附件一

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：崇倫國中足球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：臺中市立崇倫國民中學
聯絡人：陳瑞德　　電話：04-23712324分723

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱
賴朝榮/臺中市立崇倫國民中學/校長
曾月如/臺中市立崇倫國民中學/輔導室/組長
陳瑞德/臺中市立崇倫國民中學/學務處/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 □＿＿＿＿＿＿

出國期間：115年08月16日 至 115年08月22日

出國地區：泰國

報告日期： 115 年 9 月 23 日（填寫一級機關首長核定日）

目的：

(一)提升足球隊選手之技術、戰術及臨場應變能力，透過參加足球賽事及移地訓練，累積實戰經驗。

(二)藉由與不同地區學校及足球隊進行訓練、比賽與交流，拓展學生視野，增進彼此學習與經驗分享。

(三)培養學生團隊合作、溝通協調、服從紀律及積極進取之運動精神。

(四)透過參訪優良足球運動團隊或相關運動場域，了解不同訓練模式與足球發展環境，作為本校足球隊未來訓練規劃之參考。

(五)鼓勵學生透過足球運動建立自信、責任感及抗壓能力，落實品德教育與體育教育並重之目標。

過程：本次活動由本校足球隊師生共同參與，依既定計畫進行參賽、參訪及移地訓練交流。活動期間由教練及帶隊教師依學生能力與賽事需求安排訓練課程，內容包含基本技術、個人與團體戰術、攻守轉換、定位球及體能訓練等，並透過實際比賽檢視平時訓練成果。

移地訓練期間，學生與交流學校足球隊進行聯合訓練及友誼賽，透過接觸不同的訓練方式與比賽風格，讓學生了解自身優勢與不足。比賽過程中，教練即時針對場上狀況進行戰術調整，學生也學習面對落後、領先及比賽壓力時如何保持冷靜並相互鼓勵。

此外，活動安排足球運動相關參訪及交流，讓學生進一步了解足球運動的訓練環境、團隊經營及發展方向。透過「訓練—交流—比賽—檢討」的完整歷程，使學生在技術能力之外，也能培養良好的運動態度與團隊精神。

心得：本次參賽、參訪及移地訓練交流活動，對足球隊學生而言是一次相當寶貴的學習經驗。透過實際比賽，學生深刻體會到平日訓練的重要性，也體認到比賽中的臨場判斷、團隊默契及心理素質，都是影響比賽表現的重要因素。

與不同學校球隊交流後，學生能從他隊的訓練方式、比賽節奏及團隊合作中獲得啟發，也更能客觀了解自己的能力與需要加強的地方。面對比賽中的失誤與挫折，學生逐漸學會彼此鼓勵、調整心態及勇於承擔責任，充分展現足球運動所強調的合作、紀律與永不放棄的精神。

教練及帶隊教師亦可藉由此次活動觀察學生在不同環境下的表現，作為未來訓練內容及戰術安排的重要參考。整體而言，本次活動不僅提升學生足球專業能力，更增進師生及隊員間的凝聚力，達到以足球促進學習、以團隊培養品格的教育目標。

建議：持續辦理移地訓練及交流活動，建議每學年度規劃適當次數之移地訓練或跨校交流，讓學生持續累積不同場地及不同對手的實戰經驗。