

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：參加2016年泰國青少年羽球分齡賽報告提要書 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市豐原國民中學 聯絡人：劉佳城 電話：04-25251200	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 邱翌如/臺中市豐原國中/學務處/體育組長 劉佳城/臺中市豐原國中/學務處/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 checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/> _____	
出國期間：105年1月15日至105年1月25日	出國地區：泰國曼谷
報告日期：105年2月5日	
內容：(500字以上) [內容應包含目的、過程、心得、建議。(各機關可依需要自行增加項目)]	
一、目的： 增加選手的比賽經驗及視野，提升選手的抗壓能力及比賽情境下心理素質，藉由國外參賽機會，拓展選手國際觀及國際比賽經驗，提升選手運動競技能力。	
二、過程： 1月15日：早上7：15的飛機，10：05到泰國曼谷。 1月16日：與16歲的泰國青少年國家隊對抗賽。 1月17日：與18歲泰國青少年對抗賽。 1月18日：與泰國青少年俱樂部對抗賽。 1月19~24日：泰國青少年挑戰賽。 1月25日：下午17：50的飛機，晚上22：25到臺灣。	
三、心得： 1、單打：連續對戰20拍後，無法主動攻擊的得分，戰術與技術需再提升。 2、單打：連續對戰20拍後，步法的節奏會凌亂，步法的熟練度與持續力需再提升。 3、雙打：發球的動作及節奏上，有犯規的情形，需再提升動作的穩定性及節奏上的變化。 4、雙打：連續對戰15拍後，主動攻擊都會變成被動防守，戰術的運用需再提升。 5、混雙：對戰時，男子選手出手都過於急躁，出手的細膩度還需要提升。 6、混雙：對戰時，女子選手打法都太保守，心理層面及膽識需再強化。 7、所有選手的體能都必須再加強，因為到泰國比賽，氣溫都在35度以上，體能流失很快，選手們打完第一局後，都會有體能不支的現象。 8、選手訓練時的態度不夠投入，需再把選手的訓練質量再提升。 9、選手訓練時的氛圍不夠興奮，要再把選手的士氣提升一個層面。	

10、本次比賽榮獲成績如下：

14歲混合雙打-第一名（鄭恩霖、江品悅）

14歲男子雙打-第五名（陳芃蓀、謝佳倫）

16歲男子單打-第五名（莊駿昌）

16歲男子雙打-第五名（鄭恩霖、周政寬）

16歲女子單打-第五名（江品悅）

16歲女子雙打-第五名（邱可柔、王孟琳）

16歲混合雙打-第五名（張育瑄、王孟琳）

四、建議：

（一）應讓選手多看、多聽，世界級選手的心路歷程，加強自我訓練的意識，要求自己的能力才會提升。

（二）應多多給有潛力且優秀的選手，出國參加國際賽的機會，增加經驗及視野。