

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：新光國中辦理「跆拳道隊赴泰國參賽及移地訓練交流計畫」	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立新光國民中學	
聯絡人：陳露菁 電話：0919-753384	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 陳露菁/臺中市立新光國中/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	
出國期間：112年07月04日 至112年07月11日	出國地區：泰國
報告日期：112年 8 月 28日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：本計畫之實施係配合國家新南向政策之推動，前往泰國曼谷 TAWEESILP 訓練中心進行移地訓練，除能增進本校與國外訓練中心之互動、合作及友好關係，亦能讓本校之跆拳道代表隊有機會與境外運動員切磋交流，增加國際觀並且拓展選手視野，並了解當地技術以及訓練的技巧與方法。</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，前往泰國曼谷TAWEESILP 訓練中心進行移地訓練。TAWEESILP 訓練中心每年均有來自世界各國之青少年選手，前往進行訓練。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，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，近幾年逐漸走向世界頂峰。泰國 Taweasilp Khamnuan 教練帶兵嚴格高度講求紀律，且非常重視青少年扎根培育，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。</p> <p>經過此次泰國的移地訓練，確實發現選手有必要增進國際觀，並藉由體育署的新南向計畫，前往更多國家汲取跆拳道的訓練模式與交流，激發選手於賽事上有更多技巧發揮。隨著跆拳道新規則修正與新賽制改變，各國的訓練不斷進步，唯有走出臺灣看看世界，不斷學習充實自我，才能跟上世界變化的腳步，接軌國際。</p> <p>心得：新光國中選手藉由這次南向移地訓練，可以跟各國青少年一起交流訓練，讓選手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，也激勵著我們的選手在表現不敢有所怠慢。我們的選手經過一段時間的訓練，明顯地展現出他們的態度和求知欲的大幅提升。無</p>	

論面對不同的環境、不同的層級、不同的強度以及不同的氣氛刺激，他們內在的要求驅使自我要求更高，並積極主動地提升自己。這種變化在他們的表現中顯而易見，讓人深切感受到他們對於成長和進步的熱忱。

在整個技術層面上，泰國教練著重基本動作扎實、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。此行對選手來說收穫滿滿，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：「磨礪成就力、積累成就智」，整體移訓期程安排於七月，當地天氣正值酷暑，對於選手需要時間適應，當選手逐漸進入狀況，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。