

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：外埔國中赴泰國移地訓練(新南向) 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：外埔國中 聯絡人：林志勳 電話：04-26833721	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林志勳/外埔國中/學務處/專任教練 李育萱/外埔國中/學務處/專任教練	
出國類別：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15日 至 107年08月20日	出國地區：泰國
報告日期：107年9月26日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：強化個人體能、技術及基本動作與觀念改進，全面提升團隊基礎能力，開拓選手國際視野培育國際觀及文化教育體驗參訪。</p> <p>過程：第一天(8/15)下午抵達泰國曼谷機場，在遊覽車上當地導遊向大家分享泰國當地的民俗風情與簡單的歷史介紹，到飯店放完行李後學生在飯店周邊街道健行活動認識周遭地理環境以利用晨操。第二天(8/16)早晨利用飯店周邊空地與街道進行體能訓練，上午前往綠山國家動物園進行自然生態交流，有超過8000頭共300種大小動物進行零距離接觸，認識地球村的生態奇妙，激發學生愛護動物與環境保護的觀念，在廣闊的森林園區進行有氧耐力健行吸收芬多精，結束後我們到四方水上市場乘坐泰式獨木舟，體驗當地水上交通生活，傍晚利用飯店健身房做重訓。第三天(8/17)早晨帶學生到沙灘上慢跑與基本徒手體能，訓練結束後回飯店享受完早餐稍事休息後我們乘坐快艇前往格蘭島進行核心、肌耐力與平衡訓練，體驗了快艇、水上摩托車、拖曳傘及香蕉船，在安全海域進行游泳訓練提升全身體能。到下午移師到文化民俗樂園了解地方民情，體驗泰國文化民俗換上當地傳統服飾放水燈，欣賞泰國傳統舞蹈表演，培育選手自基層文化尊重開始，參訪行程結束後帶學生至事先安排好的開放式重量訓練場地做重量訓練。</p> <p>第四天(8/18)早晨學生一樣路跑至海邊熱身完畢後在沙灘上做一些負重體能訓練邊觀賞海上的快艇穿梭、岸邊釣客垂釣，享受海上徐徐吹來的微風更為訓練增添了些許的樂趣。第五天(8/19)早晨利用住宿飯店周邊的廣場做體能訓練，回程時順路到當地的菜市場逛逛體驗在地生活，早餐後即出發前往遊樂園，犒賞小選手平時辛勤的訓練，放鬆一下身心，蓄勢待發準備下一個階段的訓練與賽事。第六天(8/20)凌晨4點從飯店出發前往曼谷機場搭乘8點25分的班機返回臺灣，臺灣時間下午2點抵達桃園機場再轉搭遊覽車回到外埔國中，順利完成此次移地訓練。</p>	

心得：經過此次移地訓練與文化交流，讓學生對泰國的文化風情有最基本的認識，對於自然生態上也有激發學生愛護動物與環境保護的觀念，在基礎體能上也有一定程度的提升，這次的計畫也適時的讓學生身心放鬆，體驗了當地民俗風情及開拓學生世界觀，讓學生繼續保有熱血與積極向上的企圖心繼續發光發熱。

建議：可以多辦理國外移地訓練或國際賽事參觀活動，讓學生多觀摩國際運動賽事，增強經驗知識與開拓國際視野以提升國際競爭力。