

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

出國報告名稱：南屯國小羽球隊赴泰國移地訓練交流計畫(新南向)

含附件：是 否

出國計畫主辦機關：臺中市南屯區南屯國民小學

聯絡人：林顥翰 電話：0423894238 #728

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱

林顥翰/臺中市南屯區南屯國民小學/體育組長

王見偉/臺中市南屯區南屯國民小學/專任運動教練

出國類別：其他 出席國際會議 業務接洽 表演 比賽 競技 洽展
海外檢測 移地訓練

出國期間：114年 8 月 4 日 至114年 8 月 12 日

出國地區：泰國

報告日期： 114 年 10 月 1 日

目的：本計畫旨在透過赴泰國進行移地訓練，提供學生一個跨越校園與國界的運動學習平台，以全面提升專業技能、國際競技經驗與生活適應能力。泰國在相關運動領域具有成熟的訓練制度與豐富的比賽經驗，選手素質優良且競爭激烈，能為學生帶來不同於國內的訓練挑戰與啟發。

一、專業技能與競技經驗的提升：此次移地訓練的核心目標之一，是讓學生有機會直接與當地優秀選手進行交流與對練，親身體驗不同的技術風格與戰術運用。透過觀摩專業教練的指導方式與訓練內容，學生得以反思並調整自身的運動習慣與技巧，進而提升比賽應變能力與臨場表現。

二、國際視野與跨文化理解：在訓練過程中，學生接觸不同的語言、文化與生活方式，這不僅能拓展國際視野，也有助於培養跨文化理解與尊重的態度。透過與當地選手互動，學生學會以開放心態面對差異，並累積國際交流的實務經驗，為未來參與更多海外賽事做好準備。

三、生活自理與團隊合作能力：離開熟悉的環境，學生必須自行管理生活作息、衣食起居與訓練裝備，這是培養獨立性的重要契機。在團隊生活中，學生也必須互相協助、遵守紀律、分工合作，從而強化溝通與協調能力，建立更深厚的團隊凝聚力。

過程：本次移地訓練都是跟著當地學校的學生和教練進行，上午主要著重在體能的養成，內容包含敏捷(繩梯、小欄架等)、肌力(戰繩、藥球、槓片等)、有氧體能(跑校園、折返跑等)；下午主要以專項技術為主，從多球訓練、腳步跑位、殺球上網、小球技術等，很紮實的3小時。

從選手們的日誌中可以觀察到，學生們這次感受與泰國最大的差異，就是「體能」。即便是技術訓練，教練丟球的頻率相較臺灣真的快上許多，也因此我們的孩子在前幾天的練習往往到最後一小時總是步履蹣跚，有一步沒一步的跑動，因為真的跑不動了！

除此之外，當地的天氣真的炎熱，加上球館內僅有水冷扇，又因為不能影響球的飛行，只能吹場邊，訓練當下的感受更悶熱，但也同時反映出當地小孩刻苦的一面，即使環境這麼熱、休息時間這麼短，為什麼他們還是可以眼神炙熱充滿動機，這也是臺灣孩子們發現的第二件差異，泰國當地的孩子對羽球的「動機」和我們的小孩真的差異太大了。

另外教練訓練的方式也有所差異，我們的教練比較不放心，總是有許多提醒，但泰國

教練著重在以量取勝，只針對動作提醒，接下來就是不斷地讓學生在練習中體會。

心得：本次前往泰國進行移地訓練，遇到許多在臺灣訓練時較少見的情況。首先，泰國的氣候普遍炎熱，還沒訓練光走到球場就滿身大汗了，因此每次訓練就換下大量的衣物，休息時間就需要花費時間先洗，一天洗兩次便成為日常。

此外，因為此次移地訓練的地點是泰國當地羽球單打球后依瑟儂和球王昆拉武特的訓練地點，因此除了拍到大合照外，國際球星就在你旁邊練球的驚喜感，從孩子們的眼神中就可以看得出來。再來飲食方面，泰國當地習慣一天吃2餐，早午餐及晚餐，因此前幾天隨隊老師在訓練完9點安排第一餐，孩子已經餓扁，下午1點安排第二餐小孩又吃不下，最後一餐晚上練完吃又餓扁，不同風情不只考驗隨隊老師的應變能力，也考驗孩子們的適應能力，後來取得平衡，入境隨俗，跟著當地吃2餐的做法，中餐時間改發放費用，讓孩子們到超商買食物墊肚子，好迎接傍晚的訓練。然而泰國當地的衛生條件不像臺灣理想，因此我們不斷提醒學生避免買路邊攤，飲用水皆以瓶裝水為主，以確保飲食衛生，也非常慶幸本次移地訓練沒有學生感到腸胃不適。

這次移地訓練為學生們開啟了一扇探索之窗，在異國悶熱的氣候條件下，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，更主動搭建成起文化交流的橋樑。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. 此次申請新南向計畫，經費核定進度未能切確掌握，日後申請日期盡可能往前調整，以便學生家長安排寒暑假事宜及學校招標所需作業時間。以此經驗作為往後申請計畫之考量。
2. 稱後若有意施申請類似計畫，應由校方先行訂下訓練場地及學校，避免後續得標廠商的作業困擾。