

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：后里國中參加2018年濟洲盃國際柔道邀請賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立后里國民中學	
聯絡人：張修維 電話：04-25562409	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 李青忠/臺中市立后里國民中學/專任運動教練 張修維/臺中市立后里國民中學/專任運動教練	
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12月03日 至107年12月07日	出國地區：韓國
報告日期：107年12月24日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：后里國中柔道隊成立將近40年，因有臺中市政府、后里區公所、地方人士的大力支持，給予器材上的補充或是經費上的補助，以及學校校長和學校各級行政人員的支援，柔道隊教練平日及寒暑假的辛勤指導，選手們不怕苦的辛勞練習，使得后里國中柔道隊在全國柔道比賽中獲得相當好的佳績，每年在全中運柔道比賽及全國性錦標賽中皆有選手奪取金牌，團體對抗賽也能獲取前三名佳績，每年成績相當傑出，因為在國內已經有相當多的比賽經驗，也奠定了相當的成績，為了使選手、教練獲得不同的比賽經驗和觀念，使選手柔道技術能夠更上一層樓，因此，藉由這次韓國舉辦的「2018年濟洲盃國際柔道邀請賽」，決定籌募款項參加比賽，希望選手能藉著這次世界性的比賽吸取國外的比賽經驗，也能開拓國際視野，提昇語文能力、柔道技術。</p> <p>過程：此次帶領選手出國比賽，選手是由年齡分組，可分為國中組與高中組，並由中華民國柔道總會遴選全國性前三名具柔道潛力選手代表參加本次比賽，選手的表現受到肯定與對本次比賽之重視，因此特別的賣力為本次比賽的做準備，比賽中我國選手與對方透過不同的語言、肢體動作，交流訓練方法、技術，不僅能讓學生吸取國外的比賽經驗，也能開拓國際視野，增加國際交流，提昇語文能力及柔道技術，此外，各國教練也互相交流帶隊心得及訓練方法，藉由交流充實增進教練自身知能。每日行程簡述如下：</p> <p>12月3日選手已將身體狀況調整至最佳狀態並用愉悅的心情出發至韓國·濟洲比賽，班機經二小時直飛，順利到達目的地，入住大會安排住宿地點。12月4日早上完成報到手續，領取選手證核對各量級名字無誤後，安排下午至比賽場地適應場地。</p>	

12月5日早上至比賽會場熱身適熟悉整個比賽場館，控制體重，將身體調整最佳狀態，等待下午過磅，今天共有7位選手過磅，每一位選手均有將體重控制完成過磅。12月6日早上10點開賽，選手在最短時間內熱身將身體調整最佳狀態並用積極態度面對比賽，今日分別由國中男生組45KG張益瑞，國中女生組42KG張曉萱、羅如均，45KG廖佩穎、田雨柔，57KG詹育晴及高中女生組劉湘妤出賽，選手羅如均一勝一敗獲得第三名，詹育晴三勝一敗獲得第二名，下午有2位選手過磅，也完成過磅，今日成績一銀一銅。12月7日由國中女生組63KG黃思瑜及高中女生組78KG洪秉岑2位選手出賽，黃思瑜與洪秉岑選手分別連贏二場四強落敗均獲得第三名，本次比賽共獲得1銀3銅佳績，晚上搭飛機返國，選手與各國選手技術交流受益良多，返國後將繼續努力並為下一次比賽做準備。

心得：本次比賽，共有9位選手代表我國參加2018年濟洲盃國際柔道邀請賽，女子8位、男子1位，此次代表隊表現達到預期目標，過程中選手能享受比賽，透過每一場比賽不斷修正自己的缺點，並在下一場比賽中立即展現，也透過觀察發現韓國選手「搶手」非常強勢，一不注意我方選手便陷入弱勢，這一部分是回國後仍需加強地方。大部分選手為第一次參加國際賽，心理經驗不足影響比賽表現，回國後除了身體素質的訓練外，心理建設輔導也是訓練的重要一環。

建議：

- 一、希望能多參加國際性比賽，讓選手了解最新比賽規則與訊息，讓選手從小可以培養國際觀與專業技巧，期盼未來能為國家在亞奧運國際賽會中奪得獎牌。
- 二、返國後能將最新規則與技術分享給各個基層學校。
- 三、能有更多的基層學校推廣柔道運動，提升柔道運動人口。