

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「跆拳道隊赴泰國參賽及移地訓練計畫」	
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：邱盟仁 電話：0920-260120	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 邱盟仁/臺中市立西苑高級中學/跆拳道專長教師 婁自德/臺中市立西苑高級中學/跆拳道專長教師 許家霖/臺中市立西苑高級中學/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 08月 14日 至 112年 08月 22日	出國地區：泰國
報告日期：112年 10月 23日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：本校為推動國家新南向政策，透過參加國外跆拳道比賽及競技運動交流，增加選手實戰經驗及增廣見聞，跆拳道運動自列入奧運項目並且替臺灣摘下兩面奧運金牌後，參與跆拳道訓練選手日漸增多，競爭日益激烈，欲取得理想成績難度也提升許多。因此為培訓學生，藉以提升本校選手112年學度全國中等學校運動會及國內各項跆拳道賽事奪牌實力及亞奧運會國家未來人才之培育，安排至泰國進行移地訓練，會選擇前往泰國移訓的原因，主因為近期泰國在跆拳道的國際比賽有相當卓越的成績，讓我們開始有了想去泰國的動機，希望透過本次實際參與，能讓教練及選手更深入瞭解及學習泰國是如何在跆拳道項目在國際舞台上奪得好的成績！日後期許能增強我國選手競技實力及國際對戰經驗。</p> <p>過程：泰國TAWEESILP訓練中心，每天的訓練時間從下午5:00-8:00，每天3小時。第一小時-熱身及基本體能，第二小時-基本動作及應用動作，第三小時-較高難度應用動作、連續動作踢擊及賽場體能...等。</p> <p>在訓練過程中，發現本次泰國教練過去曾是一位警察，在訓練時非常嚴謹有序，但偶爾教練也有他幽默的一面，每當學生有點疲累感時，便會增添一點樂趣，讓學生更快樂地學習，訓練節奏也非常快，不會讓學生有太多閒置的狀態。</p> <p>心得：泰國TAWEESILP訓練中心場地是一個開放空間，沒有空調以及舒適度沒那麼好的環境中，熱身時選手體能消耗速度非常的快速，但泰國選手對於環境的適應已習慣，所以可以輕鬆完成教練的指示，訓練過程教練對國小至大學學生的要求一致，許多小選手看著前面的學長姊跟著步調一起訓練，被踢到頭了、撞到腳了、跌倒了站起來繼續，不論年齡層，在攻擊的企圖心以及對抗性上都明顯比我國選手來的好，我國選手在心態上顯得不夠積極對於對手的連續攻擊只想要退後及防守，造成被連續攻擊。</p> <p>透過這幾天的交流下來，選手在視野上也有不一樣的廣度，此次前往訓練，可以讓我們的選手得到很多不同的想法及練習方法，從訓練中激發選手自我主動學習，提高訓練熱忱與活力，無形中激發選手的潛能。此外訓練過程中，自然學習國際禮儀及培養選</p>	

手，能合作、守紀律、重榮譽的好習慣，與勝不驕、敗不餒之運動員精神。達成共同參與社區跆拳道之推廣，讓選手能有愛與關懷的胸襟，並從訓練交流中，獲得熱烈當地社區居民的信任與好感，成功做好一次良好國民外交。

這次九天的移訓交流說長不長說短不短，但對於教練及選手有不一樣的視野以及想法，回國後選手也把經驗及影片分享給無法一同前往的選手，很感謝體育署給我們這次的機會出國見識。

建議：加強選手的生活品德教育，能以更積極正面的態度，服從團隊紀律的觀念。