

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：西苑高中辦理「跆拳道隊赴馬來西亞移地訓練」(新南向)計畫 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立西苑高級中學 聯絡人：周志松 電話：04-27016473#726	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 周志松/臺中市立西苑高級中學/體育組長 婁自德/臺中市立西苑高級中學/教師兼跆拳道隊教練 邱盟仁/臺中市立西苑高級中學/教師兼跆拳道隊教練 許家霖/臺中市立西苑高級中學/跆拳道專任運動教練	
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：108年 7月 18日 至 108年 7月 24日	出國地區：馬來西亞
報告日期：108年 10月 3日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：為提升本跆拳道隊的技術水準，以及增加國際競技觀念及吸收國際比賽經驗，本校跆拳道隊在教育部體育署新南向計畫的經費補助下，得以前往國馬來西亞古晉，進行為期7天的移地訓練，讓學生深入學習他國的語言、文化、歷史、藝術、社會等，瞭解我國與他國的不同，並培養寬廣的世界觀。也讓學生能在訓練與實際比賽過程中，學習、精進技能與涵養，並且拓展國際視野與胸襟，進而作為運動生涯之參考及努力的目標。</p> <p>過程：因班機及轉機的關係第一天到馬來西亞古晉已經是晚上11點多，經過一晚的休息，第二天開始即與古晉跆拳道協會的訓練站(道館)進行訓練，由於前一天疲勞，造成學生們尚未調整好狀況，因此今天的訓練較為輕鬆；第三天選手們的訓練狀況則較為良好。接下來的3天當地剛好有一場國際交流比賽，學生們也參與了這個活動，選手們在3天的交流活動中學習到了國外選手的技術以及在場上奮鬥的精神。</p> <p>另外，學生也觀察到了國外選手在賽前的準備過程中，如何調整體能與心理狀態，已達到最佳情況上場比賽。學生們因為這場交流與其他國家的選手建立起異國友誼並與外國選手互動上有更進一步的成長。最後一天則在當地協會的安排下參觀了另一處訓練場地並一起訓練。最後學生們帶著滿滿的收穫踏上歸途。</p> <p>心得：在這次的移地訓練中，學生們帶著期待與興奮的心情期待比賽的到來，學生們除了訓練外在交流賽中也吸收各國實力不錯選手的優點，以及比賽中該注意哪些小細節。學生們也發現到我們自己的優勢就是動作比其他國家略勝一籌，比較大缺點是對於比賽的企圖心還稍</p>	

顯不足，尤其是泰國選手他們對勝利的企圖心是大於這次參賽的所有國家，雖然成績並非最好但他們也充分發揮對對手的尊重。

建議：本次活動後應多加強選手的生活教育與品德教育，讓選手能有更積極正面的態度以及服從團隊紀律的觀念。