

## 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：豐陽國中籃球隊赴泰國移地訓練計畫(新南向)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
| 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
| 出國計畫主辦機關：臺中市立豐陽國民中學                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
| 聯絡人：李建賢 電話：(04)25203470 #534                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
| 出國人員姓名/服務機關/單位/職稱<br>李建賢/豐陽國中/學務處/體育組長<br>鍾瑋/豐陽國中/學務處/專任教練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |
| 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<br><input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 出國期間：115 年 7 月 15 日至 115 年 7 月 21 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 出國地區：泰國 |
| 報告日期：115 年 8 月 13 日 (填寫一級機關首長核定日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
| <p>目的：本校男籃隊榮獲「114年臺中市中等學校籃球聯賽國男甲組冠軍」之契機，本校積極推動「體育新南向政策—學校體育交流計畫」，期能與新南向國家締結雙向體育運動交流。本次男籃隊移地訓練與邀請賽之推動，旨在拓展基層體育領導人之培育視野並啟發創新思維；在教育層面上，則緊扣108課綱之「社會參與」核心素養，旨在開拓球員之國際視野與多元文化理解，從而賦予學員更具國際高度的訓練目標。</p> <p>過程：本校籃球隊於115年7月15日至7月21日前往泰國曼谷進行為期七天的移地訓練與國際交流比賽，本次訓練採晨間有氧體能/專項肌力訓練/實戰交流、夜間影片播放檢討之模式。課表安排專項體能/沙地訓練、肌力訓練、專項技術訓練及交流賽安排，每晚固定進行賽後影片分析及檢討。其中對抗賽的部分，對上Traill International School國際學校，本校選手適應不良，面對多端的進攻手段，充分利用一對一的技術技能，賽中調整及提醒選手防守策略，驚險收下勝利。另外對決YBL俱樂部之隊伍，跨年齡層的對抗給予選手全新的體驗，在面對更為高大及成熟的隊伍，更考驗選手的實戰處理球，失誤的控制，戰術戰略的執行，都是比賽的重要課題，最終站面對U16戰役，在體能及專注力下滑的情況下最終落敗，但也讓選手汲取了寶貴的高強度對抗經驗。</p> <p>心得：本次泰國移地訓練讓球員深刻拓展了視野，並為即將到來的國內甲級賽事完成了一次高強度的實戰模擬。當地的中學籃球發展具備獨特的「校隊與俱樂部」雙軌培育特色，其U15基層訓練極度重視個人動作、敏捷度與彈跳力，並對進攻細節十分講究。在與一所國際學校及四所當地傳統學校的交流賽中，由泰國和菲律賓學員組成的國際學校，在賽中上演雙手扣籃的勁爆體能，讓隊員們深刻體會到「人外有人，天外有天」的天賦差距；而另外四所當地學校所展現的強悍單打能力，更與我們即將在國內甲級賽事碰到的頂尖對手高度相</p> |         |

似。這場震撼教育成為一面鏡子，精準照出球員在個人防守與進攻細節上的不足，不僅激發了強烈的反思與進步渴望，也期盼回台後能以更有效率的方式投入訓練，全面提升攻防的個人核心能力。

這趟泰國移地訓練是球員蛻變的關鍵起點。透過跨國的競技交流，學生不僅開拓了國際視野、建立起更強大的心理素質，也在與不同文化背景球員的互動中，結下了珍貴的友誼，為接下來的甲級賽事奠定堅實的基礎。在緊湊的球場對抗之外，主辦方極其用心的行程規劃，更帶領整個團隊深度體驗了泰國當地的文化魅力，從細緻的接待到活動的安排，處處展現出主辦單位的體貼與專業。這次兼具球技切磋與文化洗禮的行程，贏得了隨行學生與家長的高度讚賞，不僅留下了終生難忘的回憶，更讓孩子們親眼見識到泰國籃球的强悍實力與拼搏的訓練態度。這趟旅程讓每位球員都滿載而歸，隨隊的教練和老師也激盪出許多教學新思維，收穫無比豐碩。

建議：

1. 在泰國移訓期間，學員因難以適應當地的溫差變化，導致身體產生不適，進而影響了開賽時的專注度，往往如同過往經驗般，直到下半場才逐漸進入比賽狀態，使得每場賽事都打得異常艱辛。面對這個痛點，教練團在移訓期間每天召開檢討會議，與學童們共同商討對策，期盼在即將到來的甲級賽事中徹底修正這個問題。對於現在的豐陽小將們而言，如何在開局就迅速調整好心態、在逆境中扛住壓力，將是球隊當前重中之重、必須克服的最大課題。
2. 當地交通十分壅塞，本次赴泰國進行移地訓練與交流賽期間，團隊於前往賽場途中遭遇嚴重塞車，導致未能按原定時間抵達場館，進而造成比賽延誤。