

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：羽球隊赴香港移地訓練 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立豐原國中 聯絡人：劉佳城 電話：04-25251200	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 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"/> 出席國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 競技 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：106年2月8日 至106年2月18日	出國地區：香港
報告日期：106年3月8日	
<p>內容摘要：</p> <p>一、目的： 藉由國外移地訓練機會，拓展選手視野及吸收新的訓練觀念，提升選手運動競技能力。</p> <p>二、過程： 2月8日：上午8：00的飛機，上午9：40到香港，中午12：00到香港國家隊。 2月9~18日：與香港國家隊一同訓練，並與香港國家青年隊對抗賽。 2月18日：下午19：55的飛機，下午21：40到臺灣。</p> <p>三、心得：</p> <p>1、「行萬里路，勝過讀萬卷書」這句話充分的應驗在11天的香港國家隊移地訓練！</p> <p>2、11天的訓練裡，每天上午、下午，都可以看到男單-伍○朗（世界排名第8）、黃○棋（世界排名第16）、胡○（世界排名第17），女單-張○宜（世界排名第18）、葉○延（世界排名第28），混雙-李○熙.周○華（世界排名第12）、鄧○文.謝○雪（世界排名第21）的訓練，並且可以與香港國家隊選手一同訓練，孩子們在視覺上是一種享受，訓練上更是不一樣的體驗。</p> <p>3、星期一、三、五的下午17:00-19:00跟香港國家青年隊一起訓練，星期二、四的下午17:00-19:00、星期六的下午13:00-17:00跟國家青年隊對抗賽，國家青年隊裡有亞洲青少年羽球錦標賽-U15男單-銅牌（高○熙）、U15混雙-金牌（高○熙.呂○樂），相信這次的訓練與對抗賽，對孩子有相當大程度的提升。</p> <p>4、在食、衣、住、行方面，食-飯店的裡面就有餐廳，三餐都可以在那用餐，價格比外面便宜許多，衣-在每層住宿的後面，都有免費的洗衣機、烘乾機，住-兩人一間，一人一張床，天天有人打掃，行-訓練中心就在飯店旁邊，不需擔心交通問題，訓練中心裡有18面球場、體能訓練中心、運動醫學中心，有專業的羽球教練、體能教練，想練什麼應有盡有，專業的醫療、防護科技，隨時的保護選手，設備非常完善。</p> <p>四、建議： 應給選手多看、多參與世界級選手的訓練，增加新的技術及視野，並加強自我訓練的意識。</p>	