

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：2017年風戶盃北森盃軟式網球錦標賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：向上國中	
聯絡人：劉家綸 電話：(04) 23726085	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
1. 劉家綸/向上國中/教練	
2. 周秋萍/忠明高中/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：106年8月23日 至106年8月29日	出國地區：日本
報告日期：106年11月27日	
目的： 本次應軟式網球協會的推薦，為拿下優秀成績，帶全國優秀潛力及績優選手集訓及出國移地訓練暨參加日本舉辦的風戶盃、北森高校國際軟式網球錦標賽。	
過程： 8/23：台中出發，前往日本千葉。到達飯店為下午三點，而球場就在飯店旁邊步行距離為十分鐘，並先行讓選手到球場活動及適應場地 8/24：練習並適應場地，女子隊並與當地球隊進行友誼賽。 8/25：男、女個人雙打賽，經過一天比賽。共有男女各兩組選手進入前十六強。 8/26：男、女個人雙打個人賽，各止於八強。 8/27：男女團體賽，順利突破小組預賽晉級十六強。 8/28：男女團體賽，男生止於八強。女生則打進決賽，飲恨吞下敗仗，獲得亞軍。 8/29：結束所有行程回國。	
心得： 雖然已經是第二次帶潛力選手了，在八月一日集訓開始，每天還是帶著戰戰兢兢的心態。培訓隊裡面的選手，是來自全國各個國高中裡面的頂尖選手。深怕我沒辦法帶好這群選手。所幸，培訓隊裡面有我們台中的學生及許多優秀國高中選手，所以並不會太陌生。集訓的過程，選手都有非常強烈的企圖心，加上強烈的求知慾。所以在練習的過程當中，常會遇到選手一直過來詢問要怎麼練習、要怎麼改進會讓自己更好。我把自己從當選手開始及當教練後所學到的知識及經驗，全部都跟選手分享，希望他們能夠成長及進步得多一些。 到了出國的日子，也就代表著驗收的日子快要來臨了。到了日本先訓練了兩天，讓選手習慣場地。(因日本打的是人工草地，在台灣幾乎沒有這樣子的場地可以讓選手練習)。到了比賽當天，天氣非常的炎熱。對於選手的體力是相當大的負擔。所幸在台灣時我們的訓練都有達到一定的	

強度，所以我們的選手並沒有發生體力不支等現象。但因為我們參加的是日本高中的比賽，而我們的隊員都是升國三或剛升高中，所以在經驗上及情緒起伏比較大的情況下，團體賽止於八強。個人雙打也是一樣！這次比賽單單只是東京千葉縣的一個地方小比賽，但是卻有快一百隊的隊伍參加。由此可見，日本在基層方面下了很多苦心，不然不會有這麼多人來參加這個比賽，甚至有些學校一報名就是四隊。

希望市府在基層方面也能再多多幫忙推廣，讓更多學生知道軟式網球，增加運動人口。這樣不只是軟式網球，連其他項目在國際賽上也能提升競技比賽的成績，因為打的人多，相對要選材就會簡單許多了。也希望東亞青少年運動會，我們台中的選手能夠選上越多越好。

建議：

多舉辦集訓，讓我們選手能夠接受較高強度的訓練，相對的進步比較快。