

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：豐原國中辦理「拔河隊至新加坡參賽暨移地訓練」(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立豐原國民中學 聯絡人：王姿榕 電話：04-25251200	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 曾育宗/臺中市豐原國中/校長 王姿榕/臺中市豐原國中/學務處/專任教練	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 出席國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 競技 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 比賽及移地訓練	
出國期間：108年7月31日 至 108年8月04日	出國地區：新加坡
報告日期：108年10月2日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：藉由新南向政策申請，讓學生有機會參與國際賽事，拓展選手國際觀及外語能力並且增加比賽經驗，提升選手抗壓性及臨場實戰經驗。</p> <p>過程：</p> <p>7月31日：凌晨在豐原國中校門口集合出發到桃園機場，搭早上7：50的飛機至新加坡樟宜機場，參觀小印度區，讓學生體驗不同文化與互相尊重的概念，並體驗印度獨有的植物顏料彩繪刺青。晚上到夜間動物園搭導覽車方式，參觀野生動物，在參觀過程中學習說話音量放輕及入園規則，避免引響動物生活。</p> <p>8月01日：白天體驗新加坡環球影城。然後前往濱海灣花園，參觀植物及晚上超級樹燈光秀。參觀植物讓學生知道環保綠能的重要性，學生也了解新加坡大多都是填海造陸所形成。</p> <p>8月02日：前往新加坡工藝教育學院進行國際體育交流，首先該校講師帶領介紹學校所有設備並且參觀體育設施，並讓該校學生與我們進行小型曲棍球、藤球、籃球多種體育交流，互相學習並且切磋。下午前往馬來文化濱海堤壩讓學生親自了解水資源運用，也了解新加坡政府如何將海水變成淡水讓人使用，有別於在待在教室裡或課本上的學習方式，行程下來，學生們特別踴躍提問。</p> <p>8月03日：參加2019年新加坡室內拔河國際邀請賽，我校報名U23男子組與600量級公開男子組兩項，在比賽過程中，本校選手是最年輕的選手，且與其他國家選手體重落差非常大，雖然比賽過程中選手們感受對方非常重、壓迫也非常大，但選手靠著平常訓練過程技術與團隊默契成熟，穩紮穩打贏得每一場比賽，最終獲得U23青少年組冠軍及公開組600公斤兩面金牌</p> <p>8月04日：參觀魚尾獅公園後，前往新加坡樟宜機場搭乘13:25的飛機，晚上18:20抵達臺灣。</p>	

心得：此次選手出國收穫許多，不管是了解當地文化、提升選手外語能力及國際觀都有非大的收穫。也讓學生親自與當地民眾互動，最重要是還與當地學生學習與對話，學生們也感受到外語能力需要再多加強。另外在比賽過程中，選手們獲得了實戰經驗，更懂得以守為攻的戰術，讓自己與整個隊伍都更加沉穩等待抓取對方的空檔時間來進攻。但也有些動作與技術需要回校後持續加強，如反應瞬間力量來時接腳速度過於反慢，體能持續力必須再加強！透過這次的比賽，選手們大多發覺本身的優點及缺點，期待能謹記對手的優點，讓本身技術及技巧更為提升。

建議：觀摩國外學校感受到新加坡對學生的實際操作與溝通能力非常重視，學生充滿自信、熱情且落落大方，這是我們學生非常欠缺的部份，運動選手更應該具備這樣的能力，勇敢自信地面對挑戰。