

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：大里高中跆拳道隊辦理「115年赴韓國首爾體育高中移地訓練暨體育交流計畫」	
含附件： ☐ 是 ☐ 否	
出國計畫主辦機關：台中市立大里高中 聯絡人：張文儀 電話：04-24067870	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 張文儀/台中市立大里高中/學務處/專任運動教練	
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 08月 21日 至 115年 08月 30日	出國地區：韓國
報告日期：115年 9 月 7 日（填寫一級機關首長核定日）	
目的：本次赴韓國首爾體育高中進行跆拳道移地訓練，主要目的為提升選手整體競技實力，透過不同訓練環境、訓練方式及高強度實戰對抗，幫助選手累積國際交流與實戰經驗。訓練內容以「技術、戰術、實戰、體能」為核心，透過與韓國優秀選手交流，強化我方選手對比賽節奏、攻防距離及臨場應變的掌握。同時搭配重量訓練與專項體能，提升下肢肌力、核心穩定度及爆發力，使選手能在高強度比賽中維持良好的技術表現。此外，亦藉由本次訓練培養選手自律、團隊合作及適應環境的能力，拓展國際競技視野，為未來參加國內外重要賽事奠定基礎。 過程： （一）跆拳道專項技術、戰術與實戰 下午訓練以跆拳道專項技術、戰術及實戰對抗為核心，透過高強度訓練及模擬比賽情境，讓選手適應韓國選手的比賽節奏與對抗強度。訓練過程中使用電子護具進行實戰模擬比賽，使選手熟悉現代跆拳道電子計分系統及比賽判定方式，並透過多回合對抗，強化比賽中的臨場反應、距離控制及攻防轉換能力。技術訓練方面，特別針對長距離踢擊、短距離連續攻擊及上端攻擊技術進行強化。長距離訓練著重腳步、距離及進攻時機；短距離則加強連續踢擊、快速銜接及近身攻防；上端技術則透過反覆練習，提高對頭部得分機會的掌握與攻擊準確度。此外，安排選手與不同身材、速度、技術及戰術風格的韓國選手進行對抗，使其在高強度環境下學習調整戰術，並提升比賽抗壓性及臨場應變能力。 （二）體能與重量訓練 晚上訓練以體能及重量訓練為主，針對下肢肌力、核心穩定性及爆發力進行專項強化。重量訓練以大重量深蹲為主要項目，透過不同重量與組數安排，逐步提升下肢肌力與肌耐力，強化腿部在踢擊、移動及攻防轉換時所需的力。同時搭配核心肌群訓練，提升身體穩定度與動作控制能力。訓練過程依選手個人體能狀況調整強度，透過高強度刺激使選手在疲勞狀態下仍能維持動作品質，進一步培養比賽後段的持續作戰能力。 心得：本次韓國移地訓練對選手而言，不只是一次訓練課程，更是一段體驗高強度競技環境的學習歷程。透過實際對抗，許多選手發現在比賽節奏、距離掌握、連續攻擊及上端攻擊方面仍有進步空間。韓國選手的訓練強度及對抗節奏，也讓大家深刻感受到平時訓練與國際競技水準之間的差距。選手在實戰過程中體會到，技術不只是練習動作，更重要的是能在比賽中正確判斷、快速反應並執行戰術。透過一次次的對抗，逐漸建立起面對不同型態選手的信心。晚間的重量及體能訓練雖然辛苦，但也讓選手瞭解到體能是支撐比賽表現的	

重要基礎，唯有具備足夠的肌力與爆發力，才能在比賽最後階段維持攻擊品質。此外，本次移地訓練更讓選手體會到團隊的重要性，大家一起面對疲勞與挑戰，在相互鼓勵中完成每天的訓練，不僅提升了運動能力，也學習到責任、紀律與團隊精神。

建議：韓國移地訓練期間適逢當地高溫熱浪，部分選手因氣候及溫差變化較大，出現中暑及身體不適情形，進而影響訓練專注度。建議未來辦理移地訓練時，應將當地氣候及季節因素納入行程規劃，並適度調整訓練強度與休息時間，以維護選手健康及訓練品質。