

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：豐原高商排球隊赴越南移地訓練交流計畫(新南向)									
含附件： ☐ 是 ☒ 否									
出國計畫主辦機關：									
聯絡人：吳冠杰	電話：0979012129								
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱									
陳瑩真/豐原高商/學務處/領隊									
吳冠杰/豐原高商/體育組/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 18 日 至 115 年 7 月 23 日	出國地區：越南								
報告日期：115 年 9 月 6 日（填寫一級機關首長核定日）									
目的：本次安排選手赴越南進行移地訓練，主要目的在於讓選手走出熟悉的訓練環境，透過國際交流拓展視野，提升整體競技能力。藉由面對不同的文化背景、排球風格與訓練方式，培養選手的適應能力與臨場應變能力；同時適應越南不同於臺灣的氣候、場館設備及比賽環境，強化選手在陌生條件下的心理素質與比賽穩定度。此外，透過與當地及不同國家球隊進行訓練與交流，觀察並學習各國不同的技術、戰術與訓練技巧，從比較與實際對抗中找出自身優勢與不足。期望透過此次移地訓練，提升選手的技術、體能、心理素質及團隊合作能力，並累積國際交流經驗，為未來參與國內外賽事奠定更扎實的基礎。 過程：本校此次移地訓練安排五場對抗賽及四次體能訓練，學生們在本次移訓表現出色，在比賽中展現優異的技巧與團隊合作，在訓練上展現自我要求的態度。以下針對各場比賽進行闡述。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日期</th> <th>過程</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>115.07.19</td> <td>上午前往當地陽東中學進行球技訓練，下午與陽東中學比賽，開賽後選手不太適應對手具爆發力的球風，剛開始稍處於劣勢，待逐漸適應後，便積極追分反攻，把比分反超，3局下來的比分为25:20、25:19、25:22，終場3:0獲勝。</td> </tr> <tr> <td>115.07.20</td> <td>上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天走馬換將較昨天頻繁，讓選手們也多多下場磨練，經過一番苦戰後，終場以3:1獲勝，比數為25:18、25:22、23:25、25:20。</td> </tr> <tr> <td>115.07.21</td> <td>上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天比賽以輪換球員為主，目的希望所有球員皆獲得比賽經驗，球員們也相當盡力比賽，在全員皆兵的狀態下，最終以25:23、25:17、25:20完美3局取勝。</td> </tr> </tbody> </table>		日期	過程	115.07.19	上午前往當地陽東中學進行球技訓練，下午與陽東中學比賽，開賽後選手不太適應對手具爆發力的球風，剛開始稍處於劣勢，待逐漸適應後，便積極追分反攻，把比分反超，3局下來的比分为25:20、25:19、25:22，終場3:0獲勝。	115.07.20	上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天走馬換將較昨天頻繁，讓選手們也多多下場磨練，經過一番苦戰後，終場以3:1獲勝，比數為25:18、25:22、23:25、25:20。	115.07.21	上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天比賽以輪換球員為主，目的希望所有球員皆獲得比賽經驗，球員們也相當盡力比賽，在全員皆兵的狀態下，最終以25:23、25:17、25:20完美3局取勝。
日期	過程								
115.07.19	上午前往當地陽東中學進行球技訓練，下午與陽東中學比賽，開賽後選手不太適應對手具爆發力的球風，剛開始稍處於劣勢，待逐漸適應後，便積極追分反攻，把比分反超，3局下來的比分为25:20、25:19、25:22，終場3:0獲勝。								
115.07.20	上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天走馬換將較昨天頻繁，讓選手們也多多下場磨練，經過一番苦戰後，終場以3:1獲勝，比數為25:18、25:22、23:25、25:20。								
115.07.21	上午前往當地陽東中學進行體能訓練，下午與陽東中學進行對抗賽，今天比賽以輪換球員為主，目的希望所有球員皆獲得比賽經驗，球員們也相當盡力比賽，在全員皆兵的狀態下，最終以25:23、25:17、25:20完美3局取勝。								

日期	過程
115.07.22	上午依舊與陽東中學進行對抗賽，今天安排多變陣容，讓選手們也多多下場磨練，終場以3:0獲勝，比數為25:17、25:22、25:20。下午持續與陽東中學進行對抗賽，今天比賽以輪換球員為主，目的希望所有球員皆獲得比賽經驗，球員們也相當盡力比賽，在全員皆兵的狀態下，最終以25:20、25:16、25:12完美3局取勝。

心得：此次帶領排球隊前往越南進行移地訓練，對我而言不只是一次訓練與比賽的行程，更是一段陪伴選手成長、學習與交流的寶貴經驗。身為教練，我除了關注選手在場上的技術表現，也更加重視他們在訓練過程中的態度、團隊合作以及面對不同環境時的適應能力。

在體能訓練方面，越南的訓練環境與平時有所不同，選手必須克服疲勞與環境上的挑戰。透過高強度的體能與專項訓練，我觀察到選手從一開始的不適應，到逐漸調整自己的節奏，並學會互相鼓勵、彼此扶持。對教練而言，看到選手願意突破自己的極限，是這次訓練最大的收穫之一。

比賽則是檢驗訓練成果的重要機會。透過與越南球隊交流比賽，我們看見不同國家的訓練方式、戰術思維與比賽風格，也從比賽中發現球隊需要改進的地方。無論勝負，每一場比賽都提供了寶貴的經驗，讓選手學習如何在壓力下保持專注、如何與隊友溝通，以及如何面對挫折並重新站起來。

此次移地訓練最珍貴的部分，是跨國交流所建立的友誼。雖然彼此語言與文化不同，但因為共同熱愛排球，讓我們能夠透過運動互相認識、互相學習。看著兩國選手從場上的對手，到場下互相交流與鼓勵，更讓我深刻體會到體育不只是競爭，也能成為連結不同國家與文化的橋樑。

整體而言，這次越南移地訓練讓我與選手都有所成長。選手在技術、體能與心理素質上獲得磨練，也更加理解團隊合作的重要性；而我也從與不同球隊的交流中獲得新的訓練想法。期盼未來能持續透過國際交流，帶領球員走出熟悉的環境、挑戰自己，在競爭中學習，在交流中成長，並將這份跨國友誼延續下去。

建議：建議配置多個隨隊防護員或物理治療師等相關人員，因本次友誼賽場館未設防護站，加上隊員人數眾多，僅一位防護人員應對，在收操及運動後治療會有人手不足的狀況。