

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

出國報告摘要名稱：清水國中田徑隊赴越南移地訓練交流計畫(新南向)

含附件：是 否

出國計畫主辦機關：學務處體育組

聯絡人：蘇孟伶 電話：0426262042轉129

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱

紀政志/臺中市立清水國中民中學/教師

林筱軒/臺中市立清水國中民中學/專任教練

出國類別：其他 國際會議 業務接洽 洽商 表演 比賽 擔任裁判

海外檢測  移地訓練

出國期間：114年 7月 1日 至 114 年 7 月 5 日

出國地區：越南

報告日期：114 年 9 月 10 日（填寫一級機關首長核定日）

目的：在運動訓練的道路上，身為教練的我們與學生選手們同樣都需要不同的刺激與保持對訓練的熱忱，才能不斷持續在枯燥與疲累的訓練過程中創造與超越自己的能耐與能力。換個環境離開熟悉的地方，可以藉由環境的變化體驗不同的訓練環境與氣候所帶來的不同訓練感受與效果。此次的越南行，在氣候炎熱與地理環境不同的刺激下，就是希望能不同於臺灣的訓練環境，同時體驗當地特色與不同的國家文化，也藉由參訪越南北寧體育大學，看到他國值得學習與欣賞的地方，並珍惜自己國家的優點與特色。

過程：北寧體育大學相當重視我們本次的參訪，由副校長帶領校內教職工熱情的歡迎與接待，帶領我們參觀與介紹各個場地設施校園設有一條標準400m主跑道，配有室外熱身跑道和賽道線標，適合各類田徑項目訓練和比賽使用。此場地不僅用於校內田徑課與選手訓練，也常見於各類校外馬拉松、Fun Run 路跑活動。

學校擁有多功能室內體育館，曾作為 SEA Games 31 (2022年北寧賽區) 室內手球比賽場地，觀眾席可容納約 1,000至1,500人，舉辦大型活動時，體育館旁的運動區與停車、志工、醫療等配套設施齊全，利於田徑賽事的流水線運作。另訓練課程大致上與國內體育院校或相關科系所開設之課程並無太大的區別，強調「針對性、實踐性和應用性」之訓練方式，來有效達到每個項目的特殊需求。

心得：本次參訪的北寧體育大學，參訪期間有各運動種類選手在訓練，運動風氣盛行；訓練課程的安排，皆以田徑訓練實際需要與應用為出發點，以落實培訓與應用相結合之政策，選手們實際實作體驗，汲取新的知識與經驗，在陌生環境裡，也是一種新的體驗，教練、老師、學生大家都抱持著興奮與新奇的心態投入訓練，比起台灣目前極端酷熱氣候的環境，當地氣候雖也炎熱，但還是在接受範圍，因此更適合訓練。

建議：體育訓練有績效國家之間互相交流，吸取對方成功的要素，進而轉為適合本國的訓練方式，相信我國的各項運動的發展，一定能夠在國際間大放光彩。感謝體育署補助新南向體育交流，讓本校體育班師生有這個機會能到其他國家參訪，但本校有不少學生出身弱勢家庭，家庭經濟負擔較重，旅費對他們來說是不小的負擔，希望市府能再給予補助，減輕他們的負擔，提高參與的意願。