

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：2018新加坡青少年乒乓球邀請賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：忠明高中	
聯絡人：王詩雅 電話：(04)23224690	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 王詩雅/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：107年3月26日至107年4月2日	出國地區：新加坡
報告日期：107年4月30日	
目的： 增加選手比賽經驗，備戰全中運。	
過程： 3/26：搭乘中華航空班機約12：55抵達新加坡。第一站我們去參觀新加坡乒乓球總會，這個地方也是新加坡國家隊及國家少年隊的訓練基地。傍晚時間我們搭地鐵轉巴士到新加坡體育學校參觀，晚上就在新加坡體育學校與新加坡國家青年隊隊員一起訓練。 3/27：至新加坡國家青年隊乒乓球訓練。 3/28：至新加坡國家青年隊乒乓球訓練，並與新加坡著名的桌球俱樂部-太陽俱樂部打交流賽。 3/29：至新加坡國家青年隊乒乓球訓練。 3/30：今天的賽程共有男子組四場，對手有三隊來自馬來西亞，一隊來自中國深圳，我們的隊員中有兩位是第一次出國打比賽，顯得很緊張，不過在關鍵時刻調整得宜，四場球皆順利過關。女子組的部分對手實力明顯比我們好，但透過比賽對抗，還是能明顯感受到隊員的進步，尤其對上新加坡國青A隊時，我們還從對手，手上拿下一點，實在很不容易。 3/31：2018新加坡青少年乒乓球邀請賽，今天男子組上午的賽程為小組循環的最後兩場賽事，分別對上新加坡國青B隊及新加坡國青D隊，皆以2比1順利過關。下午進行的是半決賽，對手是新加坡國青C隊，這場球新加坡乒乓球總會安排了臉書直播，這對我們的隊員來說是很難得的經驗，也顯得特別緊張，還好最後頂住壓力，2比0獲勝。女子組的部分，狀態又比第一天好許多，比較能抓住比賽節奏，在比賽中的來回球也明顯增加。 4/1：2018新加坡青少年乒乓球邀請賽，今天賽程是男子組的決賽，我們的對手是新加坡國青A隊，今天隊員們非常緊張，除了臉書直播外，全場的觀眾都未主場選手加油，我們的隊員明顯心態	

調整不好，在場上沒有穩定的發揮，最後以0比2落敗，得到第二名。

4/2：回台。

心得：

這次新加坡訓練、比賽，看到新加坡的運動競技環境，無論是在場地設備、團隊資源(教練團、體能訓練團隊、防護團隊、課業輔導團隊)都比我們完善很多。雖然只有短短八天，透過高強度的訓練、比賽，隊員們無論在技戰術、出手成熟度及比賽經驗上，都有很大的成長!

邀請賽前幾天，我們到新加坡國家青年隊訓練，新加坡國青隊的隊員都有著豐富的國際賽經驗，前三天我們跟他們一同訓練，他們的隊員都有著豐富的國際賽經驗，透過跟他們的比賽，隊員們有很明顯的提升。

這次機會，讓我們對新加坡的乒乓球運動及體育環境有更進一步的認識，新加坡的國家青年隊隊員課業壓力也是非常大的，為了有更好的升學機會，每天訓練完就趕去上課、補習，兼顧學業與乒乓球，國青隊教練表示，這些運動員是為了以後打不上去時，要轉換跑道而做準備。看到他們這樣辛苦的兼顧學業與乒乓球，帶給我們的隊員很大的震撼，讓他們了解到，除了乒乓球訓練外，學業也是非常重要的。

這次邀請賽有來自新加坡、馬來西亞、韓國、中國的隊伍，各個隊伍都有著不同的風格，選手間雖然語言不能完全相通，但透過乒乓球，互相學習，互相鼓勵，也都成為了好朋友。

最後誠摯感謝台中市教育局支持，補助隊員出國經費，讓此次新加坡青少年邀請賽能夠順利成行。這次的移地訓練及邀請賽，很明顯看到我們的隊員在基本功能力、比賽意識及經驗上都較其他隊不足，但也很開心隊員們把握學習的機會，短短幾天都有很大的改變，獲益良多，對正在備戰全中運決賽的隊員來說，這八天的經驗無疑地為隊員、為團隊注入一劑強心針，更有信心能夠在全中運決賽打出好成績。

建議：

每一次的出國移訓及比賽，都能夠收到很好的效果，因此希望政府可以增加補助經費，減輕學校、球隊負擔，讓隊員們有更多的移地訓練機會及國際比賽機會。