

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：106年度培育優秀或具潛力運動選手計畫軟式網球移地訓練 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 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11月3日 至106年11月12日	出國地區：韓國
報告日期：107年2月8日	
目的： 本次再次獲得軟式網球協會的邀請，延續暑假的全國優秀潛力及績優選手出國移地訓練。	
過程： 11/3：台中出發，前往韓國釜山，到達飯店為晚上八點。 11/4：開始訓練，並與當地高中男生大田機械學校及女生大田高校進行訓練及友誼賽，學生們略顯緊張，需要一些時間適應。 11/5：整日投入訓練及比賽，當天比賽成績男生勝場數多於韓國高中男生，女生則小輸韓國高中，希望學生們能從中學習！ 11/6：與韓國高中男女生一起訓練。下午參訪韓國國訓中心，並與韓國軟式網球亞運培訓隊訓練及比賽。戰況十分激烈，男生單打兩勝、雙打兩敗。女生單雙打則全敗，較為可惜。 11/7：參觀韓國世界文化遺產，學生們被不同文化差異所感動！ 11/8：與大邱東門南子高校及大邱女子高校訓練及友誼賽，過程十分激烈，也看到不同團隊的優缺點。 11/9：男生與大邱男子高校一起訓練並展開比賽，女生則與馬山第一女高，過程皆十分激烈，相信選手們都領悟良多。 11/10：男生上午與昌原明谷高校展開友誼賽，下午則是與淳昌高中一起練習及比賽，女生與馬山第一女高，移地訓練接近尾聲，學生們大多適應良好。 11/11：男生與淳昌高中，女生與馬山第一女高一起訓練及比賽，每場比賽結束後，教練與選手開會彼此檢討討論，希望每場經驗都能使選手受用無窮。 11/12：結束訓練，歸國。	
心得： 這次是延續暑假的全國優秀潛力及績優選手計畫，於十一月再度帶隊出國移地訓練。裡面選	

手為我國U15及U18頂尖選手，也以符合2019東亞青奧的選手為主。因暑假已跟選手們集中訓練了一個月的時間，所以再到韓國的時候，選手都知道教練們要求的是什麼事情及注意事項。相對於日常生活管理及到場訓練時的準備動作，我們幾位教練們就不用再特別叮嚀，選手都知道要如何做與訓練相關的事情。

而之前我們出國移地訓練及比賽，往往都是去日本為主。所以這次去韓國我也相當的期待，在我們幾位當選手的時候，去韓國訓練的機會相當少。而與韓國高中男女生一起訓練及比賽，則是我印象中第一次。當然我們的選手在經過暑假的集訓及比賽後，回到母校，他們的日常訓練做得非常的紮實。並沒有因為回到母校而放鬆，且因為中間又參加兩次協會舉辦的大比賽，他們的狀態可以說是非常的好。在與韓國高中男女生訓練及比賽當中，我們的男生佔了相當大的優勢。進行友誼賽時基本上我們都是占上風，贏多輸少。相對女生就比較劣勢，不管是心態或球技都比韓國高中女生來的差一點。這是我們該要檢討的地方！雖說男生占上風，也不能因此而滿足。因為韓國的民族性非常的強，也非常的不服輸。往往比賽不到結束，他們是不會放棄的。這是我們該要學習的地方！畢竟這只是訓練及友誼賽，不是正式的國際性比賽。如果我們的選手，不管男女生都能把這個學起來，對於他們以後當上國家代表隊，出國比賽一定都能夠取得相當優異的成績。

這次最印象深刻的是參觀韓國的國訓中心，裡面的硬體設備相當的完善（包含重量訓練室及球場）。希望我們台中的網球中心，也能夠一樣。

建議：

再多次舉辦類似相關的出國移地訓練，讓我們的選手能多與國外選手一起訓練及打友誼賽。