

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：忠明高中女籃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：	
聯絡人：柳內惠茹 電話：04-23224690	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 陳嫻如/忠明高中/學務處/學務主任 柳內惠茹/忠明高中/學務處/代理專任運動教練 章宇呈/忠明高中/學務處/運動防護員 林柔萱/忠明高中/學務處/臺中市體育總會-外派籃球教練	
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7日至115年7月14日	出國地區：泰國
報告日期：115年9月6日（填寫一級機關首長核定日）	
目的：本次泰國新南向交流計畫於2026年7月7日至7月14日辦理，共八天七夜，由忠明高中國、高中女子籃球隊共24人前往泰國曼谷進行移地訓練、籃球交流及文化參訪。 本計畫主要希望讓學生走出原本熟悉的訓練及比賽環境，透過與泰國不同年齡、不同層級球隊實際交流，提升球員面對陌生環境、不同球風及高強度對抗時的適應能力，同時拓展學生的國際視野。 在競技訓練方面，希望藉由移地訓練及多場友誼賽，檢視球隊在攻守轉換、防守溝通、籃板保護、壓迫下持球與傳導、團隊戰術及臨場應變等能力；並透過與當地中學、大學球隊的互動，讓學生了解不同國家的訓練方式與籃球文化。 此外，本次計畫不僅著重於籃球競技，更希望透過學校交流、城市探索及歷史文化參訪，培養學生尊重不同文化、主動學習、團隊合作及生活自理的能力，使「出國移地訓練」不只是換個地方比賽，而成為一次完整的國際教育與學習經驗。 過程：本次交流以泰國曼谷地區為主要活動範圍，行程包含籃球專項訓練、中學及大學校隊交流、文化參訪與團隊教育。 籃球交流部分，安排球隊與 Wat Noi Noppakhun School、Satee Wat Mahapruttaram Girls' School、Charu Watthananukul School、Bangkok University 及 Chulalongkorn University 等不同層級學校進行交流、訓練及友誼賽，讓球員實際感受不同年齡、體型、速度與比賽風格所帶來的挑戰。 剛抵達泰國時，球員必須同時適應長途移動、氣候、陌生場地及不同的比賽節奏。初期在攻守轉換及面對壓迫防守時較為急躁，但透過連續實戰及每場比賽後立即進行檢討，逐步改善防守溝通、籃板卡位及持球判斷。隨著交流進行，訓練內容進一步加入全場壓迫與破壓迫、三打二與二打一攻守轉換、擋拆判斷、弱邊輪轉、團隊防守以及領先、落後、最後兩分鐘等關鍵比賽情境，使球員不只是「打比賽」，而是能從比賽中發現問題，再回到訓練中進行修正。八天行程最後由球員進行個人自評、教練回饋及團隊總結，並針對返國後需要持續改善的項目訂定訓練方向，使這次交流經驗能真正延續至後續訓練，而不是隨著行程結束而結束。	

心得：這次泰國交流對我而言，最大的價值並不只是讓孩子多打了幾場國際交流賽，而是讓她們真正離開熟悉的環境之後，看見自己的不足，也重新認識自己的能力。

在臺灣訓練時，我們可以透過熟悉的場地、語言及比賽模式幫助球員準備，但到了不同國家，許多事情都必須由球員自己觀察、適應及解決。當比賽節奏、身體對抗甚至溝通方式都與平常不同時，球員必須學習更快做出判斷，也必須更依賴隊友。這些經驗，是單純留在原本環境反覆訓練很難完全取代的。

從競技面來看，球員在八天過程中逐漸適應不同層級對手的速度與碰撞，防守溝通、協防輪轉、替補輪替及團隊凝聚都有明顯進步；同時也讓我們更清楚看見壓迫下控球與出球、攻守轉換第一步、籃板卡位、弱邊空間、罰球穩定度及關鍵時刻戰術執行等仍需要持續加強的部分。

身為教練，我也重新感受到「移地訓練」真正重要的並不是安排多少場比賽，而是能否讓孩子在每一次陌生與不適應之中找到學習的機會。從生活管理、團隊紀律、與外國球員互動，到面對輸贏及疲勞時的態度，都是教育的一部分。尤其看見孩子即使在連續比賽與高強度行程中，仍能保持尊重、紀律及學習態度，我認為這次計畫所帶回來的，不只是技術上的進步，更是眼界與心理上的成長。

建議：經過本次交流後，建議未來若持續辦理新南向體育交流計畫，可以延續「競技訓練、學校交流及文化學習」的模式，並進一步強化下列方向。

第一，可增加與當地學校的「共同訓練」比例。相較於單純進行友誼賽，若能安排雙方教練、球員共同參與訓練，更有機會深入了解不同國家的訓練方式、戰術思維及球隊文化，也能增加學生實際互動的機會。

第二，可建立長期合作交流機制。本次已與泰國中學及大學不同層級球隊建立交流經驗，未來若能持續與固定學校保持聯繫，形成定期互訪或交流制度，將使新南向計畫從一次性的出國活動，逐步發展成具有延續性的國際體育交流。

第三，建議在行前增加學生對泰國文化、基本語言及交流禮儀的準備，並在返國後安排學生進行成果分享或心得發表。如此可讓學生從「參與者」轉變為能夠整理、反思及分享經驗的學習者，也讓交流成果分享至其他未能參與的學生。

第四，在競技訓練方面，本次交流所發現的問題應持續納入返國後訓練計畫，包括壓迫下持球與出球、攻守轉換、籃板卡位、弱邊空間、罰球及關鍵時刻戰術執行等，使國際交流所得經驗真正轉化為球隊長期成長的養分。