

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：新光國小羽球隊赴泰國體育移地訓練交流計畫(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市太平區新光國民小學	
聯絡人：吳韋陵 電話：04-2395-6005 #744	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
吳韋陵/臺中市太平區新光國民小學/教師	
陳志銘/臺中市太平區新光國民小學/外聘教練	
王子傑/臺中市太平區新光國民小學/外聘教練	
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：114 年 7 月 21 日 至 114 年 7 月 27 日	出國地區：泰國
報告日期：114 年 9 月 2 日（填寫一級機關首長核定日）	
<p>目的：本校為響應教育部南向政策，希望透過接觸不同文化、語言與訓練理念，以拓展學生的國際視野。而泰國長年培養出許多優秀選手，擁有成熟的訓練系統，在教練經驗和技術理念均有獨特之處，本次前往Ban Thongyod Badminton School是其國內培養基層及職業選手的重要訓練地，訓練過程強調紮實的基礎動作、靈活的球技及嚴謹的團隊紀律，學生可以藉由不同的訓練方式精進體能及技巧。此外，學生必須運用外語與教練及球員溝通，也有助於提升適應環境與解決問題的能力，而與當地或其他在此訓練的外籍選手對打比賽，更是相當難得的國際實戰經驗。綜合上述，此次移地訓練兼具強化技能與情意發展之目的，期盼這段經歷能在國小階段為孩子們種下希望的種子，在未來成長茁壯。</p> <p>過程：訓練為期五天，上午參加體能課程，包含心肺耐力、上下肢肌力、核心穩定、敏捷度與步伐等訓練項目。下午則是分組技術專項訓練，由泰國教練指導多點步伐、進攻、防守、網前與後場等技巧，接著進行模擬對抗，依程度安排與泰國及其他外國選手進行單、雙打比賽，練習戰術應用。</p> <p>心得：這次能跟隨羽球隊遠赴泰國進行移地訓練，對我來說，是一段「羽」眾不同的旅程，對學生而言，不只是打球的挑戰，更是一場生活的冒險。</p> <p>首先，在訓練強度與內容上，泰國比校內的課程更密集、更高強度。每天早上先以體能與步伐為主，下午則是技術與對抗，不停歇的汗水、疲憊的身體，剛開始大家確實覺得很難熬，但很快他們就適應好心情，展現毅力，從一開始的「怕累」到能堅持到最後一段練習，這份抗壓性相當難能可貴！</p>	

其次，泰國選手的速度與靈活性讓我們大開眼界。他們移動小且速度快，能夠在極短時間內到位，有餘裕時間做出每個完整的動作。經過幾天訓練後，我發現我們的孩子步伐變快了，並能運用泰國教練教導的球路與不同風格的選手切磋，可見移地訓練打開了他們的視野，也激發了他們學習的潛力。

除了技術上的進步，這趟旅程更讓球員們學到團隊合作與生活自理的重要性。從行前互相提醒裝備、場上互相鼓勵，到場下彼此照顧，幫忙翻譯溝通，這些小小的舉動，都讓我看見他們在學習照顧自己，也懂得照顧隊友，不只是球技提升，更在態度上有所成長，特別是在異國環境中，展現出自律獨立、勇敢嘗試的一面，讓人感到欣慰。

最後，感謝泰國教練與球隊的熱情接待，感謝學校與家長對這趟交流的支持，更感謝孩子們用笑容和汗水，讓這趟旅程變得如此難忘，希望面對未來的挑戰，這段經驗會成為他們成長的養分，滋養每個無限的可能。

建議：

1. 泰國飲食口味多以酸、辣為主，加上當地餐食蔬菜份量較少，容易造成纖維與維生素缺乏，行前雖已請餐廳安排減辣、清淡料理，但仍有學生不太適應，發現問題後已立即請導遊聯繫餐廳，增加每餐蔬菜和水果份量，讓學生在訓練期間保持營養均衡。
2. 原訂住宿及三餐都安排在訓練學校內，考量到住宿環境舒適性及餐點多樣性，因此安排住市區飯店，但曼谷市區車流量大，易塞車，飯店往返球場車程耗時，日後安排此類活動盡量選擇路程、休息與飲食品質都能兼顧的住宿點。