

出國報告（出國類別：移地訓練）

桃園市立永豐高中桌球隊赴馬來西亞 國家訓練中心移地訓練

服務機關：桃園市立永豐高中

姓名職稱：林介山專任教練

派赴國家：馬來西亞

出國期間：112 年 1 月 25 日~112 年 2 月 1 日

報告日期：112 年 3 月 13 日

目次

封面.....0

目次.....1

出國報告提要.....2

出國報告.....3

相片記錄.....6

桃園市政府及所屬各機關出國報告提要

出國報告名稱：桃園市立永豐高中赴馬來西亞移地訓練

頁數 11 含附件：☒是☐否

出國計畫主辦機關：桃園市立永豐高中

聯絡人：林介山

電話：0911579734

e-mail:butterfly_82526@yahoo.com.tw

出國人員姓名：林介山、張文超、邱祐宏、邱品文、蔡宇霆、鄧力愷、張緯哲、董少丞、張軒誌、
黃立勳、曾翌誠。

服務機關：桃園市立永豐高中

單位：學務處

職稱：專任教練

電話：03-3692679

出國類別：☐1.考察 ☐2.進修 ☐3.研究 ☐4.實習 ☒5.其他：移地訓練

出國期間：112 年 1 月 25 日~112 年 2 月 1 日

出國地區：馬來西亞吉隆坡國家訓練中心

報告日期：112 年 3 月 13 日

關鍵詞：桃園市立永豐高中桌球隊赴馬來西亞國家訓練中心移地訓練回國報告

內容摘要：（200 至 300 字）

本計畫之實施係配合國家新南向政策之推動，除能增進本校與國外球隊之互動、合作及友好關係，亦能讓永豐高中桌球代表隊有機會與馬來西亞國家隊切磋球技，增加球技與經驗。為備戰 19 歲青少年桌球國手選拔，及全國中等學校運動會，提升訓練對手強度，增加臨場經驗及心理素質。期許能透過此次移地訓練交流，增進選手信心、能力，並為校爭取佳績。經過這次馬來西亞移地訓練，三月所舉行的全中運資格賽，永豐高中以團體分組第一名進入決賽，個人單打也有二位選手晉級決賽，期許能在四月決賽獲得佳績。

出國報告（出國類別：移地訓練）

壹、目的：

本計畫之實施係配合國家新南向政策之推動，除能增進本校與國外球隊之互動、合作及友好關係，亦能讓永豐高中桌球隊代表隊有機會與馬來西亞國家隊切磋球技，增加球技與經驗。為備戰 19 歲青少年桌球國手選拔，及全國中等學校運動會，提升訓練對手強度，增加臨場經驗及心理素質。期許能透過此次移地訓練交流，增進選手信心、能力，並為校爭取佳績。

貳、過程：

1 月 25 日	搭乘上午的航班出發前往馬來西亞，約下午 2 點抵達馬來西亞國家訓練中心訓練場地，與馬來西亞國家隊選手進行交流賽。
1 月 26 日	上午 6 點選手開始訓練，訓練內容以針對性比賽為主，安排不同的對手進行比賽，增進彼此比賽經驗，並為接下來幾天的訓練更好做規劃安排。下午 2 點半開始，延續上午未完成的比賽。
1 月 27 日	今天上午進行單球訓練。上午 8:30 的訓練，馬來西亞選手 8 點還沒到就已經在球場熱身。馬來西亞的選手自我要求都很高，訓練氛圍很好很自律。下午多球訓練，以步伐及基本功訓練為主，體力也是一大考驗。永豐選手在訓練一開始，訓練強度還跟不太上。
1 月 28 日	訓練上午半天，今天訓練安排了團體對抗賽。在對抗賽中，大家鬥智鬥勇，為隊上拿下重要的一分。下午到國訓中心足球場進行體能訓練。
1 月 29 日	週日馬來西亞國家隊沒訓練，全隊馬來西亞當地知名球館練球並進行友誼賽。下午到雙峰塔走走拍照。
1 月 30 日	上午進行單球訓練，今天安排的計畫以戰術為主，增加實戰套路的變化及熟練度。下午多球訓練著重在前三板銜接技術，要求節奏速度快。
1 月 31 日	上午進行單球訓練，今天安排的計畫以戰術為主，增加實戰套路的變化及熟練度。下午安排關鍵分對抗賽，增加比賽中關鍵球的心態。
2 月 1 日	上午與馬來西亞隊員進行分組對抗賽，結束後與馬來西亞全隊隊員和教練合影。隨後搭乘公車前往機場返回台灣，於晚上順利抵達台灣桃園機場。

參、心得：

一、球隊需要資金的贊助及完善的培訓制度協助發展，訓練時建議多聘請一些專業指導教練，分別紀錄選手的訓練、比賽時的優缺點，再依照這些數據安排選手個人課程，以能達到最好的訓練效果。

二、學生回饋單：

(一)鄧力愷：這趟去馬來西亞的移地訓練讓我收穫滿滿，首先要先感謝教練們可以給我們這次機會。我看到了那裡的選手訓練以及比賽的態度，訓練時對自己的要求很高，會盡力的去練每一顆球。比賽的時候不管是領先或者是落後都很少出現亂打的球，但是最讓我覺得佩服的一點是他們非常的自律，

可以每天早上的6:00天還沒亮就到球場去進行訓練的準備，我是第一次那麼早起來練球，我有幾天都很不習慣，但是他們好像已經習以為常了，這麼早的訓練還能維持如此高的訓練水平以及態度，自律是我需要向他們學習的一點，這次的移地訓練讓我學到很多東西，希望我能記住此趟行程所學到的東西，並且回到台灣之後可以用在日常生活中。

(二)邱品文:這次去馬來西亞是一個很難得的機會，這次也都收穫不少，他們身上有很多值得我們學習的東西，像是他們練球的精神態度，想要把球練好、比賽想贏的企圖心，每顆球都不馬乎，自我要求特別高。

第一天去大家都沒有很進入狀況，不過我慢慢的調整後面幾天才越來越好，不過在比賽時我還是出現了幾個老問題，手一直放下來會繞常常被球頂到收不住球，還有來回球打一打會站起來腳不撐住。這次做的比較好的地方我覺得是發球，質量都有發出來，吃了蠻多顆的，後面銜接也好準備很多。

(三)蔡宇霆:這次去馬來西亞我覺得我這次學到了很多，去那邊有很多不同的發球很多人的發球都超難接，我一開始完全看不懂然後接不進。後來久了慢慢就能看懂旋轉跟怎麼接比較好，所以這次收穫真的很多。還有打10:10的時候，我發現他們國家隊的人都不太緊張都能依舊做得出來該打的東西，半出台盯的很緊接發球擺短劈長都是主動的，就算是打關鍵也不會猶豫，該怎麼打就怎麼打，我覺得這是我可以學習的地方。而且他們輸一次之後都會回去思考，因為打第二次的時候明顯感受到更不好打。練習的時候大家都盡力的到位，然後都會加一些自己的東西。這次去馬來西亞真的學了很多，也算是收穫滿滿。

(四)邱祐宏:這次去馬來西亞我覺得每天都過得很充實。

一開始都跟國家隊打比賽，我覺得我發揮的沒有到很好，很多節奏變化和機會球常常失誤，跟女生打贏比較多，男生就打的有點落差。

接下來幾天訓練我一直不斷調整我的狀況，等到我打出自己該有的狀態時，已經是最後一天的比賽，有點調整太慢了。

這裡每個人在訓練上都非常的投入，練得不好或狀況不好也不會自暴自棄，也會問隊友該怎麼調整。這是我們很值得學習的地方。練到中後段大家的身體、精神都會疲勞，但還是有抓緊自己，撐完訓練。他們的這股氣氛深深的影響了我。

(五)董少丞:這次去馬來西亞移地訓練練球前有打友誼賽，我那時候正手撞擊的太多應該要在多摩擦一點，反手撕的時候往上太多而且手太低了手要拿高一點，還有我發短球有時候都發出台，防守的時候手不要伸太前面。練球的時候我發現他們看到隊友很累的時候都會叫他們要堅持或者為他們加油鼓勵，讓我學習到練球的時候可以為隊友互相鼓勵，還有讓我體驗不一樣的訓練方式，還有他們練球每一顆都很拼命的態度，練球時間也都沒有遲到。這次去馬來西亞真的讓我學到很多新東西，而且大家都很友善很熱情，讓我有機會的話還想再去一次。

(六)張韓哲:這一次馬來西亞的移地訓練讓我學習到了一些我沒有的技術，也讓我看見了許多東西。像是他們的球員在練球時自我要求都很高，不到最後一刻絕對不會停下來。在技術的方面我學習到了反手挑，這是一個我從未擁有的技術，直到這一次的移地訓練這一項技術讓我大開眼界，但這一項技術的難度係數也相當的大而且也很考驗比賽關鍵的心態，要是在關鍵能把這一項技術使用出來，我相

信我離比賽的勝利不遠了。在這一個禮拜的移地訓練我覺得我的球技又上升了一小段，也讓我吸收到了在台灣沒有辦法得到的經驗。

(七)曾翌誠：這次去馬來西亞，我覺得他們練球的態度都很好，每個人練球都是很拼的，練球前一定會提早到球場熱身，不會拖時間，很把握練習的時間。我需要調整的東西是，早上練球可以進入狀況快點，早上比賽都打到第二場才進入狀況，腳步可以多動一點不要只有手在拉腳腰都沒用，接發球旋轉判斷可以再快一點，拍面總是調的很慢，反手球點可以抓準一點，不要一下快一下慢。

(八)張軒誌：我覺得這一次去馬來西亞，我在他們的國家隊選手身上學到的東西，我覺得都對我有很大的幫助。例如他們的選手在訓練的時候是每一顆球都專心且投入的去練，不會說練不到兩三顆就失誤，而是來回連續球很多而且在比賽的時候也打得出來，他們在練習時就算當天的手感狀況不好，練不起來的時候，他們會找方法去調整，不會說練不好就不想練或是亂練浪費時間，這個地方是我值得學習的。還有他們在比賽的時候想贏的企圖心很強，也會很要球會把每一顆球都想盡辦法把它打進，這些是這一次去馬來西亞看到他們選手身上學習到的，希望我能在將來的練習上好好運用。

(九)黃立勳：這次的馬來西亞交流賽，我覺得我前幾天都沒有發揮到該有的實力，到了後面幾天才比較融入到整個訓練的氣氛裡面，這樣導致了有點浪費前幾天的時間，所以下次要早一點進入狀況。還有我覺得他們在練球的時候，都是很積極且投入的，每顆球都有自己的想法，也不會浪費任何一顆球，這種態度值得好好學習。還有他們每個球的質量，也都很高，不管是在發球，還是拉球，對拉等。他們在練球前，也會很早就到球場開始熱身，不會到要練球的時候身體都還沒熱開，這也是值得好好學習的。所以在這次的馬來西亞交流賽，我學到了他們對待球的企圖心，不輕易放棄任何一顆球。

肆、建議：✓

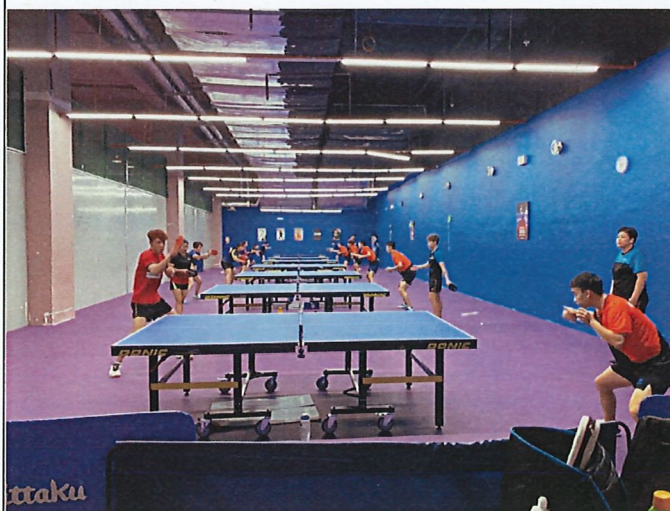
- 一、補助優秀選手出國磨練經費，學習適應各國各種不同打法，以增加實戰經驗，培養更好的心理素質和技術能力，能在各種大賽上獲取更好的成績。
- 二、桃園長期派一至兩名選手至馬來西亞交流訓練。
- 三、馬來西亞中學生到台灣讀書、訓練、比賽。
- 四、台灣高中畢業生到馬來西亞讀書、訓練、比賽。

伍、附件：

一、相片紀錄



抵達國家訓練中心熱身活動



與馬來西亞國家隊選手訓練



多球交流訓練



多球交流訓練



進行交流賽



體能活動訓練



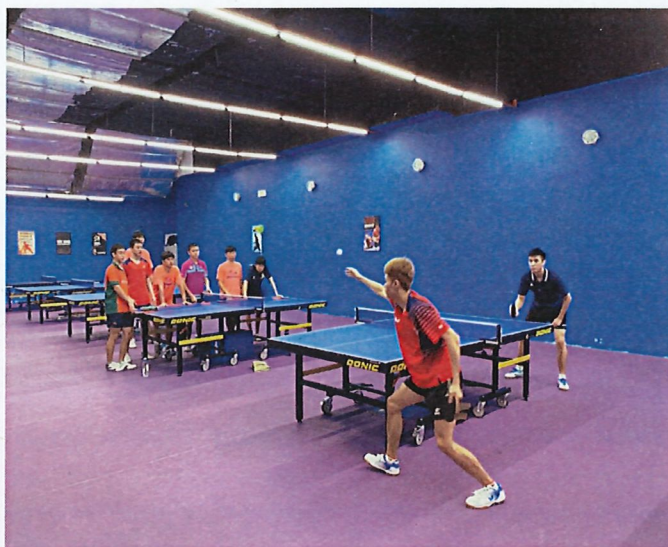
與國家隊合影



多球技術交流



與國家隊選手進行關鍵球對抗賽



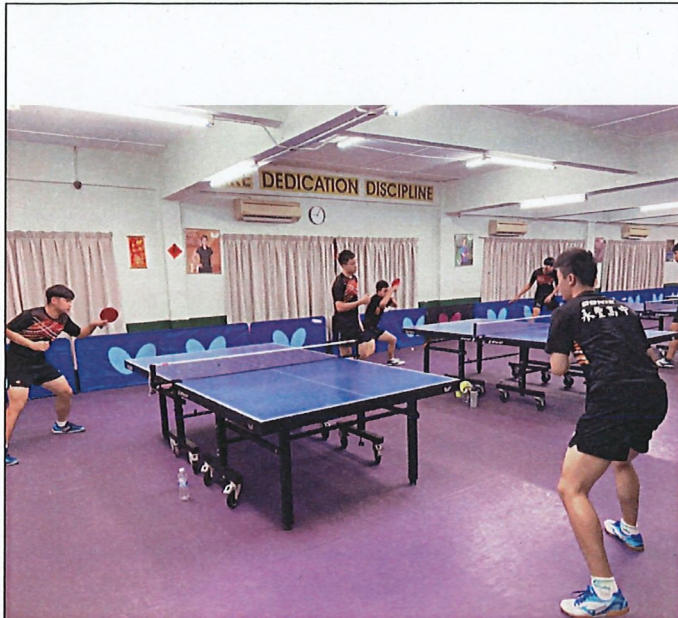
以關鍵分對抗賽提升選手心理素質



對抗賽結束後雙方選手握手致意



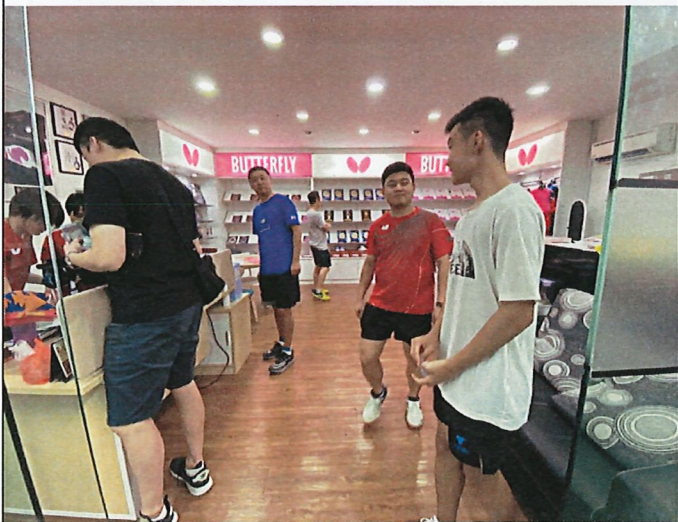
體能活動-足球



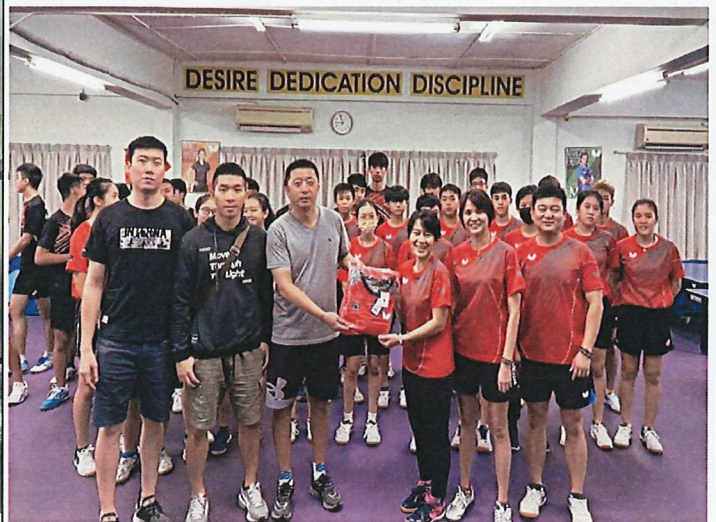
探訪當地桌球館熱身訓練



與桌球館選手



購買桌球器材



與選手及教練交換紀念品



享用馬來西亞當地美食



吉隆坡景點雙峰塔



最後一天訓練完畢與國家隊選手道別



返回台灣巴士上