

附件一

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：大甲高中田徑隊赴越南移地訓練(新南向)

含附件：是 否

出國計畫主辦機關：臺中市立大甲高級中等學校

聯絡人：楊濬睿 電話：0988013265

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱

高榮利/臺中市立大甲高級中等學校/校長

楊濬睿/臺中市立大甲高級中等學校/專任運動教練

沈柏辰/臺中市立大甲高級中等學校/運動傷害防護員

賴冠宇/臺中市立大甲高級中等學校/國家運動訓練中心/專任運動教練

出國類別：其他 國際會議 業務接洽 洽展 表演 比賽 擔任裁判
海外檢測 移地訓練

出國期間：114年7月14日至114年7月19日

出國地區：越南

報告日期：114年8月4日（填寫一級機關首長核定日）

目的：本次越南移地訓練旨在透過多元化的場地訓練與文化交流，全面提升學生在東南亞地區的適應能力，學生將親身體驗越南當地的氣候條件，並熟悉各類場地狀況。此外，參訪過程中，學生將與當地居民展開跨文化互動，超越國家、種族、宗教或政治的界限，在交流中相互學習，促進彼此理解。透過走出國門與不同背景的人群接觸，學生不僅能拓展國際視野，更能培養開放包容的世界觀。置身異國環境，學生需適應全新的文化、飲食與生活方式，並在過程中鍛煉問題解決能力。這些經驗將幫助他們在未來的生活中成長為更成熟、獨立的個體。此次移地訓練聚焦全人發展，從氣候適應到視野開拓，從跨文化溝通到自我突破，這段經歷必將對學生的人生產生深遠而積極的影響。

過程：

7月14日（抵達日）

- 抵達越南當地，安排學生適應氣候與飲食差異。
- 晚間返回飯店休息，調整狀態。

7月15日（訓練日）

- 下午：前往越南當地足球場訓練。
- 熱身活動後，分階段進行「速度訓練」與「專項技術模擬」。

7月16日（訓練日）

- 早上：至越南當地足球場訓練。
- 熱身完畢後，實施「爆發力訓練」與「技術分析訓練」。

7月17日（複合訓練日）

- 早上：於越南健身房進行「重量與阻力訓練」。
- 下午：轉往游泳池，執行「水上阻力專長訓練」。

7月18日（綜合強化日）

- 下午：結合越南健身房與瑜珈教室，進行「重量阻力訓練」搭配「核心組合訓練」，提升整體協調性。

7月19日（返程日）

- 結束訓練行程，搭機返航。

心得：本次前往越南進行移地訓練，遇到許多在台灣訓練時較少見的情況。首先，越南的濕氣比台灣更重，學生在訓練期間反映排汗不順暢，需不斷擦拭汗水以保持舒適，雖然溫度與台灣相差不大，但濕度確實對訓練造成影響。此外，我們也與當地學校足球隊及社區運動愛好者交流，觀察到越南的7人制與9人制足球相當盛行，許多居民下班後會前往地區足球場參與比賽，足球運動風氣十分興盛。在飲食方面，越南當地的水質衛生條件不如台灣理想，因此我們不斷提醒學生避免使用冰塊，並以罐裝水作為主要飲用水。食物方面則嚴格要求學生僅在餐廳用餐，避免嘗試街邊小吃，以確保飲食衛生。儘管如此，仍有5位學生出現腸胃不適的狀況，所幸在服用腸胃藥後皆無大礙。這次移地訓練為學生們開啟了一扇探索之窗。在異國濕熱的氣候條件下，學生們展現出令人驚喜的適應力，他們不僅自發性地討論遇到的問題與狀況並突破難關，更主動搭建起與越南同儕文化交流的橋樑。這種跨國界的體驗，不僅磨練了學生們解決實際問題的能力，更在無形中培育了國際視野與人文素養，這些難能可貴的收穫必將成為他們人生發展的重要養分。

建議：

1. 本次移地訓練受限於越南行政程序與籌備期程，未能預約到當地學校專業場館。建議未來若再次規劃越南訓練行程，應提前3-6個月啟動場地協調作業，特別鎖定具國際標準的綜合體育場館，以確保訓練品質。
2. 維持現行罐裝水供應政策，建議每日按訓練時數配發每人2-3公升密封飲用水，並要求隨身攜帶，並新增「飲水追蹤機制」：由隨隊職員協助記錄學生飲水量，避免脫水狀況。