

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

韓國忠南體育高中移地訓練

服務機關：臺中市立中港高級中學

姓名職稱：周文松校長

派赴國家：韓國

出國期間：105年1月24日至2月1日

報告日期：105年5月12日

目 錄

壹、 摘要	1
貳、 出國人員名單	1
參、 目的	2
肆、 過程	2
伍、 心得	3
陸、 建議	4
柒、 附件	4

壹、摘要：

本市市立中港高級中學於 105 年寒假至韓國忠南體育高中移地訓練與當地著名縣市代表隊進行友誼訪問比賽，提升選手技術，進行體育交流。韓國忠南體育高中是間體育高中學校有 16 種專長，場地環境完善選手實力堅強這次移地訓練讓我們受益良多，也與當地各國高中學校進行友誼賽更特別是由忠南體育高中跆拳道總教練柳○賢教練所安排下與 2016 年韓國世青國家隊進行訓練與友誼賽，讓選手見識到韓國國家隊環境選手實力水平，增進選手視野國際觀不只可以提升選手的技術也可以提升選手們的抗壓性。更學習到電子護具 KP&P 技術與觀念，讓選手更體驗不同教學多元化吸收。提升選手技術，進行體育交流，以作為日後返國訓練之改進依據，讓選手們印象深刻留下美好回憶，並以奪取 105 年全國中等學校運動會跆拳道項目奪金為目標。

貳、出國人員名單：

周文松校長、范振龍秘書、蔡宗仁主任、楊家維教練

選手：徐○宸、黃○維、宋○偉、余○宏、車○璋、張○安、

林○輝、廖○宇、蔡○庭、朱○翔、黃○倫、賴○紘、

楊○傑、蔡○安、邱○薇、劉○佳、鄭○萱、李○馨

李○瑜、王 ○、邱○萱、馬○霽、馬○霞共 27 人。

參、目的：

這次韓國忠南體育高中移地訓練是因台中市體育總會跆拳道委員會總幹事黃○國總幹事協助與韓國忠南體育高中簽約姊妹校，每年寒假前往移地訓練與當地著名縣市代表隊進行友誼訪問比賽，提升選手技術，進行體育交流，整體而言這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升很多，教練也在訓練上與忠南體高教練們做了交流，進一步了解韓國高中的體制與訓練方式，藉機觀摩韓國高中生之優點，做為未來訓練方式調整之參考依據。奪取 105 年全國中等學校運動會跆拳道項目奪金為目標。

肆、過程：

中港高中為了藉由密集移地訓練實戰經驗，提高整體技術水準，並增加選手國際視野觀，特前往韓國忠南體育高中由該校主辦為期 10 天之訓練，忠南體高是韓國體育高中名校，隊內培養出數位青年國家隊選手，教練為極富盛名隊員人數約 35 名。

中港高中選手對於每日至少 3 餐的練習加上宛如冰霜雪地天氣，選手一開始有點不適應，體力流失很快，但很快就調整過來，在這次的訓練中選手的技術與經驗均進步很多，尤其是判讀比賽的能力，更是大幅提升。整體而言，這次的訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，台韓兩方的教練做了技術訓練分享與訓練經驗交流，有助於

提升未來訓練成效。更重要的是，雙方選手們克服語言上的差異，用真誠的心與嚴謹訓練的態度讓彼此互動頻繁，也是雙方教練團所樂見之美事。

伍、心得：

韓國忠南體育高中是間體育高中學校有 16 種專長，場地環境完善選手實力堅強、這次移地訓練讓我們受益良多，也與當地各國高中學校進行友誼賽更特別是由忠南體育高中跆拳道總教練柳政賢教練所安排下與 2016 年韓國世青國家隊進行訓練與友誼賽，讓選手見識到韓國國家隊環境選手實力水平，增進選手視野國際觀不只可以提升選手的技術也可以提升選手們的抗壓性。更學習到電子護具 KP&P 技術與觀念，讓選手更體驗不同教學多元化吸收。特別學習到韓國選手在進入訓練場之前，無論你是教練、選手、所有的人都必須換上自備的室內鞋，把室外鞋留在訓練場外。令人敬佩的是，訓練場外頭的鞋子排列非常整齊，所有的鞋子都一律鞋尖朝外，排列成數排，且不需要有人在場監督，印證了韓國人做事一絲不苟的態度。所有選手在進出訓練場前，都會在入口處對訓練場做 90 度鞠躬敬禮，讓人感受到他們對跆拳道與訓練場的尊重，選手並不會因為教練沒注意就會有人偷懶省略，由此可見其平日生活教育的落實。對於生活常規的嚴謹，可從許多小動作觀察到，所有選手的背包都整齊齊的排在板凳席後方，背包樣式與顏色統一，很乾淨清爽。選手

在練習中被教練指點，一定必恭必敬的站在教練前面聽訓，接著鞠躬後才離開，隊伍的紀律與規矩由此可見，忠南體育高中除了安排訓練外也安排我們去參觀韓國古蹟，與品嘗韓國道地烤肉參觀國國技院跆拳道表演也走訪韓國跆拳道公園，讓選手們印象深刻留下美好回憶。

陸、建議：

教育局補助辦理績優單位海外移地訓練（機票，膳食款項減輕選手負擔），長期有計畫性培養選手在國際賽上才能有競爭力，例如韓國、泰國、大陸都很有計畫性培養青少年，近幾年國際賽成績都相當亮眼。

柒、附件：





