

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：學務處體育組	
聯絡人：宋健誌 電話：04-26262042 #120	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 李高安/台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 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☐ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☒ 移地訓練	
出國期間：115年 7 月 4 日 至 115年 7 月 8 日	出國地區：泰國
報告日期：115年 8 月 14 日 (填寫一級機關首長核定日)	
一、目的 在競技運動訓練的道路上，教練與學生選手都需要持續接受不同的刺激，並保持對訓練的熱忱，才能在長期、枯燥且疲累的訓練過程中，不斷突破與超越自我。自由車運動除了需要良好的體能、技術與戰術能力，也容易受到氣候、地形、路面及訓練環境的影響，因此，讓選手離開熟悉的訓練場域，接觸不同環境，能夠增加訓練的變化與適應能力。 此次前往泰國清邁進行體育交流，希望透過當地炎熱氣候、不同地理環境及草地騎乘場地，讓學生體驗與臺灣不同的自由車訓練方式。藉由草地高強度騎乘、短距離競速及團隊合作活動，提升選手的操控能力、爆發力、臨場反應與心理適應能力。同時，也透過參訪清邁大學，了解當地體育教育、校園設施及訓練文化，學習其他國家值得借鏡之處，並更加珍惜臺灣現有的訓練資源與文化特色。 二、過程 清邁大學相當重視本次參訪交流，由院長帶領校內教職員及學生熱情歡迎與接待，並透過校園導覽及簡報，向我們介紹學校的課程規劃、運動訓練制度及各項體育設施。 校園內設有標準四百公尺田徑場、籃球場、羽球場、網球場及其他多功能運動空間，平時除了提供校隊及學生訓練，也會舉辦校內運動會、院際競賽、校際交流及地方性體育活動。從場地使用情形可以看出，當地學生參與運動的風氣十分盛行，各項設施也獲得妥善規劃與運用。 本次自由車交流活動特別安排選手於草地環境進行騎乘體驗。由於草地的滾動阻力較大，路面也較不平整，選手必須更加注意重心控制、踩踏穩定性及車輛操控。訓練過程中安排短距離加速、高強度騎乘競速及分組對抗，讓選手在不同於公路及自由車場的環境中，練習起步加速、彎道控制、超車判斷及衝刺能力。 在炎熱氣候與草地阻力的雙重影響下，選手必須付出更多體力完成訓練，也需要學習調整呼吸、補充水分及控制騎乘節奏。透過實際參與，不僅增加訓練的趣味性，也讓選手體驗不同環境對自由車運動表現所帶來的影響。 三、心得 本次參訪雖然只是清邁大學體育相關單位的一部分，但可以明顯感受到校內濃厚的運動風氣。參訪期間，有許多不同運動項目的學生正在進行訓練，校方也由院長及教職員親自接待，透過場地參觀與簡報介紹，使我們更深入了解清邁大學的體育課程、訓練制度及校園文化。	

對自由車選手而言，這次草地騎乘與高強度競速是一項相當特別的體驗。草地路面的阻力與顛簸程度都與平時的公路、自由車場及訓練臺不同，需要選手具備更好的平衡能力、核心穩定性及踩踏控制。選手在競速過程中，不僅要維持速度，也要注意前後車距、行進路線及其他選手的位置，對於操控技術與臨場判斷都有很大的幫助。

炎熱的天氣也提高了訓練難度，使選手必須學習如何在高溫環境下調整運動強度與補水策略。透過本次交流，選手除了吸收新的訓練經驗，也能了解自由車訓練不一定只能侷限於固定場地，而是可以依照不同環境設計多元化的訓練內容。這些經驗對於未來參加不同國家、不同氣候及不同場地的國際賽事，具有實際的幫助。

四、建議

感謝政府補助新南向體育交流計畫，讓本校體育班師生有機會前往其他國家參訪，接觸不同的體育文化與訓練環境。然而，本校部分學生來自經濟較弱勢的家庭，出國旅費及相關費用對家庭而言仍是不小的負擔。建議市府及相關單位未來能增加補助經費或提高弱勢學生的補助比例，以減輕家庭經濟壓力，提高學生參與國際體育交流活動的意願，讓更多具有潛力的選手能夠獲得拓展國際視野與提升競技能力的機會。