

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：沙鹿高工參加「第12屆崔英石盃國際賽2025年芭達雅跆拳道錦標賽」 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：沙鹿高工 聯絡人：廖唯鈞 電話：04-26621795#332	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 廖唯鈞/臺中市沙鹿高工/學務處體育組/專任運動教練	
出國類別： <input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/> _____	
出國期間：114年2月4日 至114年2月10日	出國地區：泰國
報告日期：114年3月13日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：為勇奪114年全中運佳績，特此規劃本次國外比賽及移地訓練，以針對本隊全中運選手為主，強化對抗性及適應泰國選手快節奏的比賽變化，不僅讓選手體驗泰國訓練在節奏上的應用處理上加強以外，最重要的是感受國際賽會的強度與張力，讓選手透過國際賽的洗禮，心理素質能更上一層樓。其次目的則希望選手能在比賽中觀察其他國家選手的特色及優點，透過比賽與各國選手做文化交流，開拓學生視野，培養國際觀，同時培養學生到外地的自主自律能力，使他們更加有競爭力。</p> <p>過程：到達曼谷第一天讓選手適應泰國高溫差的調整，接下來三天早上至泰國國家訓練中心重量訓練室做體能及重量訓練，以增進攻擊肌力，重視在上肢器材加強，也規劃至泰國體育局的跆拳道場訓練，招集了來自各單位的訓練團隊與我們交流對抗，並與國家隊做交流。 接著前往芭達雅準備比賽，本次比賽共有162個團隊參與，除了泰國團隊外，還有韓國、芬蘭、香港、印度等國家。比賽從國小、國中、社會組分成兩個部分，有品勢和對打，總共有9個場地同時進行，讓學生感受國際賽的張力，大開眼界，最後本校共獲得了1金1銀3銅的佳績。</p> <p>心得：近三屆奧運泰國共獲得了兩金一銅的歷史佳績，也是近年國際頒獎台上的強國，藉著此行帶著選手們到泰國一探究竟。泰國訓練環境不像台灣，大多訓練在半室外的場地，會有蚊蟲作伴，在泰國較涼爽的季節，氣溫也來到30度，訓練時間更是三小時起跳，訓練節奏頻率不斷，中間幾乎不太有休息時間，是考驗選手的耐力、體力與毅力，選手一開始訓練尚未進入狀況，泰國快節奏讓台灣選手在對戰中反應不及，必須繃緊神經，一個閃神或是放空，泰國選手就會抓住機會強功得分。</p>	

在泰國選手身上看到了他們堅忍不拔的毅力，以及對於訓練的熱忱和投入，讓他們在比賽中常常能掌握更多的得分機會，甚至在落後的時候，不放棄任何機會的積極進攻。比賽會場上也能感受他們對於獲勝的渴望，無論遇到的對手多高大，依然不畏懼的積極進攻，不放過每個可以得分的機會，心理層面的強度，是我們選手必須學習的。

建議：原本預計比賽完回飯店盥洗再前往機場，但因比賽人數眾多，部分賽程在晚上七點尚未進行到四強，所以我們未能參與賽程總頒獎就先行離開。日後建議預留充足時間，讓選手能全程參與。