

## 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：清水國中辦理「田徑隊、曲棍球隊及自由車隊赴泰國移地訓練交流」	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立清水國民中學	
聯絡人：紀政志 電話：04-26262042	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 紀政志/臺中市立清水國中/學務處/體育組長 林銘香/臺中市立清水國中/學務處/教練 顏銘志/臺中市立清水國中/學務處/教練 李高安/臺中市立清水國中/學務處/教練 林筱軒/臺中市立清水國中/學務處/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：112年07月02日 至112年07月06日	出國地區：泰國
報告日期：112年8月14日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：在運動訓練的道路上，身為教練的我們與學生選手們同樣都需要不同的刺激與保持對訓練的熱忱，才能不斷持續在枯燥與疲累的訓練過程中創造與超越自己的能耐與能力。移地訓練是一套有效的方式，換個環境離開熟悉的地方，可以藉由環境的變化體驗不同的訓練環境與氣候所帶來的不同訓練感受與效果。此次的泰國行，在氣候炎熱與地理環境不同的刺激下，就是希望能不同於臺灣的訓練環境，同時體驗當特色與不同的國家文化，也藉由參訪泰國的春武里體育學院，看到他國值得學習與欣賞的地方，並珍惜自己國家的優點與特色。</p> <p>過程：本次移地訓練包含一般體能訓練與各單項簡單的基本動作訓練，並配合環境特色進行一些不同於平常的練習情況，例如：山水海灘的沙地訓練、高地階梯訓練，以及在泰國當地的炎熱環境下的高溫環境訓練體驗，考量當地中午氣候已達38度，教練們立即應變調整，利用早上讓學生進行訓練，體會到不同於臺灣氣候的訓練環境。而在山上的氣候宜人的訓練環境下，學生表現輕鬆應對，同樣的訓練量，在市區因為炎熱容易出現疲勞狀況，教練也適時調整，做充足休息後再進行下一階段的活動安排。學生在本次參訪與移地訓練的成效上，雖未達到最大化的進步效果，但是在不同時空與環境的訓練下，每天保持新鮮感的心情，達到維持體能狀態又能認識到其他國家的文化與人文特色，達到此行的最大附加價值。</p> <p>而參訪春武里體育學院讓教練選手特別印象深刻，春武里體育學院屬泰國體育學院的校本部，位於泰國春武里府，是泰國體育與旅遊廳和泰國高等教育委員會直屬的體育類高校，簡稱“IPE”（INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION），泰國體育學院是泰國校區總面積最大的高校。學校裡面的建築因此都非常的新穎，可以說是設備非常齊全，全新的宿舍大樓可以媲美酒店式公寓，圖書館也蓋的活潑生動有特色，比起一般生硬的圖書館建築讓人更想踏進去，還有一片人工草皮維護甚好，舉辦比賽舒適度極佳。</p>	

心得：本次的泰國之行與三年前的越南行，對於學生來說都是一場開眼界的旅程，因為參與的學生不同，每個學生都是抱著一種體驗新鮮事物的興奮心情來到泰國，也因此訓練的心情上顯得格外的有精神，再加上訓練空檔上帶領學生去體驗當地文化，讓學生的疲憊感被興奮的心情掩蓋，每一天的訓練都是帶著笑容在進行的，許多學校都會安排國內外的移地訓練，便是期望透過移地訓練讓選手更能享受訓練的樂趣，進而提升競賽成績。

建議：應多重視移地訓練，他山之石，可以攻錯，應針對訓練有素的國家互相交流，吸取對方成功的要素，進而轉為適合本國的訓練方式，相信我國的各項運動的發展，一定能夠在國際間大放光彩。