

## 臺中市政府公務出國報告提要 類別：其他

出國報告名稱：2017年第9屆亞洲青少年跆拳道錦標賽及2017年第4屆亞洲青少年跆拳道品勢錦標賽

含附件：是 否

出國計畫主辦機關：台中市立中港高中

聯絡人：楊家維

電話：0988-263600

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱

楊家維/中港高中/學務處/專任教練

出國類別：國際會議 業務接洽 洽展 表演 比賽 擔任裁判  
海外檢測 其他 比賽

出國期間：106年4月16日至106年4月25日

出國地區：哈薩克

報告日期：106年5月16日

#### 一、目的：

代表國家參加2017年哈薩克青少年跆拳道錦標賽獲取佳績，為國爭光。

#### 二、過程：

- 1、本隊於4月17日晚間7點到達飯店check in 進駐飯店。
- 2、4月18日上午觀光、下午至比賽會場訓練。
- 3、4月19日上午10點體能訓練，地點在飯店游泳池旁廣場，為讓選手疲憊的身體恢復，以低強度有氧與伸展的方式操作，下午3點半點技術訓練地點在飯店停車場，以基本動作模式踢擊。
- 4、4月20日上午7點30分出發至比賽會場訓練，4月21號比賽選手過磅。
- 5、4月21號上午7點30分出發至比賽會場比賽。
- 6、4月22號上午7點30分出發至比賽會場比賽。
- 7、4月23號上午7點30分出發至比賽會場比賽。
- 8、4月24號上午9點30分出發至國際機場搭機返國。

#### 三、心得

本校跆拳道隊有4人參賽。本屆2017年哈薩克對練競技選手男女一共450人，國家達22國以上給予選手國際賽磨練機會。本屆因賽期與國內全中運撞期所以很多國手放棄國際賽，留在國內參加全中運，在本次比賽中除了得牌選手表現優異之外，其他選手也都表現的可圈可點，本校也榮獲1銅在心理、技術層面都有精進，讓我感到欣慰。

#### 四、檢討：

- 1、在大幅度領先對手後要大膽嘗試新的戰術及動作，以利開發未來第二專長，以及混淆未來對手多的機會。
- 2、在今年修改的新規則下，轉身動作三分將會是另一個勝負關鍵的因素。
- 3、新規則中教練在申訴上必須有英文說明的能力，並加強各種狀況的表達能力。
- 4、要針對黃金得分訓練技巧再次研究討論。
- 5、選手的團隊凝聚力需要持續教育。

#### 五、建議：

建議要能長期有計畫性培養選手、在國際賽上才能有競爭力，例如韓國、泰國、大陸都很有計畫性培養青少年，近幾年國際賽成績都相當亮眼。