

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：后里國中柔道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：后里國民中學	
聯絡人：林曉君 電話：04-25562409*123	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林曉君/后里國中/學務處/體育組長 李青忠/后里國中/學務處/專任教練 張修維/后里國中/學務處/專任教練 詹皓程/后里國中/學務處/運動教練	
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23日至113年7月29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：為讓學生在訓練及比賽經驗中提升技能與成長，特規劃本次國外移地訓練，透過與國外學生練習交流，切磋技能、強化專項技術發揮，提升實戰應用能力；拓展教練、學生國際視野，體驗多元柔道訓練方式，營造國際化訓練環境，進而增進國際化運動之競爭力。</p> <p>過程：本次本校共有4位隊職員及20位學生至泰國體育大學移地訓練，除了當地體育大學學生、也有當地柔道俱樂部學生一同參與訓練，為了能在本次移地訓練中獲得更多的經驗，本校在出發前已積極訓練，讓學生身心狀態調整到最佳。</p> <p>在訓練中，一天由泰國教練帶領練習，隔天由本校教練帶領練習，教練互相學習體驗各校帶隊方式，能更清楚各國在比賽上戰術上的運用；學生除進行技術上的交流外，也觀摩及使用國外重量訓練室的設備環境，另外也安排恢復室肌肉伸展與按摩放鬆，並讓學生與不同對手進行模擬比賽，增加實戰經驗。</p> <p>心得：此次訓練課程除了柔道外，也安排其他種類的體驗課程及訓練，例如足球課程，讓學生有更多元的刺激，技術上兩校皆有特色，但泰國學生有較佳的步伐，所以在比賽上有更多的足技使用，動作連貫上也更流暢，而本校學生在技術上的處理較為細膩，在施術過程有更多精彩的動作產出。</p> <p>另外在恢復室的體驗中，發現泰國教練很重視訓練後的恢復，能夠快速消除學生的疲勞狀態，讓學生能在每一場練習中，維持體能在最佳狀態。每一次的練習都是經驗的累積，從兩校交流中將他校的優點融入我們的訓練課表，可強化學生技術層面，訓練後的恢復也能大大降低疲勞感，降低受傷風險進而增加訓練的效益，本次的移地訓練教練與選手皆受益良多。</p> <p>建議：能持續辦理新南向移地訓練，讓教練與學生拓展國際視野，有更多元的訓練方式，進而提升柔道競爭力，培養更多柔道基層選手邁向國際舞台。</p>	