

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：龍津高中籃球隊赴泰國移地訓練交流計畫(新南向) 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否																							
出國計畫主辦機關：臺中市立龍津高級中學 聯絡人： 陳秋帆 電話：(04)2630-4536 #729																							
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 羅慧潔/龍津高中/學務處/代理教師兼教練 林宜頻/龍津高中/學務處/導師兼專任教師																							
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練																							
出國期間：113 年 7 月 1 日 至 113 年 7 月 7 日		出國地區：泰國																					
報告日期：113 年 8 月 22 日 (填寫一級機關首長核定日)																							
<p>目的：「推動體育運動與新南向國家交流」從基層扎根做起，本校希望在培訓優秀體育選手的優勢下，透過擴展雙向體育運動交流、拓展體育領導人交流等等管道為策略主軸，期盼藉著申請參觀訪視、移地訓練、舉辦邀請賽相關活動計劃的執行，深化雙向體育運動交流的目的。本校女籃隊期盼落實國家體育交流的南向政策，幫助選手能夠藉由移地交流打開選手國際視野，也提升選手訓練目標。</p> <p>過程：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>地點/時間</th> <th>內容</th> <th>負責師長</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>113.07.01</td> <td>桃園/曼谷 14:05-16:50</td> <td>抵達泰國</td> <td>羅慧潔</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">113.07.02</td> <td>09:00~12:00</td> <td>交流友誼賽</td> <td rowspan="2">羅慧潔</td> </tr> <tr> <td>15:00~18:00</td> <td>Sirindhorn Ratachawitthayalia school</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">113.07.03</td> <td>09:00~12:00</td> <td>Sirindhorn Ratachawitthayalia school</td> <td rowspan="2">羅慧潔</td> </tr> <tr> <td>15:00~17:00</td> <td>Sirindhorn Ratachawitthayalia school</td> </tr> </tbody> </table>				日期	地點/時間	內容	負責師長	113.07.01	桃園/曼谷 14:05-16:50	抵達泰國	羅慧潔	113.07.02	09:00~12:00	交流友誼賽	羅慧潔	15:00~18:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school	113.07.03	09:00~12:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school	羅慧潔	15:00~17:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school
日期	地點/時間	內容	負責師長																				
113.07.01	桃園/曼谷 14:05-16:50	抵達泰國	羅慧潔																				
113.07.02	09:00~12:00	交流友誼賽	羅慧潔																				
	15:00~18:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school																					
113.07.03	09:00~12:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school	羅慧潔																				
	15:00~17:00	Sirindhorn Ratachawitthayalia school																					

日期	地點/時間	內容	負責師長
113. 07.04	09:00~12:00	影片分析/賽後檢討	羅慧潔
	16:00~18:30	Wat Noi Noppakhun high school 交流友誼賽	
113. 07.05	09:00~12:00	Satree wat mahapruttaram girl' s school 校園參訪	羅慧潔
	16:00~19:00	Satree wat mahapruttaram girl' s school 交流友誼賽	
113. 07.06	09:00~12:00	影片分析/賽後檢討	羅慧潔
	15:00~17:00下午	Satree wat mahapruttaram girl' s school 交流友誼賽	
113. 07.07	曼谷/桃園 12:40—17:20	返臺	羅慧潔

心得：此次移地訓練，除了進行交流賽之外，同時還需訓練團隊整體的紀律、球隊的秩序和團隊精神，尤其在異國他鄉時更需嚴加遵守。在交流比賽的時候，我認為學生要學習快速適應場地、氣候以及對手的身體強度和打法，我校學生在與各校初次交流時，都會遇到場地和碰撞強度適應較慢，導致攻防不順，而欠缺溝通是我們現在非常欠缺的一大課題；我校學生應該要在教練的指導下，在場上要能盡快理解並且執行出教練下達的指令，這樣才能使我校整體攻防都來得更有效率。

在生活上，泰國無論氣候、環境、飲食、日常生活甚至是禮儀細節都與我們臺灣有所差異，此次移地訓練除了增加學生的國際觀開拓視野之外，也讓學生體驗當地的風土民情，更是讓學生嘗試開口與對方球員交流對談，在兩方雙向刺激下，我認為這樣的交流對於雙方都能有質性的進步和成長，這也是除了在球技的增進之外另外收穫的地方。

建議：

- (一) 此次的移地訓練，交流的學校有泰國培育多名國手的傳統學校，許多學校的學生身材都比我們優勢，且打球風的來得比較強悍強勢，且不會因為身材的高大而速度減緩，反而在攻防轉換上來得更快；因在我國國內甲級賽事中，選手身材都較為高大且技術純熟，在泰國移訓的經驗下，能幫助我們更快適應甲組賽事的強度和節奏，也可以參與當地盃賽，從正式比賽去適應強度。

(二) 在泰國移訓的過程中，發生多次場地適應的問題，因氣候和場館不適應，導致在剛開賽都很慢進入狀況，幾乎要到下半場才能進入狀況，這個時候在追分會來的格外辛苦，此次回來也在檢討該如何去解決這個部分，如何盡可能快速去適應場地，還有面對在主場優勢的環境下，如何抗壓去調整心態，在心理技能的訓練上，也要去做加強。