

## 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：清水國中自由車隊赴越南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：學務處體育組 聯絡人： 蘇孟伶 電話：04-26262042	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林銘香/臺中市立清水國民中學/教師 李高安/臺中市立清水國民中學/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：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)	
<p>目的：</p> <p>一、認識場館設施：實地參觀北寧體育大學教學設施，如體育館、體操教室…等，觀摩該校師生的日常訓練與課程實施，深入了解其教學結構與運動科學的應用。</p> <p>二、文化體驗交流：與該校師生進行座談，雙方互相介紹各自的運動項目發展、學生進行簡單示範與體驗課程，增進彼此文化理解與友誼。</p> <p>三、了解制度差異：探討越南在體育人才培育、制度設計與運動資源，對比我國自由車運動之訓練方式與發展歷程，進行交流與反思。</p>	
<p>過程：本次參訪的越南北寧體育大學頗具規模，每年從全國性學生體育競賽，挑選出色的運動員，優秀極具潛力者才能邀請入學就讀。非常感謝北寧體育大學的重視，由副校長帶領校內教職工熱情的歡迎與接待，用實際參觀的方式讓我們能更了解北寧體育大學，更提供機會讓我們可以與校內選手一起合作訓練。</p>	
<p>心得：在此次訓練中，我們與北寧體育大學的選手一同進行練習。首先進行基本的熱身操，之後由各隊自主進行訓練。每個項目都採用了貼合其需求的專項熱身方式，有效地滿足不同訓練項目的特殊需要。車隊的學生與對方選手一同熱身，參與不同的專項體能訓練提升身體協調性的不足，也從中學習到不一樣的訓練方法。多元參與對這年紀的選手也是自一件好事，過程中參與的小選手們也踴躍投入，積極實作，促進了交流與互動，累積了寶貴的共同訓練經驗。</p>	
<p>建議：此次參訪不僅拓展了學生的國際視野，也促使教師反思自身的教學策略與選手育成理念。在全球化與多元文化融合的趨勢下，跨國體育交流將成為提升競爭力的重要途徑。未來，應持續積極參與國際合作，深化交流與合作，以提升整體體育教育水準。</p>	