世界錦田徑錦標賽選手
- 2012年英國倫敦奧運選手
- 2013年第六屆天津東亞運動會選手
- 2013年印度孟買亞洲田徑錦標賽選手
- 2014年韓國仁川亞運會選手
- 2015年中國武漢亞洲田徑錦標賽選手

鉛球規則與動作示範

推鉛球方式

以對手為師
From Competition to Cooperation
從競爭學學習

張銘煌 挑戰自己

Olympic

運動精英獎

運動成就

- 1999年世界青少年田徑錦標賽獲男子鐵餅金牌（前世界青少年紀錄保持人）
- 2000年第三屆東亞運動會獲男子 鐵餅銀牌（破全國紀錄）
- 2001第一屆全國運動會獲男子鐵餅金牌（破大會紀錄）
- 2001年全國大專運動會獲男子鐵餅銀牌、鉛球金牌（鐵餅破全國紀錄）
- 2001年全國田徑分齡賽男子鐵餅金牌（破大會紀錄）
- 2001年國際田徑邀請賽男子鐵餅金牌
- 2002年亞洲青年田徑錦標賽獲男子鉛球銅牌（破全國青年紀錄）
- 2002年全國大專運動會獲男子鐵餅金牌、鉛球銀牌
- 2002年國際田徑邀請賽男子鐵餅金牌、鉛球銀牌
- 2003年第三屆全國運動會獲男子鐵餅金牌、鉛球金牌（二項雙破全國紀錄）
- 2006年第十五屆杜哈亞運會獲男子鉛球銅牌(破全國紀錄)
- 2007年德國黑森林鉛球邀請賽獲男子鉛球銀牌(破全國紀錄)
- 2007年第十六屆亞洲田徑錦標賽獲男子鉛球銀牌
- 2007年泰國曼谷世界大學生運動會獲男子鉛球銅牌
- 2007年世界大學生運動會獲男子鉛球銅牌

運動成就

- 2009年全國大專運動會男子鉛球金牌、鐵餅金牌(鉛球破大會紀錄)
- 2009年第三屆越南亞州室內運動會田徑男子鉛球銀牌
- 2009年第五屆香港東亞運動會田徑男子鉛球銀牌、鐵餅銅牌
- 2010年全國大專運動會男子鉛球金牌、鐵餅銀牌
- 2010年美國UGA大學鉛球邀請賽男子金牌(破全國紀錄)
- 2010年廣州亞運會田徑男子鉛球銅牌
- 2011年日本神戶亞洲田徑錦標賽金牌(破大會紀錄)
- 2011年美國UGA鉛球對抗賽第一站銀牌(破全國紀錄)
- 2011年美國UGA鉛球對抗賽第二站銅牌(破全國紀錄)
- 2012年英國倫敦奧運田徑男子鉛球第十二名
- 2013年六屆中國天津東亞運動會男子鉛球銅牌
- 2013年印度孟買亞洲田徑錦標賽男子鉛球銀牌
- 2014年韓國仁川亞運會男子鉛球銀牌
- 2015年中國武漢亞洲田徑錦標賽銀牌

運動員日常

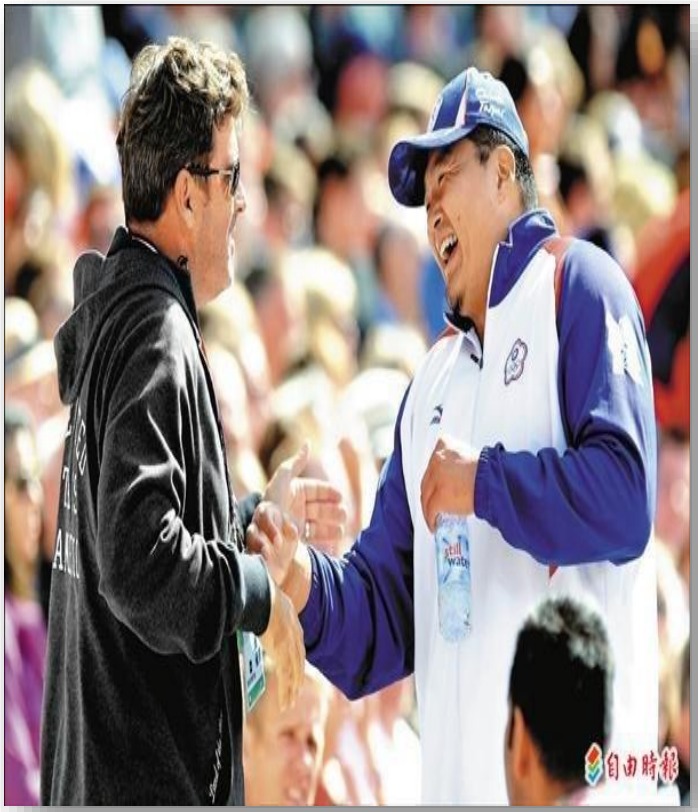
2014亞運鉛球決賽影片

自信心
意象訓練
呼吸
目標設定
自我管理
專注力

目標設定

1. 設定特定的目標。
2. 設定中等難度但實際的目標。
3. 設定長期和短期的目標。
4. 設定表現、過程和結果的目標。
5. 設定練習和比賽目標。
6. 記錄目標。
7. 擬定完成目標的策略。
8. 考慮參與者人格和動機。
9. 強化一個人對目標的承諾。
10. 提供目標的支持。
11. 提供目標的評量和回饋。

自信心



1.熟練運動技能時。
2.能由超越對手中展現能力時。
3.當身體與心理準備很好時。
4.對自己的體能呈現感到滿意時。
5.從隊友、教練、與家人中獲得完整的社會支持時。
6.信任教練、以及相信他的能力、對教練的領導感到滿意時。
7.替代經驗，如看到別的運動員成功的表現時。
8.對自己要表現的環境覺得舒適時。
9.情境優勢：認為幸運之神眷顧自己，以及覺得一切都很順利。

改善注意力或專注力

1.注意力聚焦於環境中與作業相關之線索。
（選擇性注意力）

2.維持上述之注意力焦點一段時間。

3.留意情境的變化。

心理因素是與優秀運動員顛峰表現有關，其中有三個與高度專注有關。

（1）完全融入於當下而不會想到過去或未來。

（2）心理放鬆而且保持高度專注與控制感。

（3）進入一種對自己身體與外在環境特別有覺察的狀態。

呼吸控制

當選手緊張時，可利用適當的呼吸控制動作以獲得放鬆。

意象練習

意象是一種模擬真實經驗的感覺（如視覺或聽覺），而全部的經驗都在大腦中發生。

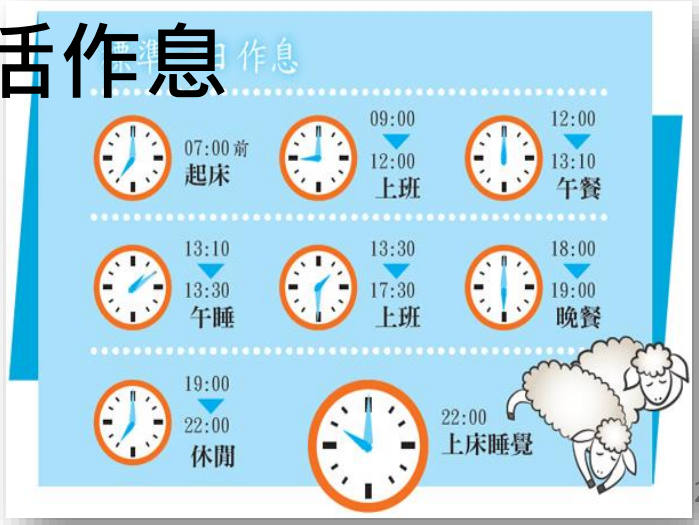
自我管理

1.排除不必要的活動

3.休息

2.營養

4.生活作息



赴美國取經

2012 倫敦奧運鉛球決賽影片

啟蒙教練 廖俊讚
高中教練 林啟仲
大學教練 呂景義
中國教練 高育揆 王平
外國教練 古德曼(德國)
巴比特(美國)

USA-Coach

姓名: Don Babbitt(唐,巴比)

學歷:美國洛杉磯加州大學生物學學士
美國洛杉磯加州州立大學體育學碩士

證照:USA國家重量訓練與體能訓練專長證書

專長:田徑(投擲)

服務單位:喬治亞大學田徑教練

指導過的選手

鉛球

Adam Nelson	22.51m (亞當斯.尼爾遜) 美國
Reese Hoffa	22.43m (瑞茲.霍法) 美國
Brad Snyder	20.86m
Dale Stevenson	20.63m (史迪芬森) 澳洲
Ming-Huang Chang	**20.58m (張銘煌) 臺灣**
Brian Miller	20.55m
Rhuben Williams	20.07m
Teri Steer	19.21m
Lieja Tunks	18.87m

鐵餅

Jason Tunks 67.71m
(傑森.塔克斯)

Teri Steer 60.32m

標槍

Breaux Greer 87.69m
(布洛克斯.葛立爾)

Mike Hazle 79.15m

Chris Hill 81.72m

Roald Bradstock 77.54m

Trevor Snyder 77.07m

鏈球

Koji Murofushi	81.98m (室伏廣治) 日本
Andras Haklits	80.41m
Martina Hrasnova	76.82m
Jay Harvard	73.74m
Jenny Dahlgren	72.93m
Ivana Brkljacic	68.13m
Sultana Frizell	66.42m

Adam Nelson(亞當,內爾遜)

國籍:美國

年齡: 1975年(41歲)

身高:183

個人最佳成績:22m51

奧運會

銀 2000年雪梨

金 2004年雅典

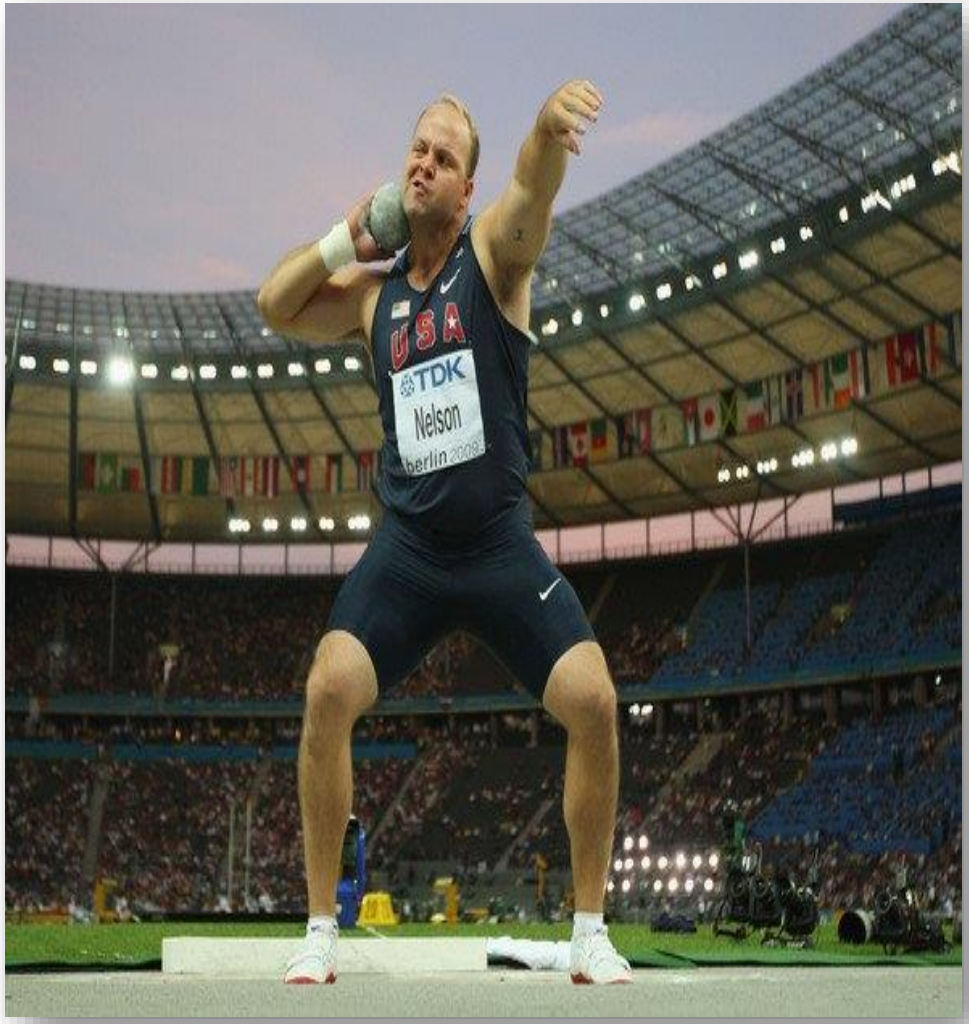
世界錦標賽

金 2005年赫爾辛基

銀 2001年埃德蒙頓

銀 2003年巴黎

銀 2007年大阪



Reese Hoffa(里斯,霍法)

國籍:美國
年齡:1977年(39歲)
身高:180
個人最佳成績:22m43

奧運會
銅 2012年倫敦
世界錦標賽
金 2007年大阪
世界室內田徑錦標賽
金 2006年莫斯科
銀 2008年瓦倫西亞

2016 頂尖奧運鉛球選手動作影片

突破零極限

Challenge yourself from the limit to unlimited

從極限到無限

張銘煌 超越巔峰

Olympic

我所體會到的奧林匹克精神

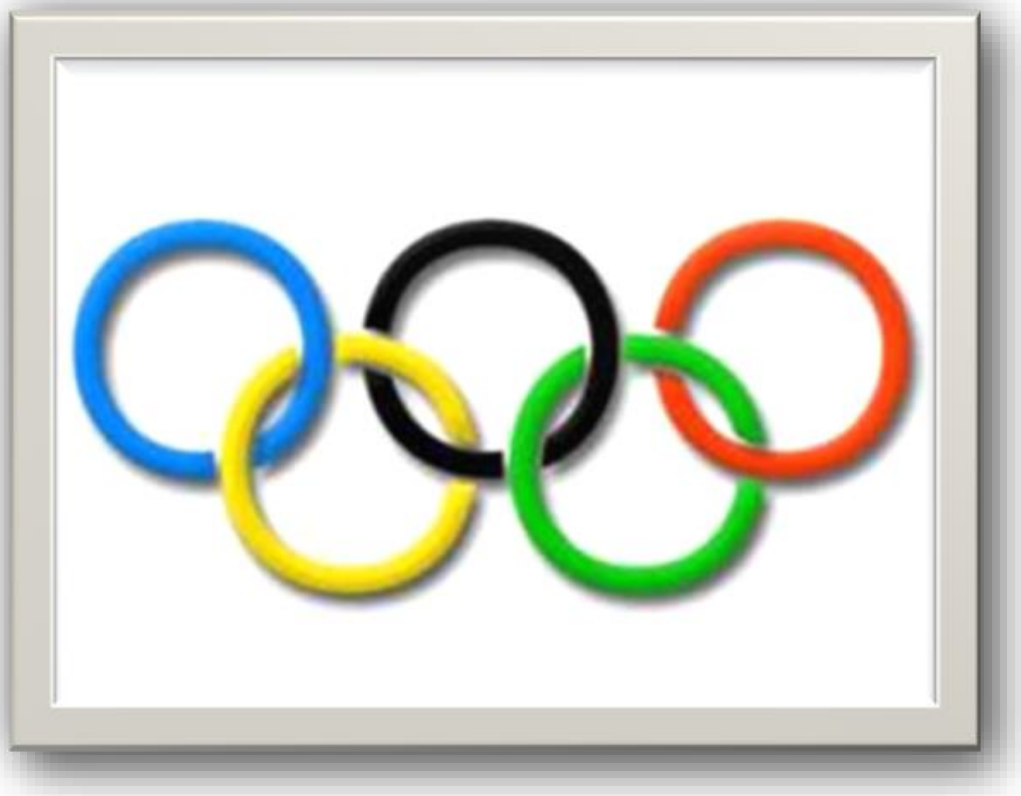
參與

競爭

公正

友誼

奮鬥



傳承
傳 承 對 談

經驗傳承

1. 成為優秀田徑運動員在訓練上，必須要能耐得住寂寞。
2. 在挫折絕望時，別忘了再試一次。
3. 堅持者於成功者，放棄者於失敗者。

生涯規劃

- 「我教練(高德曼)給我訂下的目標是20.70打破亞洲紀錄，不過我自己是希望能達到21.50的水準！」(鉛球擲出23.06公尺世界紀錄的德國選手提墨曼，他的教練就是現在張銘煌的教練高德曼。)

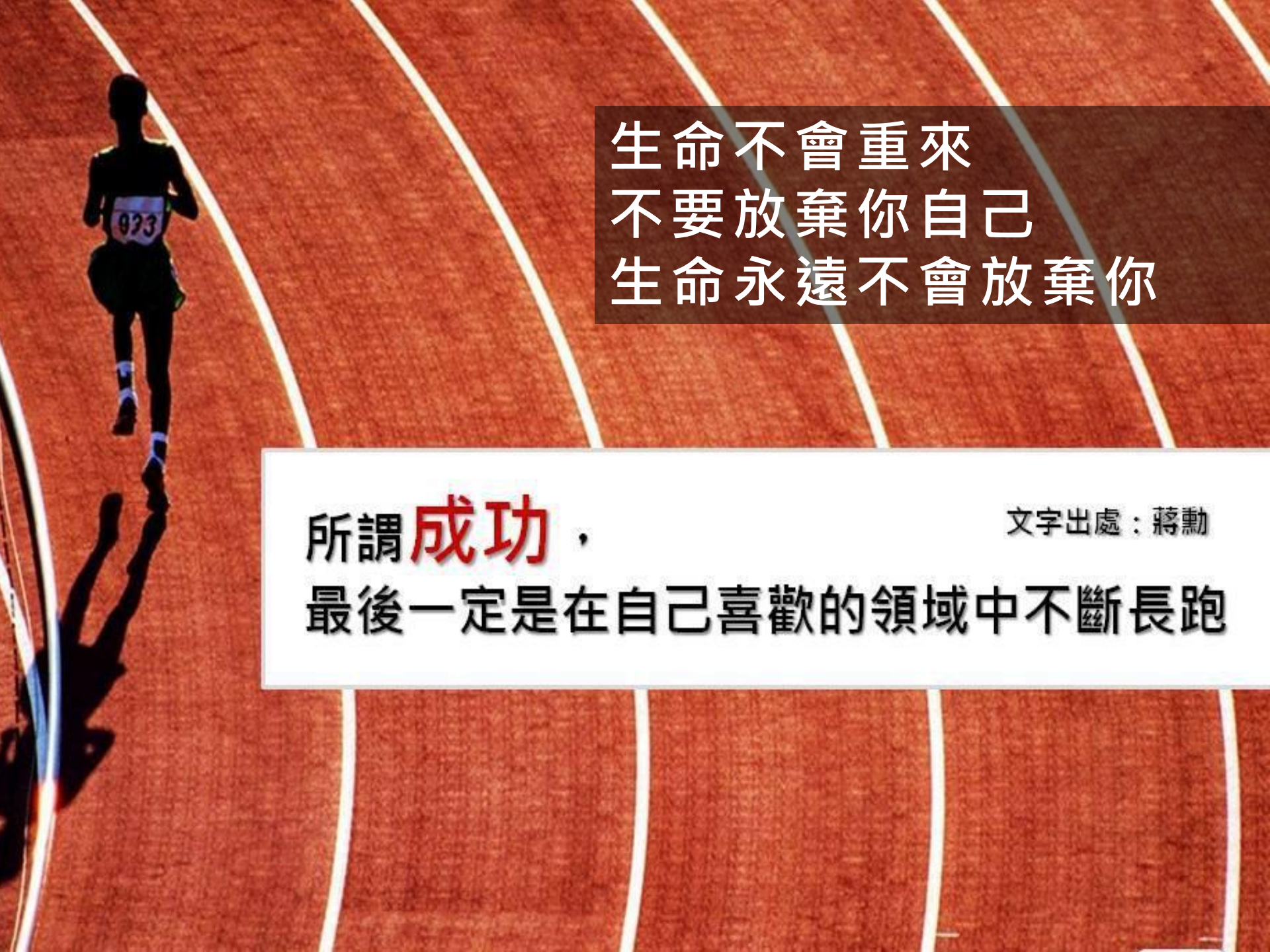
If you want something in your life you've never had,
you'll have to do something, you've never done.
~ JD Houston
www.Dailyinspirationalquotes.in

抓緊人生中最重要的小事

HISTORICAL OLYMPIC FOSTER PINS
CHINESE TAIPEI OLYMPIC COMMITTEE

第 6 組
第 7 組

1. 你今天聽到哪些內容?哪部分最新奇or有趣？
2. 從今天的演講讓你聯想到的**奧林匹克精神**是什麼？



生命不會重來
不要放棄你自己
生命永遠不會放棄你

所謂成功，
最後一定是在自己喜歡的領域中不斷長跑

文字出處：蔣勳

挑戰自我、超越顛峰

中華奧林匹克委員會 奧林匹克精神巡迴講座

演講人：張銘煌　與談人：曾荃鈺