

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：潭秀國中辦理「排球隊赴泰國移地訓練暨運動交流活動計畫」(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立潭秀國民中學	
聯絡人：黃韋程 電話：(04)25343542-211	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 晏傳嫻/臺中市潭秀國中/校長 陳柏安/臺中市潭秀國中/體育組/專任體育教師 黃韋程/臺中市潭秀國中/體育組/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 8月 5日 至 114年 8月 9日	出國地區：泰國
報告日期：114 年 10 月 1 日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：為了拓展師生的國際視野並提升選手的競技能力，本次參與新南向移地訓練計畫，我們特地前往泰國進行實地交流與學習。這不僅是讓學生接觸不同文化背景、理解異國訓練風格的絕佳機會，也希望藉此引進更多元的教學與訓練觀念，進一步促進學校體育教育的專業發展。透過與國外學校互動，啟發學生更深層次的反思與成長，進而培養具國際競爭力的體育人才。</p> <p>過程：114年8月5日，我們一行人搭乘虎航直飛泰國普吉島。剛下飛機，撲面而來的是熟悉的濕熱氣候，與台灣的盛夏氣溫相仿，因此大家在氣候適應上倒是輕鬆許多。學生們精神飽滿，對接下來幾天的行程充滿期待。</p> <p>隔天清晨即展開日常訓練行程。由於下榻飯店設有設備齊全的健身房與重訓設施，我們規劃了每天上午進行一小時體能訓練，強化基礎肌力與核心穩定。訓練內容包括自由重量訓練、有氧間歇及爆發力訓練，強度不低，但學生們都能咬牙完成。</p> <p>此次最重要的行程之一，是前往普吉薩特里高中國中部進行交流活動，一到校門，映入眼簾的是整齊劃一的迎賓隊伍，校長、副校長與行政團隊親自接待，展現了極高的誠意與熱情。參訪過程中，校方安排我們逐一走訪校內各處設施，從教學大樓、科學教室到風雨球場、標準足球場等運動設施一應俱全，體育風氣興盛。雙方隨即展開友誼賽。剛開賽時，選手們因對場地不熟悉，加上些許緊張情緒，表現稍顯保守。但隨著比賽推進，逐漸進入狀況，默契與節奏也越來越流暢，最終逆轉取勝。後續幾場比賽我們安排不同陣容上場，讓更多選手有實戰磨練的機會，成效相當顯著。</p> <p>心得：非常謝謝教育部體育署給我們這次機會，讓我們潭秀國中排球隊有幸前往泰國普吉高中國中部進行新南向移地訓練。這趟移地訓練對於我們而言，是一次具有高度價值的國際交流經驗。在技術面上，我們體會到與台灣截然不同的訓練重點，泰國教練團隊非常強調「臨場應變」與「合作默契」，這對我們傳統強調技術精準的訓練模式是一種啟發。</p>	

此外，與當地球隊的比賽讓我們認知到，心態與精神層面往往是關鍵勝負因素。透過與泰國普吉高中國中部的交流，學生們獲得實戰經驗與跨文化互動的能力。這段期間，不只是提升體能與技巧的時間，更是一次心靈成長與自我挑戰的過程。當我們站在異地的球場上，每一分拼搏的汗水，都為未來累積了能量。

建議：此次行程中，由於比賽強度與訓練量皆偏高，部分選手出現肌肉緊繃或輕微拉傷等狀況，若能有防護員或物理治療師隨隊，不僅能及時處理選手傷勢，也能提升整體訓練與比賽的安全性。未來若仍有機會參與類似的國際移地訓練活動，建議能安排防護員或物理治療師隨行。