

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：112年環柏林國際青少年自行車賽及Sachsenring自行車賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立外埔國中	
聯絡人：林志勳 電話：04-26833721#215	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林誠迪/外埔國中/校長 林志勳/外埔國中/學務處/專任教練 李高安/清水國中/學務處/專任教練 紀政志/清水國中/學務處/體育教師	
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：112年 08 月 21 日 至 112年 08 月 30 日	出國地區：德國
報告日期：112年 09 月 15 日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：此次於德國柏林舉辦的「2023環柏林-國際青少年自由車錦標賽」於8月25日至27日舉行，此賽事參賽年齡設定是12-13歲的少年組與14-15歲的青少年組選手參賽，主辦單位於112年6月特邀請派隊前往參加，由於U15組別的年齡層主要是國中生全中運選手，清水國中、外埔國中112年度全中運分別榮獲總錦標第一名與第二名，經中華民國自由車協會推薦派兩校共組中華隊參加，讓臺中市自由車少年、青少年選手能與國際自由車運動好手同場競技、互相交流學習觀摩，增強選手的經驗技巧，以提升選手的競爭力與開拓他們的國際視野。</p> <p>過程：此賽事規劃在8月底開學前舉辦，我校7月份才獲得中華民國自由車協會推薦統籌中華隊組隊之事宜，未料因近幾年疫情無法出遊影響，今年暑假期間歐洲旅遊人口大爆發加上通膨導致機票、食宿、交通價格狂漲甚至機票一票難求，最終得標每人團費比往年漲幅超過5成，經費負擔增重許多，除體育署、教育局補助外，在兩校多方努力下，募得地方企業、善心人士熱心捐款讓代表隊順利成行。</p> <p>8月21日下午5:00參賽隊員由各校校長授旗加油勉勵後，從學校出發搭乘遊覽車前往桃園機場搭乘晚上10:55的班機前往德國-法蘭克福機場，22日凌晨點多才抵達法蘭克福機場，隊員們趕緊搬運行李與器材上旅行社安排的遊覽車前往第一日住宿地點，途中安排參觀被聯合國教科文組織UNESCO 列為世界文化遺產的班貝格進行學生的教育文化參訪，讓學生不只讀萬卷書也能行萬里路，並在午餐後協助選手們組裝、試騎乘。</p> <p>8月23日上午安排騎乘訓練時由於環境路況不熟悉還未適應，有三位學生在砂礫地面轉彎時碰到有犬隻突然衝出煞車過度導致滑胎摔車，經防護員檢查傷勢判斷為一般外傷並無大礙妥善包紮後，繼續驅車往柏林方向前進。8月24日抵達此次比賽前兩日競賽場地，由滕珀爾霍夫廢棄機場跑道規劃之自行車競賽道路，提醒選手應注意事項後上場輕鬆騎乘適應場地。</p> <p>8月25日8:30前往自由車場展開第一天賽事，首先登場的是女子組繞圈賽，楊喬卉選手在賽事中前段表現甚佳，積極搶分以求減免秒數獎勵，不料賽程過半後不慎與他隊選手因衝刺搶分激烈發生擦撞意外導致頭部撕裂外傷出血，所幸送醫後並無大礙，其他選手都</p>	

順利完成全部賽事。下午進行個人計時賽選手都順利完成全部賽事，今日賽事每圈槍分賽程緊湊性與強度都與國內賽事有明顯差異，選手未能適應整體表現不佳。

8月26日上午進行團隊計時賽，每隊正常為4位選手參加，我們此次只報名3位U15W選手，其中楊喬卉又因受傷退賽，由剩餘兩位選手完成團隊計時賽事，下午繞圈賽選手仍在適應比賽節奏與強度，第二天賽事也表現不慎理想。

8月27日今日參加賽事分為兩地，U15歲組環柏林-國際青少年自行車賽由李高安教練帶4位選手前往奧林匹克體育場週遭道路進行最後一場的賽事，賽程路段圍繞著體育場、道路鋪面多變，對選手是一大考驗，賽前叮嚀學生確實做好熱身準備、選擇好安全騎乘路線，經過前兩日的賽事學生對於賽事節奏與衝刺強度已有稍微適應，比賽過程中多次發動攻擊，積極性頗佳，最終以25名本次賽事代表隊最佳成績收場。

另U17歲組零晨4點由林志勳教練、防護員帶領5位選手搭乘四個多小時火車前往上隆維茨賽車場參加Sachsenring賽事，此賽事也是德國當地的選拔賽事，參賽選手水準與競賽強度比起國內賽事更是再提升了一個層級，比賽總計要繞行賽車場17圈(60公里)，選手在開賽第一圈下坡路段時速就已突破80KM完全沒有適應時間，第一圈終點前爬坡路段1位選手脫隊落後，第三圈第二位選手落隊，到第六圈時只剩1位選手還跟在集團最後端盡力跟住，第七圈爬坡路段還是無法跟住集團脫離隊伍遭淘汰，至此學生第一次經歷世界級賽事的洗禮，直觀的見識我國青少年自由車選手與世界的差距。

8月28日早上搭乘遊覽車前往法蘭克福機場旅館住宿8月29日搭乘11:20班機返回臺灣，於8月30日上午7點安全抵達桃園機場，分別回到各自學校順利完成這次任務。

心得：此次賽事共10國260多位選手參與，也是我們國內自由車選手第一次參加的國際青少年公路多日賽事，與國內舉辦的一般俱樂部聯賽或正式錦標賽、全中運賽制、器材規範都不同，教練與選手對於比賽的狀況沒有具體概念，所以在日常訓練與賽前準備上不足加上比賽期間多位選手受傷、感冒，導致成績不盡理想，有了此次賽事的經驗總結，後續臺中市的自由車團隊在參與國際青少年公路多日賽事上一定能有共妥善的訓練安排與賽前準備，最後也感謝市府上級單位能核准這次的出國參賽案，讓臺中市的自由車國中團隊順利組隊出國參賽，讓選手們與各國好手同場競技，體驗自由車運動主流國家頂尖好手的實力、觀察各國的實力落差，也檢視自己的能力與其他各國的差距，擬訂計畫與目標如何應對未來的國際賽事，經過這次的國際賽磨練相信會讓他們的能力更進一步。

建議：

1. 回校後依本次競賽過程選手表現安排做重點專項加強訓練，以提高專項能力。
2. 增加輕齒迴轉訓練，刺激神經反射系統以提升選手迴轉速，往後參加國際青少年錦標賽時才不會因齒輪比限制過輕，不適應影響成績表現。