

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：豐原國中羽球隊赴馬來西亞移地訓練交流計畫(新南向)	
含附件： ☐ 是 ☒ 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立豐原國民中學	
聯絡人：蕭立烜 電話：04-25251200	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 蕭立烜/臺中市立豐原國民中學/專任運動教練	
出國類別：其他 ☐ 國際會議 ☐ 業務接洽 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☐ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☒ 移地訓練	
出國期間：115年7月1日至115年7月9日	出國地區：馬來西亞
報告日期：115 年 9 月 5 日（填寫一級機關首長核定日）	
一、目的： 透過參加國外羽球訓練及競技運動交流，增加選手國際實戰經驗，拓展國際視野，並提升選手面對不同國家、不同風格選手時的應變及對抗能力。藉由本次赴馬來西亞進行移地訓練與交流賽事，讓選手實際接觸不同訓練環境及訓練方式，強化技術、體能及心理素質，培養選手自主訓練與面對比賽壓力的能力，提升本校羽球隊未來參加全國中等學校運動會及國內各項羽球賽事之競爭力，並作為未來國家級優秀羽球人才培育之基礎。 二、過程： 本次移地訓練於7月份赴馬來西亞進行，期間安排選手進行專項技術、體能及實戰訓練，並與當地不同州隊、體校及羽球俱樂部選手進行交流及對抗賽。透過不同層級及不同風格選手的實際對打，讓選手體驗與國內不同的比賽節奏及對抗強度。訓練過程中，當地場館室內溫度較高，對選手的體能及專注力是一項很大的考驗。長時間高強度訓練及比賽，使選手更直接感受到體能、恢復及心理調適的重要性。此外，也安排選手與當地選手進行交流，透過比賽、訓練及生活上的互動，增進彼此認識，讓選手實際接觸不同國家的訓練環境、文化及羽球發展情況。 三、心得： 本次移地訓練雖然時間有限，技術能力不可能在短期內有明顯突破，但透過不同環境及高強度訓練的刺激，讓選手對於自身體能、技術及心理素質有更深的認識。尤其在高溫環境下進行訓練及比賽，對選手的體能與意志力是一項重要考驗，也讓選手更加了解平時訓練的重要性。透過與馬來西亞不同州隊、體校及俱樂部選手交流，選手能實際感受不同國家選手的球風、速度及對抗方式，也了解到自身不足之處。此次經驗不僅提升選手實戰經驗，更讓選手拓展國際視野，學習面對陌生環境及困難時保持專注、堅持訓練與勇於挑戰的態度。 四、建議： 安排移地訓練時，可增加與不同國家、不同地區代表隊、體校或俱樂部共同訓練的機會，提升選手實際對抗及交流經驗。	