

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

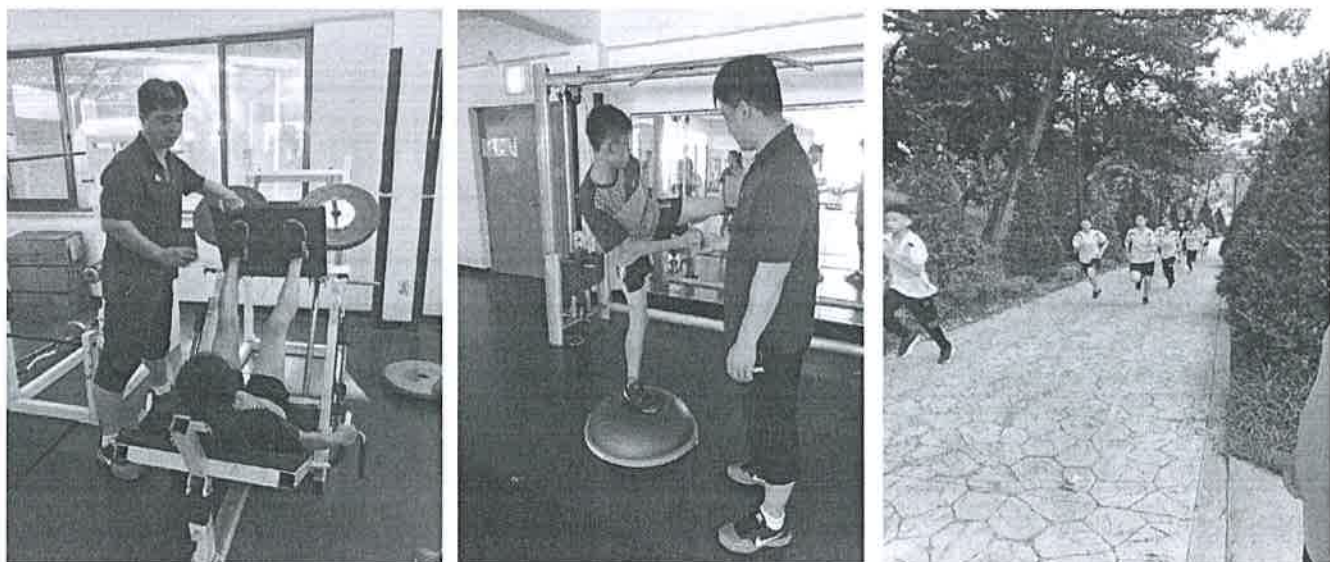
出國報告提要名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練	
含附件： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立大里高中	
聯絡人：張文儀 電話：04-24067870	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
1. 張文儀/臺中市立大里高中/學務處/專任運動教練	
國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：107年08月19日至107年08月26日	出國地區：韓國
報告日期：107年9月(a日(填寫一級機關首長核定日))	
<p>目的：一、為積極利用暑假期間培訓跆拳道人才，並利用移地訓練增進運動員的專項技術及成績。 二、激勵優秀跆拳道選手創造佳績，進而提升我國跆拳道項目之水準。 三、強化本校跆拳道隊競技實力及增加團隊凝聚力。 四、藉由本次國外移地訓練了解不同國家的文化背景與價值。</p> <p>過程：8月20日至8月24日每日上午前往忠南體育高中操場，由韓國教練帶領體能訓練，訓練內容包含體能訓練、400公尺10圈、斜坡衝刺80公尺衝刺8趟、拉單槓、爬繩訓練。10:00進行重量訓練，14:00前往跆拳道訓練場，練習之前韓國選手都會先靜坐(靜心)約10分鐘，才會開始跆拳道的基本訓練從熱身慢速到快速速度、速度靶連續踢擊，約束對練。晚上則是進行分組個人能力加強，改掉個人缺點，由韓國選手帶領臺灣選手共同學習韓國刁鑽基本技術練習。8月25日前往茂朱跆拳道公園，讓選手了解跆拳道歷史以及歷屆跆拳道奧運、世錦賽等國手等輝煌戰績，並觀看韓國茂朱跆拳道訓練場及山上美景。晚上安排了韓式烤肉活動讓選手體驗並與韓國選手交流跳舞聯誼互動，也透過此活動讓選手與韓國選手有更進一步認識也達到交流目的。</p> <p>心得：移地訓練期間，韓國當地的飲食有著與臺灣不同的特色與口味；韓國料理強調重辣，臺灣則較偏鹹份量也比較多，選手非常不能適應；在語言方面韓國選手英文很好，我們的選手英文能力也不錯，可以直接用英文與韓國教練及選手進行溝通，能立即瞭解韓國教練對訓練的要求。最重要的專項技術部分，跆拳道項目在韓國本來就是強項國粹指標，反觀臺灣有較趨退的現況，事實上臺灣選手各項條件等於韓國選手，但韓國選手從小在高強度的訓練過程中成長，民族意識很強，不服輸，即使訓練時較為嚴苛也是百般服從，而臺灣選手比較不能被教練要求，主觀意識較高容易因學業放棄、或因太累放棄。這趟移地訓練帶給臺灣選手滿滿的回憶，也讓選手感受到韓國的風情及跆拳道不同的訓練與技巧。</p> <p>建議：感謝臺中市政府教育局給予本校跆拳道經費補助，也感謝本校師長的協助讓跆拳道隊學生順利前往韓國忠南體育高中移地訓練。透過此次移地訓練以及與韓國選手之交流，了解到選手自身之不足，可針對選手安排個別加強訓練課程，增進其競技實力。</p>	

附件 活動照片

活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107.08.19~08.26

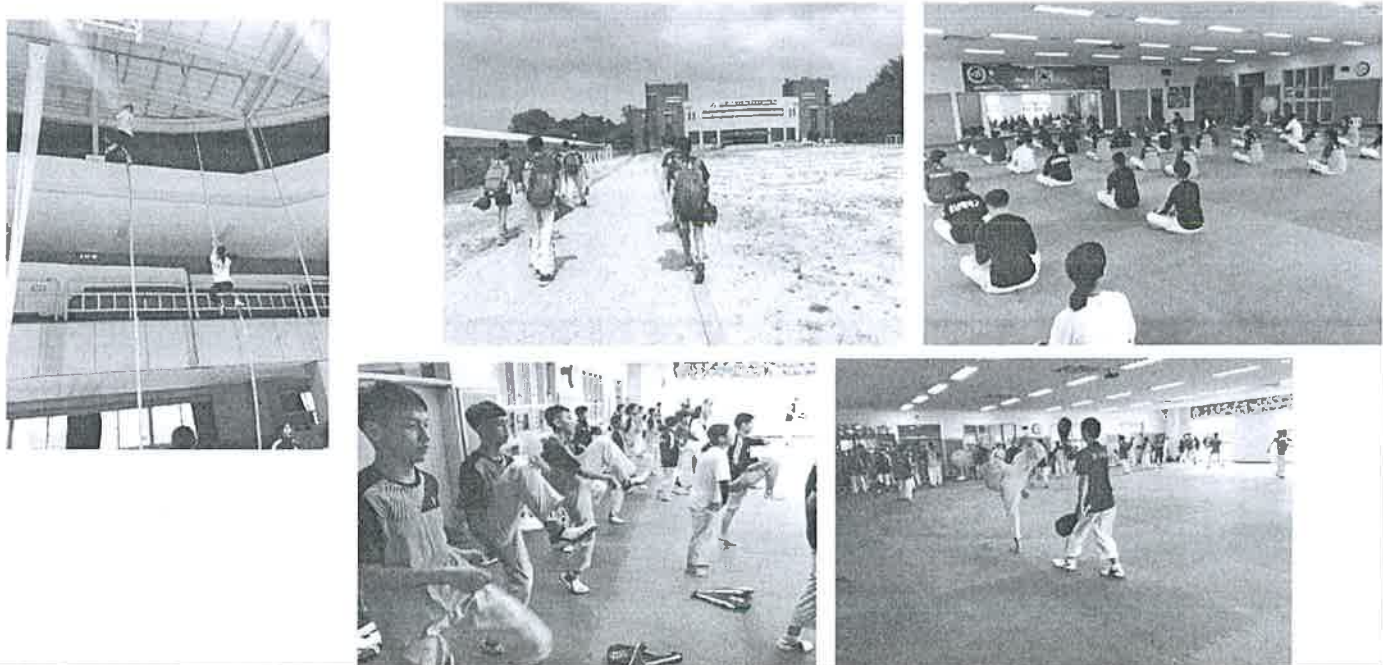
活動內容：桃園機場合影、忠南體育高中移地訓練概況。



活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107.08.19~08.26

活動內容：忠南體育高中移地訓練概況。



活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107. 08. 19~08. 26

活動內容：忠南體育高中移地訓練概況。



活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107. 08. 19~08. 26

活動內容：忠南體育高中移地訓練概況。



活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107.08.19~08.26

活動內容：忠南體育高中移地訓練概況。



活動名稱：臺中市立大里高中赴韓國忠南體育高中移地訓練

活動時間：107.08.19~08.26

活動內容：桃園機場合影、忠南體育高中移地訓練概況。

