

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：訓練

出國報告提要名稱：西苑高中辦理「羽球隊赴馬來西亞移地訓練」(新南向)計畫	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立西苑高級中學	
聯絡人：楊政勳 電話：04-27016473	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
楊政勳 / 臺中市立西苑高級中學 / 社團活動組長	
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：108年7月17日 至108年7月26日	出國地區：馬來西亞
報告日期：108年10月3日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：為了本校羽球隊訓練提升及技術進步，本校羽球隊在教育部體育署新南向計畫的經費補助下，得以前往羽球強國馬來西亞沙登羽球俱樂部，進行為期10天的移地訓練，期使學生能在實地觀看與訓練的過程中，學習、精進羽球運動的技能與涵養，並且拓展國際視野與胸襟，進而作為運動生涯之參考及努力的目標。</p> <p>過程：第一天因為到馬來西亞吉隆坡國際機場已經是晚上七點過後，用完餐又去球場參觀了解場地，回到住宿飯店已是晚上十點。第二天到第七天就在沙登羽球俱樂部進行各式各樣的羽球技巧及體能練習。第四天早上有香港的青少年羽球俱樂部來這裡拜訪交流，與他們的友誼賽也讓學生們檢視自己兩天的訓練成果。第七天下午則是到普特拉賈亞綜合運動中心與當地青年隊進行友誼賽，與高中生、大學生的比賽中，讓學生們去思考在面對高壯強大對手時，自己該有的心態及作戰思維。因為沙登羽球俱樂部主持教練王友福教練是國際上頗負盛名的選手，所以也有其他國家的青年常駐在這裡進行訓練，在這裡六天的時間，不只是場上的切磋，場下學生們也與他們建立起異國友誼，讓他們在與外國選手互動上有更進一步的成長。</p> <p>心得：此次的移地訓練地點沙登羽球俱樂部是一處很專業的羽球訓練中心，共有十二面完整場地，場地相當的大，比起學校內僅有的六面小場地，更能讓學生有充分接觸羽球的機會，這是一個台灣大多數有羽球隊的學校所羨慕的。在本次活動當中也與其它到這個俱樂部進行訓練的隊伍進行友誼賽，也觀察到其他國家學生的訓練態度，是積極而正面的。這對未來學生回國後繼續投入訓練的態度上，一定是有所幫助。另外，馬來西亞教練們對學生的練習態度、動作技巧指導等等，學生們也是獲得滿滿的收穫。</p>	

建議：羽球種類的競賽是一項高度技巧與強度的運動，在本次活動後應該多加強學生在學習上的專注力，在技巧的訓練上讓學生集中精神，用積極正面的態度來面對未來所有的訓練及比賽。