

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：外埔國中體育班團隊赴馬來西亞移地訓練交流計畫(新南向)	
含附件： ☐ 是 ☒ 否	
出國計畫主辦機關：外埔國中	
聯絡人：李育萱 電話：04-26833721	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 李育萱/外埔國中/學務處/導師 陳芃瑜/外埔國中/學務處/生教組長	
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30日至115年8月4日	出國地區：馬來西亞
報告日期：115年9月1日(填寫一級機關首長核定日)	
目的：此次前往馬來西亞Velodrom Nasional Malaysia(自由車館)觀賞「全國錦標賽」，來自馬來西亞各州的運動好手將齊聚馬來西亞首都吉隆坡，在場地賽項目中競爭獎牌，由於本校體育班設立有自由車項目，因此本校派教師帶領學生前往觀摩比賽與當地參訪讓選手互動交流及文化教育體驗參訪，學習與觀摩國外全國性賽事，增強選手的經驗技巧，以提升選手的競爭力與開拓他們的國際視野。 過程：7月30日凌晨3:30，全體師生於校門口集合完畢，隨即搭乘遊覽車前往桃園機場，轉乘上午的直飛班機前往馬來西亞吉隆坡。一出機場，迎面而來的是當地炙熱無比的陽光，我們馬不停蹄地進行第一天的賽事參訪行程，由於抵達賽場時賽事已接近尾聲，教練團立刻安排學生進場觀賽，並針對選手在競賽中的攻防轉換與戰術應用進行即時講解，傳授如何製造有利於己身的優勢。晚間進駐飯店後，學生展現高度自律，利用飯店24小時開放的健身房進行體能與有氧訓練，為紮實的第一天畫下完美句點。 第二日全日觀賞賽事，今日豔陽高照熱情的太陽有如我們熱血的心情，一早我們便出發觀摩自由車賽，我們在起終點為各隊選手加油打氣，在昨日經過觀摩賽事與講解過一輪戰術執行的經驗洗禮下，第二日學生在技術與經驗上吸收理解功力增色不少，下午利用時間參觀了室內自由車館的設備設施、與場館規劃，該場地不僅擁有標準室內車場，更整合了小輪車賽道及越野車道，是一座功能極為完善的單車綜合競技場館。參訪完後集合學生就這兩日觀摩賽事的經驗與技術互相討論交流，每人都收穫滿滿，值得讚賞。 第三日用過早餐後團隊啟程移師檳城。歷經長途巴士與渡輪的舟車勞頓，抵達檳城後我們隨即前往當地體育場展開練習，親身體驗並適應不同國家的體育場地與設施。第四日訓練移師至當地海灘進行。伴隨著傍晚絕美的日落景色，學生們在沙灘上一邊欣賞壯麗風光，一邊專注完成體能訓練。這場結合自然美景的自律訓練，成為本次移訓中非常難得且特別的體驗。	

第五日返回吉隆坡。團隊在健身房內進行核心體能與肌力強化訓練，項目包含高強度的階梯衝刺等；訓練尾聲則安排前往游泳池進行放鬆漫游。第六日享用完早餐後，全隊前往機場搭機返國，正式為這趟兼具國際賽事視野與實戰鍛鍊的移地訓練畫下圓滿句點。

心得：此次馬來西亞移地訓練、賽事觀賞讓每個學生都有大大豐收，在觀摩完馬來西亞全國錦標賽後，無論是經驗、技術、戰略戰術、知識上都有大大提升，從後續的訓練中就可以得知，原本姿勢無法到位的學生在觀摩完賽事後豁然開朗，不但姿勢到位且氣勢與企圖心都與之遽增，經由此次的移地訓練選手在技術與經驗上成長許多，同時開啟了學生的國際觀，讓學生在自己的運動項目上繼續保有熱血與積極向上的企圖心繼續發光發熱。

建議：

1. 可將觀摩賽事中所看所學整理討論，完善團隊的訓練課表，變成後續訓練加強重點。
2. 每年固定規劃讓學生多參加或觀摩國際運動賽事，增強經驗知識與開拓國際視野以提升國際競爭力。