

出國報告名稱：2017年澳洲青年女子壘球邀請賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立東山高級中學	
聯絡人：東昀錡 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 東昀錡/臺中市立東山高級中學/專任教練	
出國期間：106年12月5日 至106年12月14日	出國地區：澳大利亞
報告日期：106年12月28日	
<p>目的：</p> <p>培育優秀或具潛力壘球運動選手赴澳洲移地訓練比賽，提升專業技術，並透過與澳洲俱樂部壘球隊交流，提升選手高強度的比賽素質，以增進台灣國際壘球的成績。</p> <p>過程：</p> <p>本次賽事活動由澳洲壘球協會所主辦，是一個強度頗高的邀請賽，以澳洲俱樂部球隊及澳洲青女U19國手的交流比賽為主。</p> <p>12月5日：早晨由桃園機場出發，搭乘航行9個鐘頭的飛機抵達到澳洲雪梨機場，再轉搭1個多鐘頭的巴士到NOVOTEL HOTELS已是當地時間晚上9點多。</p> <p>12月6日：用完早餐後，原預定下午2點鐘出發去Black down 也是2000年雪梨奧運會的比賽主場做練習，但因為下雨因素改變行程移至飯店指定的健身房one55體能訓練及重訓。</p> <p>12月7日：今在球場進行專項訓練，晚上7點與澳洲NSW隊進行第一場賽程3:4中華隊落敗。</p> <p>12月8日：早上在球場進行壘球專項訓練，晚上與澳洲NSW隊進行第二場賽程中華隊0:4獲勝。</p> <p>12月9日：與澳洲NSW隊再進行兩場比賽，比賽成績分別8:0中華隊落敗及4:0中華隊再度落敗，因素是澳洲NSW隊員裡大部分是澳洲國家成人隊的隊員，論經驗及技術相對會比中華青女隊的成員來的更成熟及穩定，面對澳洲NSW隊是屬於高強度及高挑戰的比賽，選手們收穫良多。</p> <p>12月10日：共比了三場比賽第一場10點與澳洲青女隊0:2中華隊獲勝，第二場再度與澳洲青女隊交手3:0再度獲勝，第三場與NSW7:1落敗。</p> <p>12月11日：早上在健身房做重量訓練，下午出發前往球場為熱身活動7點比賽與NSW隊進行在澳洲的最後一場賽程比賽結果10:1中華青女隊勝利完成了在澳洲8場的賽程總戰績4勝4敗。</p> <p>12月12日：參觀雪梨歌劇院及雪梨大橋，體驗不同地方的文化特色。</p> <p>12月13日：前往機場，下午2點雪梨機場搭機返國晚上9點抵達桃園國際機場。</p> <p>心得：</p> <p>本次參賽的17位青年選手，在國際交流賽事中，在各方面的適應進步很多，但也需再磨練。在</p>	

比賽中的抗壓性要多再多加強，此次的出國比賽經驗讓選手在回國後更有練習動機與國際視野帶給選手更多的經驗及收穫，期望這批中華青女隊在未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。

建議：

澳洲壘球在WBSC世界棒壘總會世界排名前四強，有機會去到壘球強國澳洲取經，此次學習新的技術與訓練法回來與基層學子好好分享。