

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：中港高中桌球隊赴馬來西亞移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：台中市立中港高中	
聯絡人：劉桂婷 電話：0426578270	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 劉桂婷/台中市立中港高中/專任教練	
出國類別： <input type="checkbox"/> 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：106年 08月 20 日 至106年 08月 24日	出國地區：新加坡及馬來西亞
報告日期：106年 09月 26 日	
<p>目的：</p> <p>(一)經由移地訓練加強選手短期桌球運動交流，啟發選手桌球球技之提升。</p> <p>(二)加強桌球運動團隊參賽之選手培訓，擴展桌球運動跨國際之交流活動。</p> <p>(三)強化國際學校體育參訪研習，促進學校桌球教學及學術發展。</p> <p>(四)透過教練間的經驗分享，瞭解不同國家培訓選手的觀念與計畫以藉此精進培訓觀念。</p> <p>過程：</p> <p>第一天8/20：全隊人員12位到桃園第一航廈集合報到登機、中午到達新加坡樟宜機場，新加坡是東南亞治安最好的國際都會城市，旅行社安排的巴士已派車接我們至南洋理工大學參訪及討論這兩天的訓練和交流比賽，下午兩國球員安排到OCBC ARENA運動體育館進行交流，結束後回飯店休息。</p> <p>第二天8/21：早上開始交流訓練、帶齊水壺毛巾更換衣服等等，到OCBC ARENA運動體育館訓練，先分配訓練對手，新加坡選手及我們選手一對一依能力水平分配，訓練內容單球訓練及多球訓練，中午12：00休息，下午進行分組對抗賽以模擬正式比賽為主、讓選手體驗國際比賽方式、訓練。</p> <p>第三天8/22：前往馬來西亞吉隆坡，早上搭車出發至吉隆坡雪蘭義巴生友聯乒乓訓練中心，隨即展開訓練，下午到達雪蘭義巴生友聯乒乓訓練中心，選手們互相切磋，至晚上9點結束訓練。</p> <p>第四天8/23：下午安排馬來西亞青年隊交流比賽，繼續比賽交流，每次的比賽經驗都讓選手印象深刻。</p> <p>第五天8/24：早上開始交流訓練，練習結合技術至10:30分結束，11:00分至機場附近用餐，下午2:40分至吉隆坡機場飛回桃園機場，結束五天四夜的移地訓練行程。</p>	

心得：

此次移地訓練與新加坡和馬來西亞的選手交流下，選手們在技術與戰術上有了更新的觀念及變化，在訓練的過程中教練們互相討論，選手們的優缺點以及如何訂定計畫，進而有效改善選手們的缺點，強化技術上的優勢，到馬來西亞時，正在舉辦東南亞運動會，電視上的轉播非常熱烈，學生們利用機會觀看賽事同時能增加選手國際觀。

建議：

長期有計畫性培養選手，多參加國際賽事，在國際上才能有競爭力。