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：成功國中跆拳道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：臺中市立成功國中
聯絡人：黃婷玉　　電話：(04)24927226分機204

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱
黃婷玉 / 臺中市立成功國中 /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08日至115年08月14日

出國地區：泰國

報告日期： 115 年 10 月 1 日（填寫一級機關首長核定日）

目的：RSR訓練中心（RSR International Taekwondo Academy）由前泰國國家隊名將、奧運銅牌得主Chanatip Sonkham（Coach Max）與Rangsiya Nisaisom（Coach Rock）等明星教練團所創立。該中心培育出許多優秀的跆拳道選手，包含多位世界少年錦標賽、亞洲盃及世錦賽國手。跆拳道運動為泰國重點奪金項目之一，其選手從少年、青少年到青年時期，不僅基本動作扎實，技術變化性高，極具學習價值。因此，本次特別選擇RSR訓練中心作為移地訓練的地點。

過程：因學生僅暑假期間有較長假期，此時期機票成本較高且團體機位取得不易，故採用個別訂票方式辦理。為兼顧預算與飛安，並讓學校及家長放心，最終選擇商譽佳且安全紀錄良好的中華航空。

在人力派遣方面，本次出發成員共計六位，若由台灣派遣專任領隊隨團，成本過高，因而改由教練親自帶隊前往。旅行社則於當地安排中文導遊，協助訓練期間的翻譯、食宿接洽及各項突發狀況處理，並全程關心團員狀況。

考量國中學生正值發育期，餐點特別加強蛋白質攝取與均衡營養，菜色豐富多元，教練與學生均表示滿意。住宿安排為二人一室，距離訓練地點約30分鐘車程，方便訓練結束後的盥洗與用餐，同時有效避免塞車之苦。

心得：經過本次移地訓練，不僅讓選手更加明確了解自身的優缺點，也深刻體會到泰國能在2020及2024年兩屆奧運蟬聯跆拳道金牌的原因，其基層訓練扎實，且人才培育與訓練規劃相當完善。從實際訓練中也能感受到，泰國重視選手技術、體能及實戰能力的全面培養，並透過長期且系統性的訓練，持續累積選手的比賽經驗與臨場應變能力。

在旅行社提供的服務方面，整體均具備一定的標準作業流程與水準。然而在專項運動的專業領域上，由於領域不同，訓練翻譯中的專有名詞偶有落差。建議未來若有單項運動的移地訓練，可透過各單項委員會協助接洽，會更具專業度與公信力。另外，受全球結構性通膨影響，目前泰國與台灣的消費水平差距已不大，若未來有相關計畫，宜納入預算考量。

建議：選手在訓練前兩天主要用於適應當地氣候、環境與訓練模式，至第二天起才陸續進入最佳狀態。訓練期間亦安排了交流聯誼賽，若能適度延長移地訓練天數，將更能提升訓練成效；但這同時也會增加經費支出，實屬兩難，需視未來預算情況權衡辦理。