

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：豐原國中羽球隊赴泰國移地訓練計畫	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立豐原國民中學	
聯絡人：蕭立烜 電話：04-25251200	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 蕭立烜/臺中市立豐原國民中學/專任運動教練	
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8月18日至113年8月26日	出國地區：泰國
報告日期：113年10月4日（填寫一級機關首長核定日）	
<p>目的：透過參加國外羽球比賽及競技運動交流，增加選手實戰經驗及增廣見聞，藉以提升本校選手114年全國中等學校運動會及國內各項羽球賽事奪牌實力及亞奧運會國家未來人才培育，安排至泰國進行移地訓練與比賽，增強選手競技實力及對戰經驗。</p> <p>過程：本次活動安排在BTT羽球俱樂部進行為期7天的移地訓練，不同於台灣，由單一學校做練習，泰國的羽球俱樂部，有來自各國的選手一起訓練，多元文化、技術、球風的衝擊，也造就他們不同的特色。現今地球村的發展，國際間的交流頻繁，選手在適應各種球路、環境的能力，是比賽中勝負重要的關鍵，這個是我們非常缺乏的。此外泰國炎熱的氣候，加上場館沒有空調下，進行訓練是一大考驗，每一天訓練結束後選手都面臨即將快虛脫狀態，也增強了選手的耐力跟意志力。</p> <p>心得：選手在移地訓練過程中遇到許多的難題，球場室內溫度高達40度，對於選手們是一個很大的考驗，加大體能的流失，造成身體反應和判斷的下降，這次的經驗會給予選手們震撼教育，體能上相信也會有很大的突破，透過實際的參與訓練，讓學生及教練對於泰國訓練內容的安排、負荷量、觀念能有進一步的認知。</p> <p>本次移地訓練計畫，雖短短時間中技術方面不會有太大的改變，但選手在其中更明確了夢想及目標，學著為自己負責，期望他們日後遇到困難時能堅持、能吃苦、能永不放棄。在這資訊發達的時代選手們也經常透過影片、照片看到世界各地比賽及訓練環境，不見得各個選手都能有所感受，此次選手們紮紮實實的走過，親身經歷世界各國不同的選手、文化、環境、比賽、訓練、飲食習慣，是相當難得的經驗。</p> <p>建議：本次訓練中低年齡對練的對手較少，只能我們自己對練，雖行前有做溝通，但實際情形與預期有些許落差，未來行前應再多了解當地俱樂部實際情況，並盡可能溝通協調。</p>	