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：臺中市立日南國民中學自由車隊赴馬來西亞參賽交流計畫 含附件：□是　■否	
出國計畫主辦機關：臺中市立日南國民中學 聯絡人：江思翰　　電話：04-26813721*525	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 江思翰/臺中市立日南國民中學/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 □＿＿＿＿＿＿＿＿	
出國期間： 115年8月17日至115年8月24日	出國地區：馬來西亞
報告日期： 115 年 10 月 1 日（填寫一級機關首長核定日）	

目的：

（一）拓展國際視野：透過參與亞洲登山車系列賽，讓學生實際接觸國際級賽事環境，與來自不同國家及地區的選手同場競技，了解國內外選手在技術、戰術、體能及競賽經驗上的差異。藉由實際參與國際賽事，拓展學生國際視野，建立更寬廣的競技觀。

（二）強化專業技能與實戰能力：透過高強度、高難度的國際賽道訓練及正式比賽，讓學生將平時訓練所學實際應用於競賽環境，提升越野賽道操作、速度控制、路線判斷、競賽策略及臨場應變能力，並透過實戰經驗了解自身能力與不足。

（三）熟悉國際正式賽事流程：透過實際參與選手報到、檢錄、技術檢查、官方訓練、領隊會議及正式比賽等流程，讓學生熟悉國際賽事運作方式，培養賽前準備、時間管理、裝備檢查及自主處理問題的能力，建立面對正式競賽所需的專業態度。

（四）培養團隊合作與自主學習能力：從行前單車拆裝、裝箱打包、行李重量分配，到抵達賽場後的器材調整、維修及賽後整理，均由學生實際參與。透過工作分配及相互協助，培養學生責任感、團隊合作、自主管理及問題解決能力。

（五）觀摩高層級賽事，建立競技目標：藉由觀摩菁英組及青年組選手比賽，近距離觀察高階選手的技術操作、路線選擇、速度控制、節奏掌握及戰術運用，讓學生了解更高層級的競賽水準，進而建立未來訓練方向及競技目標。

（六）參與高層級 UCI 洲際賽事，累積國際競賽經驗：本系列賽經逐年提升，目前已升級為 UCI 洲際賽（CS）等級，參賽選手及競賽強度均較一般國內賽事更高。菁英組及青年組單站前三名選手並可取得世界盃參賽資格，使賽事具有更高的競技價值。透過參與此類高層級國際賽事，學生能提早接觸國際競賽環境，累積未來挑戰更高層級賽事所需的經驗與能力。

過程：

（一）行前準備：出國前，學生投入將近兩天半時間完成單車拆裝、裝箱及行李打包作業。初期學生多以個人作業為主，經過分工與相互協助後，逐漸建立團隊合作模式。由於海外參賽受到行李重量限制，學生必須事先確認單車、維修工具、競賽用品及生活用品，並進行重量分配與取捨。透過實際操作，學生學習器材管理、時間管理及團隊合作，也深刻體會國際賽事行前準備工作的重要性。

（二）比賽

日期	內容
8月18日	上午進行賽道練習，讓學生初步熟悉比賽場地、賽道路線及地形特性。 下午因賽道關閉半日，學生針對練習期間發生的單車器材損壞，前往當地單車店進行維修。透過實際處理海外器材問題，學生學習如何在陌生環境中尋找資源及解決問題，也讓團隊更加重視賽前器材檢查及備品準備。
8月19日	上午持續進行賽道訓練，進一步熟悉賽道路線、地形變化及騎乘節奏。 下午完成選手報到、物資領取及相關行政程序，並參加領隊會議，了解正式比賽規則、流程及注意事項，使學生逐步熟悉國際賽事的運作方式。
8月20日	上午進行 DH（Downhill）官方訓練，下午進行 XCE、XCO 及 XCC 項目訓練。 學生依據不同項目及賽道路況進行技術及器材調整，完成正式比賽前的準備工作。晚間參加開幕活動，讓學生感受國際賽事正式開幕的氛圍。
8月21日	上午進行 DH 預賽，下午進行 XCE 賽事。 學生完成自身訓練及比賽後，亦留在現場觀摩其他國家及地區選手的競賽表現，從起跑、卡位、超車、路線選擇及比賽節奏等面向進行觀察與分析。 透過實際參賽與觀摩，學生開始了解國際賽事與國內比賽的差異，並從高強度競賽環境中累積實戰經驗。
8月22日	上午進行賽道練習，學生針對前一日訓練及比賽情況進行最後調整。 下午進行學生正式比賽。本次比賽競爭強度高，同場選手人數多，學生除了需要維持自身騎乘節奏，也必須面對起跑位置、集團競賽、卡位及超車等狀況。 最終本校男子選手獲得第9名；女子選手因本年度採男女混合組方式計算成績，分別獲得第14名及第22名。
8月23日	中華隊正在備戰亞運的蔡雅羽選手力拼 UCI 積分，學生到場觀賽，協助補給，近距離觀摩菁英賽事，最終學姐也取得菁英女子組冠軍。日晚間賽事結束後，學生返回住宿地點，完成單車及相關裝備之清潔、整理與打包，並逐項確認所有器材及個人物品。
8月24日	凌晨5時出發返國，順利完成本次海外參賽行程。

心得：

（一）從國際競賽中認識自身能力：本次學生參與大型國際賽事，與國內比賽相比，同場競賽選手數量及整體競技水準均有所提升。一次面對超過20名選手同場起跑，對學生而言是全新的挑戰。學生在起跑策略、競賽卡位、節奏掌控及心理調適等方面，均獲得不同於國內賽事的經驗。透過實際競賽，學生更加清楚了解自身與國際選手之間的差距，也能找出未來需要加強的方向。

（二）從實務操作中培養自主能力：從出國前的單車拆裝、裝備打包，到海外賽事期間的器材維修、裝備調整及賽後整理，學生皆實際參與。透過完整的參賽流程，學生學習到的不只是騎乘及比賽技巧，更包含器材管理、問題處理、時間管理及團隊合作等能力，將課堂中所學延伸至真實情境。

（三）透過觀摩高階選手建立目標：觀摩菁英及青年組賽事後，學生能更直接感受到高階選手在速度、技術、路線及戰術上的差異。透過比較自身與高階選手的表現，學生能更具體地設定未來訓練目標，將「看到差距」轉化為「努力的方向」，提升持續訓練與自我精進的動力。

（四）國際賽事經驗及競賽策略仍需累積：首次參與大型國際賽事，學生對多人同場競賽、起跑卡位、集團競速及超車時機等情況仍較為陌生。部分學生在比賽初期容易受到其他選手節奏影響，原訂比賽策略執行仍有進步空間。

（五）國際溝通及自主處理能力仍有提升空間：部分學生對國際賽事常用英文及賽事流程仍較陌生，在與國外選手、工作人員或維修人員溝通時較為被動。

（六）總結：本次參與亞洲登山車系列賽，不僅是一次國際競賽經驗，更是一場結合專業技能、實戰訓練、團隊合作、自主管理、問題解決及國際交流的完整學習歷程。從行前單車拆裝、裝備整理及重量分配，到海外賽道訓練、正式競賽、器材維修、賽事觀摩及返程整理，學生皆實際參與各項工作，透過「做中學」的方式，累積課堂及一般訓練環境難以獲得的實務經驗。

建議：

（一）後勤運輸與備品管理：因近年航空公司對自行車託運尺寸限制日益嚴格，29吋登山車於國際運輸時易產生超規費用，進而壓縮比賽耗材、備品及補充營養品之攜帶空間。建議未來建立標準化的海外參賽裝備與維修備品清單，並於出國前完成全面檢查與測試，以降低運輸風險並提升後勤支援效率。

（二）賽前模擬與臨場應變：本次前往馬來西亞古晉參賽期間遇當地細雨，場地極為濕滑，導致部分學生於練習時摔倒受傷。建議未來出國前加強實戰模擬訓練，納入雨天濕滑賽道應變、多人同場競速卡位，以及器材緊急故障排除等課程，提升學生臨場應變能力。