

臺北市立陽明高級中學公務出國(赴大陸地區)報告提要表

出國(赴大陸地區)報告名稱：日本移地練習與國際青少年比賽觀賽				
出國(赴大陸地區)計畫主辦機關：臺北市立陽明高級中學 聯絡人：賴致宇 電話：(02) 28316675分機218				
出國(赴大陸地區)人員姓名/服務機關/單位/職稱/電話 賴致宇/臺北市立陽明高級中學/學生事務處/增聘專任運動教練/28316675分機218				
出國(赴大陸地區)類別： (1) 甲類： <input type="checkbox"/> 考察、 <input type="checkbox"/> 參訪、 <input type="checkbox"/> 觀摩、 <input type="checkbox"/> 進修、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input type="checkbox"/> 訓練 (2) 乙類： <input type="checkbox"/> 出席會議、 <input type="checkbox"/> 表演、 <input type="checkbox"/> 比賽、 <input type="checkbox"/> 競技、 <input type="checkbox"/> 洽展、 <input type="checkbox"/> 海外檢測、 <input type="checkbox"/> 研究、 <input type="checkbox"/> 率領學生出國、 <input checked="" type="checkbox"/> 其他活動(移地練習)				
出國(赴大陸地區)期間： 114/09/19至114/09/26 報告日期：114/10/01		出國(赴大陸地區)地區： 日本大阪		知識分享日期：114/09/30 分享形式：(述明公開分享形式，如業務會議報告或演講等) <input type="checkbox"/> 本機關業務會報或出國知識分享說明會提出 <input type="checkbox"/> 跨機關會議(會議名稱、場次): <input checked="" type="checkbox"/> 其他：網球隊移地練習分享會
內容摘要： 一、計畫緣起：藉由出國參賽與各地選手不同角度學習，更能提升球落點的穩定與專注及改善對比賽的判讀與隨機應變的能力，增加比賽經驗及自我自信心的提升。 二、過程				
日數	日期	參加比賽內容	國家/城市/單位	預期目標
第1天	9/19	移動日 1. 臺北桃園至日本(大阪關西機場) 2. 調整比賽心理品質 3. 熟悉場地路線適應練習	日本/大阪/新大阪	
第2天	9/20	報到日及適應日 1. 與世界排名267韓國選手 YOON Sena 練習 2. 賽前討論與心態分析 3. 比賽報到、了解比賽場館細則與場館動線	日本/大阪/新大阪	擊球節奏與腳步調整，快節奏進攻
第3天	9/21	練習日： 1. 賽前熱身：上午與世界排名292中國大陸選手 XIA Jinshu 練習，下午與世界排名320日本選手 KITAOKA Miku 練習。 2. 賽前戰術討論、重點提醒、觀察隊手優缺點、心理建設與討論。 3. 戰術檢討與了解選手場上動機與目標設定。 4. 練習恢復準備明日比賽。 5. 分析各國選手的優劣勢。	OSAKA MAYER' S CUP WORLD SUPER JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS 2025	1. 適應中國大陸選手與日本選手球路 2. 對峙轉換進攻 3. 發球節奏調整

第4天	9/22	<p>比賽日:單打出賽與世界排名385日本選手 SaraYoshida</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前熱身與世界排名273韓國選手 Jiyun OH 抽球練習、發球練習、綜合練習。 2. 賽前戰術討論、重點提醒及心理建設。 3. 賽後討論、戰術檢討與了解選手場上動機與目標設定。 4. 賽後恢復準備明日比賽。 5. 回饋比賽內容與分析各國選手的優劣勢。 	OSAKA MAYER' S CUP WORLD SUPER JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鎖定對手，反拍進攻 2. 接發球積極向前壓迫 3. 一發進球率提高
第5天	9/23	<p>比賽日:雙打會內第一輪，對手 AOI Watanabe 166/Riyo Yoshida 120</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前熱身，抽球練習、發球練習、綜合練習 2. 賽前戰術討論、重點提醒與心理建設。 3. 賽後討論、戰術檢討與了解選手場上動機與目標設定。 4. 賽後恢復準備明日比賽。 5. 回饋比賽內容與分析各國選手的優劣勢。 	OSAKA MAYER' S CUP WORLD SUPER JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強力保住發球局 2. 前排積極搶球 3. 短拍得分
第6天	9/24	<p>比賽日:雙打會內第二輪，對手 Ksenia Efremova 15/Kristina Penickova 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前熱身，抽球練習、發球練習、綜合練習 2. 賽前戰術討論、重點提醒與心理建設。 3. 賽後討論、戰術檢討與了解選手場上動機與目標設定。 4. 賽後恢復。 5. 回饋比賽內容與分析各國選手的優劣勢。 	OSAKA MAYER' S CUP WORLD SUPER JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升對峙能力
第7天	9/25	<p>恢復日:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身，抽球練習、發球練習、綜合練習 2. 賽後討論、戰術檢討與了解選手場上動機與目標設定 3. 賽後恢復：風扇車、肌力練習 4. 回饋比賽內容與分析各國選手的優劣勢 	OSAKA MAYER' S CUP WORLD SUPER JUNIOR TENNIS CHAMPIONSHIPS 2025	
第8天	9/26	<ol style="list-style-type: none"> 1. 移動日回臺灣 2. 賽後影片分析 	日本關西機場返程臺灣	

三、心得建議：

教練或帶隊老師之檢討及建議-賴致宇教練：

感謝陽明高中蔡哲銘校長的支持，讓我們有機會可以參與日本J500大板的比賽，此次賽事參加的選手有許多世界排名百名內的高手，也有選手已成為國家代表隊，宇0的會內賽對手，是日本年紀較小的天才型選手，有強力正拍與不錯的對峙能力，比賽過程中宇0在底線上沒有佔到太大的優勢，原因是給自己太多壓力，導致球的落點比較偏短，反而讓對方比較好進攻，而對手只要拉開角度就會把節奏加快，導致宇0失誤比較多。

另外雙打的比賽，我們搭配韓國的選手（Jiyun OH排名273）遇到日本選手（雙打AOI Watanabe 166/RiyoYoshida120）這一場比賽，整體的發揮都很流暢，從一發進球率到截擊的搶攻都做得很好，但還是比較缺乏侵略性一點，在雙打比賽中要更積極的去搶攻，才會占據優勢，而會內第二輪遇到第一種子（Ksenia Efremova 15/Kristina Penickova3）這兩位選手，都是世界排名前15的高手，宇0有試著挑戰，但礙於實力有所落差，所以還在落敗了，後續的幾天因賽程已經結束，所以我們都在場邊觀看世界排名前10的選手，了解他們的優缺點，以利之後我們調整。

這趟行程讓我們的練習目標更加的明確，我們除了需要再加強下肢轉體、移動擊球的下肢移動速度及上肢核心的穩定性之外，對於比賽戰術的架構以及分數互咬的心態該如何冷靜下來，這些都是我們在之後練習會多加強的部分。

選手心得回饋-蔡00：

在這幾天有看到很多厲害的選手比賽，也跟很多選手練球，我在他們身上學到了要去找球打，不要怕失誤要敢做，每一顆都需要把球質打出來，只要一給對手機會，就沒得打了。

重心要壓低，不要太輕易的退後把球場讓給別人，看到高球可以進去打，不需要一定要後退再繼續旋，要主動找進攻機會！是一個很值得的一站，讓我學習到很多。

有進步的地方（身體、心理、技術）：學到了很多優秀選手們，都是如何比賽的，在這幾天我有進步的地方是，有開始在練習，主動踩進去的打法，時不時也有打出比較紮實的球，有比較跟得上快的球。

需要加強的地方：心態方面：會想要保守不失誤，反而讓自己會很沒有競爭力。**體能方面：**球出去的力量比較不足、跑動之後的擊球，需要更紮實、打一打節奏會怪怪的、打球的腳需要彈性。**戰術方面：**比賽要更主動，要想要主動得分，而不是被動得分。**未來調整方向：**我希望我的反應速度可以更快，節奏可以更好，然後心理的狀態要勇敢一點，要勇敢面對可能會輸，可能會失誤的自己。希望單打的心態能跟雙打一樣，單打會怕失誤，但雙打會因為要保護隊友所以必須把球質打出來，也不會在當下那麼在乎比數和輸贏。

四、照片或附錄資料



▲與世界排名267韓國選手 YOON Sena 練習



▲與世界排名385日本選手 SaraYoshida。



▲世界排名292中國大陸選手 XIA Jinshu



▲世界排名320日本選手 KITAOKA Miku



▲與世界排名273韓國選手 Jiyun OH 搭檔



▲雙打會內第二輪 · 對手 Ksenia Efremova 15/Kristina Penickova 3