

## 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：大里高中跆拳道隊前往泰國移地訓練及比賽交流計畫	
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 張文儀/臺中市立大里高中/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"/> 移地訓練暨比賽	
出國期間：112年01月31日 至112年02月12日	出國地區：泰國
報告日期：112年4月10日（填寫一級機關首長核定日）	
<p>目的：為增進本校跆拳道選手與國際接軌並提升國際實力，故安排青少年選手參與泰國移地訓練與國際賽事比賽經驗也學習各國訓練方式及比賽的文化，在競技場上學習運動家精神與武道禮儀，讓選手提早與國際接軌，增廣見聞，提升日後繼續升學訓練意願。</p> <p>過程：此次活動本校遴選具全中運金牌及現任青少年國手，派出具國家隊水準陣容，並與桃園市立平鎮高中共同籌畫組隊，能夠獲得泰國跆拳道協會邀請前往國家訓練中心與泰國跆拳道國家隊共同訓練實屬不易。泰國跆拳道發展根基穩固，績效卓越戰績輝煌，從少年、青少年到成人，各個階段運動員參加世界亞洲等國際大賽均能名列前茅，孕育許多國際知名頂尖運動員，其競技水準已稱霸東南亞、超越亞洲其他傳統強權，二十年間由谷底攀升至世界頂峰。泰國國家隊崔總教練帶兵嚴格高度講求紀律，且非常重視青少年扎根培育，透過成人選手高強度水平相互競爭，一條鞭有系統、效率的帶動青少年選手技術成長，這也是泰國青少年選手能在世青、亞青等國際賽中摘金奪銀大放異彩的關鍵。訓練上架構出完整的培訓制度，讓整體選手素質與競爭力得以延續與提升。本次參加2023年第10屆 NSDF 芭達雅崔永錫盃國際跆拳道錦標賽，因參賽人數爆滿及主辦單位為配合我們12日返國時間，故將我們所有的賽程調整到11日進行，導致賽程安排緊湊，我們早上7點出門、9點開賽、比賽結束頒獎完已是隔天凌晨3點，經歷了一場將近20小時的難忘比賽。沒看見選手露出一絲抱怨與怨言，只看見選手拚盡全力戰鬥到底的意志與精神。隨著跆拳道新規則修正與新賽制改變，各國訓練不斷創新突破，在這國際地球村瞬息萬變的年代，唯有走出臺灣看看世界，不斷學習充實自我，才能跟上世界變化腳步接軌國際。</p> <p>心得：此次到泰國移地訓練，整個軟硬體訓練設施都相當的完善，訓練上架構出完整的培訓制度，讓整體選手素質與競爭力得以延續與提升各級選手訓練時的自發性與積極性，以及展現出的態度、精神、不輕言放棄、氛圍，也激勵著我們的選手在表現上不敢有所怠慢。且</p>	

能明顯感受到我們選手練習的態度與求知欲也提高許多，面對不同環境、不同層級、不同強度與不同氣氛的刺激下，選手會自我要求性與主動提升積極性。在整個技術層面上，泰國選手普遍基本動作扎實、動作全面變化多元、動作連貫性好、臨場應變反應快、出腳時機掌握佳、優越感企圖心旺，且能善於運用假動作壓迫與步法位移來化解危機，值得我們選手學習。反觀我們的選手體能、基本動作扎實度、動作變化性、連續性及上端攻擊略顯不足，技術動作太為保守、單一缺乏獨創性。雖然只是短短的十三天，但對此行的選手來說卻是收穫滿滿，選手更加確認自己訓練上的問題與缺失，更能從他們的優點來修正與提升自我能力。

建議：「訓練靠鍛鍊、經驗靠累積」，本次移地訓練主要為以賽代訓，針對實戰對打，以對抗賽的形式增加磨練機會，惟整體移訓期程安排略感不足，學生逐漸適應進入狀況，活動即接近尾聲，未來可增加移訓天數，讓一年一度的移地訓練更多元、充實、豐富。