

2017 年中華民國擊劍協會赴泰國 KORAT
參加亞青盃擊劍錦標賽
(青少年男、女銳劍組)返國報告書



服務機關：高雄市立三民高級中學

姓 名：劉奕呈

派赴國家：泰 國

出國期間：2017/02/22~3/6

撰 寫 者：劉奕呈

報告日期：2017/03/28



中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association

目 錄

目錄	1
壹、目的	2
貳、參加人員名單	2
參、活動行程	3
肆、成績報告	5
伍、選手參賽心得與教練評語	13
陸、參賽心得	33
柒、建議事項	38
捌、國際現況分析與建議	42
玖、活動照片	46



2017年中華民國擊劍協會赴泰國KORAT參加 亞青盃擊劍錦標賽(青少年男、女銳劍組)返國報告書

壹、目的

2017年亞洲青少年、青年擊劍錦標賽，其參賽的宗旨除了驗收過去這一年各劍種訓練的成效外，更肩負著今年世大運擊劍賽及擊劍亞錦賽是否得以延續培訓的任務，簡言之，此次亞青盃青年組如能奪得銅牌以上得成績，今年世大運擊劍賽及擊劍亞錦賽就能通過體育署階段繼續培訓資格，對於亞青代表隊有志在必得的責任及使命感，甚至可作為2020年日本東京奧運選才與培訓的依據與準備。

貳、參加人員名單

2017年中華民國擊劍協會赴泰國 KORTA

參加亞青盃擊劍錦標賽(青少年男、女銳劍組) 人員名單

編號	職稱	姓名	原單位	備註
1	領隊	彭臺臨	中華民國擊劍協會	男
2	秘書	陳彥霖	中華奧會	女
3	教練	劉奕呈	高雄市立三民高中	男
4	選手	黃璿哲	高雄市立三民高中	男



5	選手	阮元鴻	台北市立大安高工	男
6	選手	黃金淥	新北高工	男
7	選手	吳俊明	長億高中	男
8	選手	周柔均	上海國際學校	女
9	選手	陳宣妤	協和工商	女
10	選手	邱郁文	新竹女中	女
11	選手	黃珊雀	育誠高中	女

參、活動行程

2017 年中華民國擊劍協會赴泰國 KORAT

參加亞青盃擊劍錦標賽(青少年男、女銳劍組)行程表

日 期	行 程	備 註
2 月 06 日(星期一)	賽前集訓--報到	國訓中心
2 月 06~18 日	賽前集訓	國訓中心
2 月 18 日(星期六)	賽前集訓--結訓	國訓中心
2 月 22 日(星期三)	出發/前往泰國 KORAT 中華航空 CI835/13:55~16:45	桃園機場 曼谷機場
2 月 22 日(星期三)	抵達/泰國 KORAT Fortune Rajpruek Hotel/23:30	泰國 KORAT

2 月 23 日(星期四)	賽前熱身練習 11:00~18:00 器材檢驗 領隊會議	Terminal 21 比賽會場
2 月 24 日(星期五)	11:00 青少年女子銳劍個人賽 17:00 開幕式	Terminal 21 比賽會場
2 月 25 日(星期六)	青少年男子銳劍賽前熱身練習	Terminal 21 比賽會場
2 月 26 日(星期日)	09:00 青少年男子銳劍個人賽	Terminal 21 比賽會場
2 月 27 日(星期一)	13:00 青少年女子銳劍團體賽	Terminal 21 比賽會場
2 月 28 日(星期二)	09:00 青少年男子銳劍團體賽	Terminal 21 比賽會場
3 月 01 日(星期三)	04:00 青少年代表隊集合 搭車前往曼谷機場	Fortune Rajpruek Hotel
3 月 01 日(星期三)	出發/返回台灣 中華航空 CI834/11:10~15:40	曼谷機場 桃園機場



參 賽 組 別	參賽選手	成 績	參賽人數
青少年女子銳劍個人賽	周柔均	8	49

Poule No 5 11:00 piste No 4

	CHOU Jou-Chun	TPE		V	1	V	V	2	2	0.500	-3	20	4
	ABDYL-KHAMITOVA KAMILIA	KGZ	2		V	V	V	V	4	0.667	9	26	2
	MARUYAMA SAKURA	JPN	V	1		V	3	4	1	0.333	-4	19	5
	Majali Roaa	JOR	3	0	2		V	V	3	0.333	-10	18	7
	JAMES Sarah	AUS	3	2	V	4		V	3	0.333	-5	22	6
	Rakhimova Sevara	UZB	V	4	V	4	4		V	0.500	3	27	3
	TAM Pui Woo Brina	HKG	V	V	V	V	V	3		0.833	10	28	1

9	TAM Pui Woo Brina		HKG										
56	-----		---										
41	-----		---										
24	MANSI DINA		JOR										
25	CHOU Jou-Chun		TPE										
40	Winya Warisa		THA										
57	-----		---										
8	Suvonova Jasmina		UZB										

Tableau of 8

Semi-finals

Final

1		LAI Esther Shi Ning	SIN										
8		CHOU Jou-Chun	TPE										
5		LEE Lok Man Tracy	HKG										
4		CHEN Syuan-Yu	TPE										
3		TAKAHASHI ERIKA	JPN										
6		MURIDOVA Tamila	KAZ										
7		NARITA RUKA	JPN										
2		HSIEH Kaylin Sin Yan	HKG										



參 賽 組 別	參賽選手	成 績	參賽人數
青少年女子銳劍個人賽	黃珊雀	22	49

Poules, round No 1

Poule No 1 11:00 piste No Final



HUANG SHAN-CHUEH
Suvonova Jasmina
Aysha Genan
RUI Bonita
BAKYTBK KYZY BILYM
LAI Esther Shi Ning
ANNA Sidala

TPE		4	4	V	V	3	V
UZB	V		V4	V	V	4	V
JOR	V	3		V	V	1	V
AUS	2	3	2		1	0	V
KGZ	0	2	3	V		0	V
SIN	V	V	V	V	V		V
LAO	1	1	4	0	0	2	

V/M	ind.	HS	rank
0.500	8	26	4
0.833	10	28	2
0.667	2	24	3
0.167	-12	13	6
0.333	-6	15	5
1.000	20	30	1
0.000	-22	8	7

15	NONIS Karen	AUS	NONIS Karen	
50	-----	---		
47	-----	---	NONIS Karen	15/11
18	HUANG SHAN-CHUEH	TPE	HUANG SHAN-CHUEH	
31	Zubaydulloeva Marjona	UZB		HSIEH Kaylin Sin Yan 15/2
34	JAMES Sarah	AUS	JAMES Sarah 15/12	
63	-----	---	HSIEH Kaylin Sin Yan 15/8	
2	HSIEH Kaylin Sin Yan	HKG	HSIEH Kaylin Sin Yan	

參 賽 組 別	參賽選手	成 績	參賽人數
青少年女子銳劍個人賽	邱郁文	28	49

Poule No 2 11:00 piste No 1



ANDREYEVA Vladislava
CHINNUSAMY PUNITHA
CHIU Yu-Wen
LEE Lok Man Tracy
LIM ROBYN
Khongthong Rawiwan
NAZLA YASMINE

KAZ		V	V	3	V	V	X
IND	2		4	3	V4	4	X
TPE	3	V		2	V	4	X
HKG	V	V	V		V	V	X
PHI	2	1	3	4		V	X
THA	4	V	V	4	2		X
INA	A	A	A	A	A	A	

V/M	ind.	HS	rank
0.800	7	23	2
0.200	-4	17	5
0.400	-3	19	4
1.000	9	25	1
0.200	-6	15	6
0.400	-3	20	3
aban			7

5	LEE Lok Man Tracy	HKG	LEE Lok Man Tracy	
60	-----	---		
37	BAKYTBK KYZY BILY	KGZ		LEE Lok Man Tracy 15/10
28	CHIU Yu-Wen	TPE	CHIU Yu-Wen 15/12	
21	Gettueva Ekaterina	KGZ	Gettueva Ekaterina	LEE Lok Man Tracy 15/11
44	-----	---		
53	-----	---	Gettueva Ekaterina 15/10	
12	SERAM CHINGKHEIMG	IND	SERAM CHINGKHEIMG	



Poule No 4 9:00 piste No 4

							V/M	ind.	HS	rank				
	HUANG Jin-Cyuan	TPE	<table><tr><td></td><td>V</td><td>3</td><td>V4</td><td>4</td><td>V</td><td>V</td></tr></table>		V	3	V4	4	V	V	0.667	7	26	3
	V	3	V4	4	V	V								
	Suttalouang Aukrit	THA	<table><tr><td>1</td><td></td><td>0</td><td>V</td><td>V</td><td>0</td><td>V</td></tr></table>	1		0	V	V	0	V	0.500	-9	16	4
1		0	V	V	0	V								
	BAUDUNOV KHAASSAN	KGZ	<table><tr><td>V</td><td>V</td><td></td><td>V</td><td>V</td><td>V</td><td>V</td></tr></table>	V	V		V	V	V	V	1.000	20	30	1
V	V		V	V	V	V								
	SHEUM Bron Zhen Han	SIN	<table><tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td></td><td>V</td><td>0</td><td>4</td></tr></table>	2	3	1		V	0	4	0.167	-11	15	6
2	3	1		V	0	4								
	BAUTISTA JIAN MIGUEL	PHI	<table><tr><td>V</td><td>3</td><td>2</td><td>3</td><td></td><td>0</td><td>V</td></tr></table>	V	3	2	3		0	V	0.333	-7	18	5
V	3	2	3		0	V								
	SELLS Alexander	AUS	<table><tr><td>4</td><td>V</td><td>3</td><td>V4</td><td>V</td><td></td><td>V</td></tr></table>	4	V	3	V4	V		V	0.667	15	26	2
4	V	3	V4	V		V								
	MUNGUNKHET NATHANIEL YALGUUN	MGL	<table><tr><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>V</td><td>1</td><td>1</td><td></td></tr></table>	2	4	1	V	1	1		0.167	-15	14	7
2	4	1	V	1	1									

1BAUDUNOV KHAASSANKGZ

64--------

33ALOMIRI SULTANKSA

32DALE GeorgeAUS

17YEUNG Kwan PuiHKG

48BELSELAH KHALEDUAE

49AL-ATTABI MostafaIRQ

16HUANG Jin-CyuanTPE

BAUDUNOV KHAASSAN

BAUDUNOV KHAASSAN

DALE George

YEUNG Kwan Pui

HUANG Jin-Cyuan

HUANG Jin-Cyuan

15/14

15/14

15/10

15/10

15/7

15/10

BAUDUNOV KHAASSAN

BAUDUNOV KHAASSAN

Poule No 9 9:00 piste No YELLOW					V/M	ind.	HS	rank						
	RAJENDRAN SHANTHIMOL SHERJIN	IND	<table><tr><td></td><td>V</td><td>V</td><td>X</td><td>1</td><td>V</td><td>V</td></tr></table>		V	V	X	1	V	V	0.800	6	21	1
	V	V	X	1	V	V								
	AL-MALIKI Hussein	IRQ	<table><tr><td>4</td><td></td><td>4</td><td>X</td><td>3</td><td>V</td><td>4</td></tr></table>	4		4	X	3	V	4	0.200	-2	20	6
4		4	X	3	V	4								
	ALOMIRI SULTAN	KSA	<table><tr><td>3</td><td>V</td><td></td><td>X</td><td>V</td><td>V</td><td>4</td></tr></table>	3	V		X	V	V	4	0.600	0	22	3
3	V		X	V	V	4								
	ZHANG KAIYUN	CHN	<table><tr><td>E</td><td>E</td><td>E</td><td></td><td>E</td><td>E</td><td>E</td></tr></table>	E	E	E		E	E	E	exclusio			7
E	E	E		E	E	E								
	HUANG Jui-Che	TPE	<table><tr><td>V</td><td>V</td><td>4</td><td>X</td><td></td><td>3</td><td>V</td></tr></table>	V	V	4	X		3	V	0.600	5	22	2
V	V	4	X		3	V								
	BELSELAH KHALED	UAE	<table><tr><td>0</td><td>2</td><td>4</td><td>X</td><td>V</td><td></td><td>V</td></tr></table>	0	2	4	X	V		V	0.400	-5	16	5
0	2	4	X	V		V								
	RIZA MAKHZAN MEGAT MUHAMMAD A	MAS	<table><tr><td>3</td><td>V</td><td>V</td><td>X</td><td>3</td><td>3</td><td></td></tr></table>	3	V	V	X	3	3		0.400	-4	19	4
3	V	V	X	3	3									
15	 Muminov Nodirbek	UZB												
50	 Chaloechanen Chinnaphat	THA												
47	 RIZA MAKHZAN MEGAT	MAS												
18	 ANARKULOV Ilkhamzhan	KAZ												
31	 HUANG Jui-Che	TPE												
34	 TSUN Tin Hong Sebastian	HKG												
63	-----	---												
2	 ZHULINSKIY Nikita	KAZ												

參 賽 組 別	參賽選手	成 績	參賽人數
青少年男子銳劍個人賽	吳俊明	34	77

Poule No 8 9:00 piste No BLUE

							V/M	ind.	HS	rank
	KIM MINUK	KOR			2		0.667	6	25	2
	WU Chun-Ming	TPE	3				0.667	5	26	4
	TUMENTSOGT TULUI	MGL	2	0		2	0.000	-21	9	7
	ANARKULOV Ilkhamzhan	KAZ		4			0.667	6	25	2
	LEONG CHENG HANG	MAC	1	3		2	0.333	-8	18	6
	LAISHRAM KHUMAN THANGAMBA	IND	3			4	0.500	4	24	5
	Muminov Nodirbek	UZB		4			0.667	8	27	1

13		SELLS Alexander	AUS	SELLS Alexander	15/13	SELLS Alexander	15/8	ASAMI SEIYA	15/13
52		ALMUTAIRI AHMAD	FIE	ALMUTAIRI AHMAD	15/13	ALMUTAIRI AHMAD	15/8	ASAMI SEIYA	15/13
45		MOHAMMAD KARIM Kari	IRI	MOHAMMAD KARIM Kari	15/12	MOHAMMAD KARIM Kari	15/9	ASAMI SEIYA	15/13
20		WU Chun-Ming	TPE	WU Chun-Ming	15/12	WU Chun-Ming	15/9	ASAMI SEIYA	15/13
29		LAU Ho Chuen	HKG	LAU Ho Chuen	15/3	LAU Ho Chuen	15/9	ASAMI SEIYA	15/13
36		TAN LAWRENCE EVERET	PHI	TAN LAWRENCE EVERET	15/3	TAN LAWRENCE EVERET	15/9	ASAMI SEIYA	15/13
61		AL-MALIKI Hussein	IRQ	AL-MALIKI Hussein	15/14	AL-MALIKI Hussein	15/9	ASAMI SEIYA	15/13
4		ASAMI SEIYA	JPN	ASAMI SEIYA	15/14	ASAMI SEIYA	15/9	ASAMI SEIYA	15/13

參 賽 組 別	參賽選手	成 績	參賽人數
青少年男子銳劍個人賽	阮元鴻	44	77

Poule No 6 9:00 piste No 6

							V/M	ind.	HS	rank
	Singkhram Nattiphong	THA			1	V4	0.500	-2	18	4
	OSMONALIEV ARSEN	KGZ	2		1	3	0.167	-14	14	7
	AL-BADER YOUSEF	QAT	1	3		4	0.167	-13	16	6
	KU BONYEONG	KOR					1.000	14	30	1
	RUAN Yuan-Hong	TPE	3			3	0.500	1	21	3
	REZAEITADI Mohammad	IRI	V4			4	0.833	18	28	2
	BATCHULUUN KHASH-ERDENE	MGL			4	3	0.333	-4	20	5

7		COBB Peter	AUS	COBB Peter	15/10	COBB Peter	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
58		GU CALVIN KUAN	MAC	GU CALVIN KUAN	15/10	GU CALVIN KUAN	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
39		ALASMAKH HASSAN	KSA	ALASMAKH HASSAN	15/12	ALASMAKH HASSAN	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
26		Mamatov Asadbek	UZB	Mamatov Asadbek	15/12	Mamatov Asadbek	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
23		SEPEHR Zahedi	IRI	SEPEHR Zahedi	15/10	SEPEHR Zahedi	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
42		RUAN Yuan-Hong	TPE	RUAN Yuan-Hong	15/10	RUAN Yuan-Hong	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
55		BATCHULUUN KHASH-ER	MGL	BATCHULUUN KHASH-ER	15/12	BATCHULUUN KHASH-ER	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11
10		CHINGAKHAM JETLEE SI	IND	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/4	CHINGAKHAM JETLEE SI	14/9	CHINGAKHAM JETLEE SI	15/11

青少年女子銳劍團體賽	參賽選手	成績
	陳宣妤 周柔均 黃珊雀 邱郁文	銅牌 3/12

WOMEN EPEE CADET TEAM				
Korat 2017 : Asian Junior & Cadet Fencing Championships				
27 Feb 2017				
Terminal 21 Korat				
Tableau of 16		Tableau of 8	Semi-finals	Final
1	 HONGKONG	HKG		
16	---	---		
9	 INDIA	IND		
8	 JORDAN	JOR		
5	 CHINESS TAIPEI	TPE		
12	 THAILAND	THA		
13	---	---		
4	 KAZAKHSTAN	KAZ		
3	 JAPAN	JPN		
14	---	---		
11	 PHILIPPINE	PHI		
6	 KYRGYZ REPLUBIC	KGZ		
7	 UZBEKISTAN	UZB		
10	 AUSTRALIA	AUS		
15	---	---		
2	 SINGAPORE	SIN		
				HONGKONG 45/31
				HONGKONG 45/34
				HONGKONG 45/41
				JAPAN 45/38
				JAPAN 32/31
				SINGAPORE 45/27
				Third place
				CHINESS TAIPEI
				SINGAPORE 45/33

Tableau 5-8 of 4		5th place
1	 JORDAN	JOR
4	 KAZAKHSTAN	KAZ
3	 KYRGYZ REPLUBIC	KGZ
2	 UZBEKISTAN	UZB
		KAZAKHSTAN 45/40
		KAZAKHSTAN 45/33
		KYRGYZ REPLUBIC 45/44
		7th place
		JORDAN
		JORDAN 45/38



青少年男子銳劍團體賽	參賽選手	成 績
	黃金淥 黃璿哲 吳俊明 阮元鴻	6/18

CADET BOY EPEE TEAM				page 1/1
Tableau of 32		Tableau of 16	Tableau of 8	
1	KAZAKHSTAN KAZ	KAZAKHSTAN		
32	---			
17	IRAQ IRQ		KAZAKHSTAN 45/36	
16	QATAR QAT	QATAR 45/29		
9	UZBEKISTAN UZB	UZBEKISTAN		KAZAKHSTAN 45/36
24	---			
25	---		CHINESE TAIPEI 45/41	
8	CHINESE TAIPEI TPE	CHINESE TAIPEI		
5	INDIA IND	INDIA		
28	---			
21	---		KYRGYZISTAN 45/43	
12	KYRGYZISTAN KGZ	KYRGYZISTAN		
13	SAUDIARABIA KSA	SAUDIARABIA		AUSTRALIA 45/31
20	---			
29	---		AUSTRALIA 44/43	
4	AUSTRALIA AUS	AUSTRALIA		
3	JAPAN JPN	JAPAN		
30	---			
19	---		JAPAN 45/21	
14	THAILAND THA	THAILAND		
11	PHILIPPINES PHI	PHILIPPINES		JAPAN 45/24
22	---			
27	---		IRAN 45/40	
6	IRAN IRI	IRAN		
7	HONG KONG HKG	HONG KONG		
26	---			
23	---		HONG KONG 28/25	
10	SINGAPORE SIN	SINGAPORE		
15	MONGOLIA MGL	MONGOLIA		KOREA 42/39
18	MACAO MAC	45/38		
31	---		KOREA 45/31	
2	KOREA KOR	KOREA		



Asian Junior and Cadet
Fencing Championships 2017
Nakhon Ratchasima, Thailand
24 Feb - 5 Mar 2017

TERMINAL21

CADET BOY EPEE TEAM
KORAT 2017 ASIAN JUNIOR AND CADET FENCING CHAMPIONSHIPS
TERMINAL 21 KORAT ,NAKHONRATCHASIMA ,THAILAND
28 FEB 2017

5th place	Tableau 5-8 of 4	Tableau of 8	Semi-finals	Final
	CHINESE TAIPEI	1 KAZAKHSTAN KAZ		
		8 CHINESE TAIPEI TPE	KAZAKHSTAN	
CHINESE TAIPEI	45/33	5 KYRGYZISTAN KGZ	45/36	KAZAKHSTAN
	KYRGYZISTAN	4 AUSTRALIA AUS	45/31	45/41
HONG KONG	45/35	3 JAPAN JPN		KAZAKHSTAN
	HONG KONG	6 IRAN IRI	JAPAN	43/40
		7 HONG KONG HKG	45/24	
	HONG KONG	2 KOREA KOR	45/26	
			42/39	
				Third place
				AUSTRALIA
				KOREA
				45/40

13th place	Tableau 13-16 of 4	Tableau 9-16 of 8	Tableau 9-16 of 4	9th place
	QATAR	1 QATAR QAT		
		8 UZBEKISTAN UZB	UZBEKISTAN	
INDIA	45/39	5 INDIA IND	45/33	SAUDIARABIA
	INDIA	4 SAUDIARABIA KSA	45/40	45/39
THAILAND	42/41	3 THAILAND THA		SAUDIARABIA
	THAILAND	6 PHILIPPINES PHI	PHILIPPINES	33/30
		7 SINGAPORE SIN	45/33	
	MONGOLIA	2 MONGOLIA MGL	45/31	SINGAPORE
				45/34
				11th place
				UZBEKISTAN
				PHILIPPINES
				45/43



伍、選手參賽心得與教練評語

青少女銳返國報告書

報告選手： 陳宣妤

這一次出團帶給我的感覺跟以往不太一樣，這一次特別有團體生活的感覺，以前都是各個劍種分開來，各看各的，沒有一種團隊間的接觸之類的。在集訓的期間教練讓我學到了在母隊教練身上學不到的東西，總教練人很好，會願意跟我們這些選手接觸，甚至是交心，因此培養了彼此之間的信任度和默契，所以我們都很信任這次的教練群們。

在左訓練習的時候，教練明確的指出了我的缺點，也讓我訝異的是才剛開始相處一天而已，怎麼會有辦法正確的說出我需要加強的地方，這點讓我打從心底的佩服劉教練，雖然我的體能和肌力會比較沒辦法承受這種訓練的強度，每天回去都很累，第一件事情就是洗完澡趕快睡覺，不過我真的很喜歡他的訓練模式，也讓我在集訓期間成長了許多。不論是在技術或是在心理層面都是，所以我很願意去配合他所要我們做的東西和出的一些課表，他也會教我如何有效的利用自己的身高優勢和一些近身戰時所要用的打法，這是我非常感謝他的。

去泰國的這幾天，在比賽的時候，我發現了我們台灣的選手跟其他國家的選手不同的地方，他們的選手在比賽前都會很自動很自動的



去熱身去做操之類的，可是我們的選手都是要等到教練叫的時候才會去，我覺得這是我們需要改進的地方。在比賽當中我也意識到我真正的缺點在哪裡，距離總是靠得太近，以至於常常對手一個攻擊動作就能打到我，還有近身戰的時候，我沒辦法連續的一直刺，總是會在裁判還沒喊停的時候自己就停下來，這是一個我非常重大的問題。日後也會找母隊教練繼續的補強自己的缺點和多學一些不一樣的東西的來加強自己的實力的。

教練評語

優點：

- 一、思考邏輯清晰，臨場反應能力佳。
- 二、敵我對戰攻、防觀念佳。
- 三、劍尖細膩。
- 四、時間差，拿捏精準，出擊不拖泥帶水戰術執行能力佳。
- 五、勇氣、霸氣十足。

缺點：

- 一、肌力、肌耐力及專項身體素質不足。

建議：維持每週至少三天的重量訓練、體能及心肺耐力訓練。

- 二、擊劍專項技術及腳步穩定度稍有不足。

建議：勤能補拙尤其是腳步，強化下肢肌力就能獲得明顯改善，



基本功也需更紮實的訓練。

三、距離感不足

建議：練習對打時，常伸手用劍的長度當作是量尺，這樣就能

清楚的知道自己距離過近或不足。

四、戰術運用不夠獨當一面

建議：比賽先有自己觀察能力與想法，不能永遠養成依賴教練

的習慣，要將自己常運用的戰術或打法熟記。

=====

青少女銳返國報告書

報告選手： 周柔均

今年是我第三次打亞青也是最後一年的亞青少，所以難免會對自己有些期許，希望能在最後一年拿個好成績。所以在打青少個人初賽的時候，覺得自己出手都慫慫得放不開然後不果斷。所以初賽打完三勝三敗，輸香港日本跟烏茲別克。初賽排名 24，複賽第一場 64 強對泰國，可能因為對自己打 15 點得比較有把握，所以節奏腦袋都感覺比初賽更清楚更放得開。第二場 32 強對烏茲別克，左手，是屬於你來我跟妳頂，然後一直去接觸你的劍的選手可是後來我發現只要我時間差對了出手果決，就是我的分了。不需要太複雜的動作。第三場



16 強對香港左手法式，劍尖比烏茲別克的細膩，習慣接觸劍後才出手，可是上步很大。所以我是帶他的距離，抓他上步出手。第四場對到新加坡，右手法式。會抓你試探回去的那一步，所以我是真假交錯，有時候就直接攻擊進去了。可是到 11:7 我領先的時候，我變得不敢攻了，以至於被連續打了兩點後就慌了，到了決勝點 13:13 我想攻了可是反而前置動作變太少，他抓我飛刺時下蹲，13:14 八強止步。團體賽覺得整體自己節奏腦袋都還行，時間差都看得到，只是爆發速度跟對手相較起來比較弱，不然覺得可以幫隊上拿更多分的。

青年個人初賽打得感覺比青少初賽好，因為少了最後一年的壓力，所以打起來比較放的開。5 勝 1 敗，輸日本。初賽排名第 9。複賽第一場，對到越南右手法式。是屬於不接觸劍靠腳步壓迫的選手。雖然有看到自己的時間，可是是因為自己很少連續青少加青年這樣接著的高強度的比賽，覺得自己的爆發力跟速度跟青少比，都下降了許多。最後 11:15 敗 32 強止步。團體我覺得自己打得沒有很好，因為我心態調整的不好，在對韓國的時候，我在倒數第二棒被打了很多點，由於自己的肌力不足，連累了整個團隊。覺得很對不起隊友們。

我覺得這次亞青前的集訓真的幫了我很多，因為其實以我在上海一個禮拜可能只練個一次甚至沒有練習的量來說，直接出國比賽一定只有被電的份。而且加上我的教練現在在國訓裡面也不能出來帶我，所以



要去哪裡練習對我來說也是一個難題。可是協會卻讓我有這個機會可以在左訓那麼好的地方練習還不用煩惱住宿，讓我不用煩惱要去哪裡才可以有我想要的那種強度的練習。一個那麼用心帶我們的教練還有那麼厲害得學長姐陪我們對打。一個可以讓我好好衝刺的集訓。可是其實這次比賽，還是有好多好多好可惜的地方。雖然每次明明知道不會輸給對手。可是往往我覺得我都是輸在身體素質跟經驗。我的肌力真的要再自我加強了。然後其實像我這次青少八強遇到的那個新加坡右手法式，他們早在半年前就開始組織今年的青少國家隊，去打歐洲巡迴青年 A 級賽了。而日本，也在 15 年就開始組織我們這個年紀的，也是去打歐洲青年賽因為他們的目標不是亞青而是 2020 奧運。我覺得我們不見得要像他們一樣一直出去打比賽這樣因為我知道環境不允許。可是如果未來的集訓可以比兩個星期再長一點點，那我相信，對我們一定會有更大的幫助的。而且接下來我即將要邁入青年了，希望經過了這次比賽自己能夠有所成長。在未來突破自己，相信我們會越來越好的！！！！

教練評語

優點：

- 一、思考邏輯清晰，臨場反應能力極佳。
- 二、敵我對戰攻、防觀念佳。



三、清楚知道自己的優、劣勢。

四、亞青比賽經驗豐富。

五、能主動做好情蒐。

六、求知欲望強烈。

缺點：

一、肌力、肌耐力及專項身體素質不足。

建議：維持每週至少三天的重量訓練、體能及心肺耐力訓練。

二、擊劍專項技術及腳步穩定度稍有不足。

建議：勤能補拙，雖課業繁重，如可能盡量找時間練習，尤其是

各項目前已具備的技術，基本功需更紮實的訓練；另目前

強烈建議不需再練更多更繁瑣的新技術，只要將現有的技

術動作步驟順序練的正確且更熟練，劍尖修的更小、更細

膩即可。

三、戰術運用不夠熟練

建議：勤能補拙，勤練是唯一辦法，平常訓練或對打時不要只著

重於獲勝，應該將戰術演練融入其中，練習就是：練自己

還不會的，複習已經會的

四、霸氣不足

建議：雖然妳覺得已經很兇悍了，但當教練的總是希望妳更好。



青少女銳返國報告書

報告選手：黃珊雀

從 2 月 22 號到 3 月 1 日在泰國比賽的這段比賽期間,不管是我看到的還是體驗到的事物,全是我以前從來沒有經歷過的事,這是我第一次出國比賽,能選上這個榮耀其實我自己也很驚訝.意外,我從來也沒有想過我也可以享受這個榮耀,真的很感謝王旗竹教練可以帶領我選上國手,到了會場果然在國外打比賽感覺就是不一樣,雖然場地還好,不過看到很多其他國家的選手,練習時還是有點緊張,不過到了比賽當天我就沒麼緊張了,因為人生只有一次不要就因為緊張而表現不出應有的實力,比賽應該要好好享受的,個人賽時其實我自己打得很滿意整個人打得很放鬆並沒有我之前想像中的那麼緊張,也都有做出我想要做的東西,所以出賽成績還算不錯,打 32 強時前面雖然落後三分有點緊張但後面有穩下來有追上跟對手,可是我經驗不足在領先時沒有做好繼續保持領先分數,讓對方追上了,之後再最後回合雙方平手,可是我太急一直想做我的東西沒有顧慮到對方,所以對方就都準備好我的攻擊,比賽就輸了

打完個人賽我就到處看其他國家打的比賽,他們打的東西還有感覺最重要的態度,都有被他們受影響雖然只是用看的但感觸很深是我打劍



時需要而且缺乏的感覺還有態度, 他們打劍技術我或許學不來但可以練習, 但他們對每一場比賽的態度是難能可貴, 是應該要好好學習的, 我覺得這次比賽有些部分缺乏了對每一場比賽的認真和尊重的態度, 三四並列也應該全力以赴面對每一場比賽, 就算對方不好對付, 或者是比較好應對的對手, 我們都應該認真的比, 不應該只在場上打時才認真, 下場就在笑講其他事, 這樣不尊重對手而且這樣也不尊重妳喜歡的運動, 獎牌的榮譽絕對不會只有獎牌本身, 你認真打輸了沒關係至少有用心認真面對對手. 比賽, 這才是比賽的態度.

教練評語

優點：

具搶攻能力。

缺點：

一、 肌力、肌耐力及專項身體素質稍嫌不足

建議：維持每週至少三天的重量訓練、體能及心肺耐力訓練。

二、 擊劍專項技術及腳步穩定度不足。

建議：勤能補拙，尤其是各項技術基本功，需耐心更紮實的訓練。

三、 戰術觀念稍嫌不足。

建議：更多元、多管道去學習自己未知的戰術。



四、 擊劍距離感經常無法得宜的拿捏。

建議：腳步訓練時，採雙人面對面方式。對打課時利用劍條作有效的距離測量。

=====

青少女銳返國報告書

報告選手：邱郁文

這次是第二次參加亞青，這次集訓時間很短，所以比較多實戰，還有一些戰術模擬，像是 double 戰術，在這次比賽中，就用到很多，只可惜集訓時間真的太短，沒辦法更扎實的練習。

(一)個人賽：

1. 預賽，3 敗 2 勝，因為太緊張，心情沒調適好，放不開打，攻擊時，會猶豫，出手時機不對，上步太大，被對手搶時間差，碰到法式，距離保持較遠，不敢破壞，讓對手占很大的優勢。
2. 複賽第一場對吉爾吉斯，有放開打，對應的感覺還不錯，但是換側攻擊動作太大，造成很多點失誤，比數拉近。
3. 複賽第二場對香港(法式)，預賽跟她同組，一開始，比數落後 2 分，距離一樣保持較遠，攻擊都以手部為主，劍感不錯，但是整場調整太慢，距離不破壞，追分能力明顯不足，還有不會處理對方下蹲攻擊，



最後 10:15，32 強止步。

(二)團體賽

1. 對泰國:整體發揮很好，氣勢很好，攻擊時有自信，不會猶豫，劍感也很好。

2. 對哈薩克:碰到左手法式，完全頂不住，太被動，沒有威脅，所以被對方壓著打，造成比賽落後，後面 2 場，消極比賽。

3. 對香港:對余善恂那場打最好，整場對抗性很好，攻擊時機 速度都有到位，但是播檔動作還是太大。

(三)總結

這次出國比賽，自己心理素質還是不夠強，落後時不夠冷靜，比賽時因為過度緊張，影響發揮，體能和技術不足，造成很多失誤。國外選手各式各樣的動作都有，他們臨場的調整很快，在場上很霸氣，很有自信，這是最欠缺的。

還有這次比賽，都是一個顧一個，隊友互相幫忙，團體賽時氣勢很強，整個感覺很棒，不同劍種也會互相加油，感覺「中華台北」是一個團隊!!

今年是最後一年青少年的比賽，在最後拿下獎牌，看到會旗升上去的感覺真的很興奮也很感動，謝謝教練、隊友還有每一個人。

教練評語



優點：

一、會動腦筋思考如何攻防。

二、能控自我情緒，尤其連續失分時，能立即穩定狀況。

三、具有一定的爆發能力，尤其是飛刺。

缺點：

一、肌力、肌耐力及專項身體素質不足。

建議：維持每週至少三天的重量訓練、體能及心肺耐力訓練。

二、擊劍專項技術及腳步穩定度不足。

建議：勤能補拙，雖課業繁重，如可能盡量找時間練習，尤其

是各項技術基本功，需更紮實的訓練。

三、戰術觀念稍嫌不足。

建議：發揮已知的戰術，從他人身上開發學習自己未知的戰術。

=====

青少男銳返國報告書

報告選手：黃金淙

第一次出國參加國際比賽沒有任何經驗，在比賽的時候那種心情很亢奮，感覺那是一種榮譽可以代表台灣出來比賽，在比個人賽時腦海裡想到就是要把初賽打好，把自己所學到的都用出來，如何攻擊如



何防守盡自己最大的能力做攻防，打初賽的當下先瞭解對手的習慣動作，在一分一分的慢慢打，打複賽時初賽打很好所以複賽第一場遇到名次很後面的選手，一路打到 16 強；從初賽到複賽結束，我遇到蠻多的左手，在國內左手不多我不太會打，經過這次國際賽遇到很多左手，在心理上沒有那麼畏懼左手，16 強輸的那個也是左手，打完我感覺對左手也可以像對右手一樣打，並沒有說多難打角度有些不一樣而已，教練所教的都使用出來，比賽完回想哪裡打得好一直得分記起來日後可以用，動作錯誤的地方不要一直去想，我的打法太單一打久了對方就知道我的習慣，我也沒什麼頭腦也常呆住，這是我比賽時的壞習慣，回來之後希望可以改變；打團體賽大家很團結，都互相鼓勵互相指導，不管是正式還是候補大家都有功勞，只是打幾場團體賽但還是很有默契，盡全力打眼前的比賽打好；全部比完之後很感謝女銳的幫忙，我在比賽的時候幫我拿水毛巾，還有剛打不好的地方在打好一直勉勵，最主要感謝教練，在打每場比賽教練都在後面教導，下戰術用什麼打對手比較好比較容易得分，把戰術教給我們叫我們運用，從到泰國第一天到我們回國，銳劍大家都很團結也有聽教練說的話，從集訓到出國到回國，很感謝教練這段期間教我們的東西. 動作. 技術. 戰術，都非常的好雖然短期集訓沒辦法全部都吸收但教練教的在短期時間都可以運用的，中間可能在學習戰術打不太好但戰術學會之後打



得更好，教練這段期間教的都有記下來也寫下來；在比賽間教練帶課聲音很大，很兇但教練這樣我覺得很有用，並不一直稱讚在比賽時反而失常，而是先一直很兇糾正動作才會做好在比賽才不會因為太自大而失去了平常的水準。

1. 集訓時間太少，教練都還沒抓準學生的打法還有默契，這樣會導致於比賽教練下達戰術不會運用，覺得集訓時間應該 1 個月以上比較好
謝謝奕呈教練的教導讓我學到很多

教練評語

優點：

- 一、鬥志旺盛，不輕言放棄。
- 二、具有一定的肌力、肌耐力及心肺耐力。
- 三、具有左手持劍的優勢。
- 四、求知欲望強烈。

缺點：

- 一、擊劍技術不具多元化。

建議：不接觸劍及接觸劍的基本技術應多學習，不能只一招半式闖天下。

- 二、學會先傾聽。



建議：與人溝通或教練講解時，先聽完別人的建議，經自我思考

後再表達自己的想法，不要急著表達而沒聽清楚他人的意

見，這樣永遠都會處於雞同鴨講。

三、戰術打法不夠熟練。

建議：勤能補拙，勤練是唯一辦法，平常訓練或對打時不要只著

重於獲勝，應該戰術演練融入其中，練習就是：練自己還

不會的，複習已經會的。

四、劍尖動作過大。

建議：練習或對打課時，眼睛要看自己的劍尖移動軌跡，這樣

才能發現自己劍尖過大的問題；另擊劍手部技術講求的

是應用手指頭控制劍尖再以手腕輔助。

=====

青少男銳返國報告書

報告選手：黃璿哲

這是我第一次當上國家代表隊選手，在 2 個星期集訓的期間我覺得練習時間很少

因為我覺得其他國家在我們集訓這段期間已經不知道進步多少空間

了，我覺得這次亞青的選手們有些人根本沒準備好就想要出去比了導



致在比賽的時候輸了會讓自己多少失去原本想要有的信心…

但是多虧了這次最辛苦的教練們,拼命的把我們教到一個能準備上場的戰士,雖然練習期間很少但是我覺得很棒,每個選手們也知道自己的練習時間很少 所以加緊拼命努力練習這次集訓期間我相信各位隊友也挖到了各隊教練給得東西 我覺得很好也很想再認真練習努力個幾天~ 在這短期集訓得時候我看到了很多選手們很想要拼前3的精神與態度,但有些人就是會以為這短期集訓這沒甚麼感覺就像是在消耗時間一樣,所以我覺得既然背負著中華台北4個字那就要好好聽從教練們的話,而不是過一天算一天…

一直從出國到回國這段期間,我覺得自己在打比賽的時候會放不開,教練每天叮嚀的東西會一直想,就算覺得身邊得教練或隊友說我今天很好狀況不錯…但我都覺得自己身上背負了一種壓力,因為感覺自己明明可以打得很好 但就是想太多 打到有時自己身體會緊繃起來 然後實力發揮不出來… 個人賽再打的時候一直都覺得自己是在享受比賽的樂趣而已,但反而在享受比賽時候會聽到有旁邊觀眾的加油與鼓勵的聲音 雖然自己的英文不是說很好,但我能感受他們那種的心情~

團體賽得時候就是靠隊友們發揮的時候到了,我覺得在打團體得時候比個人還要來的刺激,因為每個對友正在想辦法把比數拉遠或把分數



追回來我覺得很開心~能做到每一個應有得本分 雖然最後輸了比賽
但我覺得每個人都盡力了~~謝謝我們這群好隊友

然後我也很感謝教練們這8天給我的指導 也給帶給我有比賽又有出去玩得那種感覺...雖然第一天給教練們犯錯了事情了 讓教練們又有壓力 我很對不起我得指導教練 對不起>...< 也感謝這幾天教練安排的小幫手給我們 如果沒有他們我們比賽會沒水喝也沒東西吃~真感謝這些漂亮得小幫手 謝謝妳們~

希望今年再努力點,還能爭取到明年當國手得機會 也希望下次當選得國手們有更多的練習時間!!!!

教練評語

優點：

- 一、飛刺能力佳。
- 二、搶功能力佳。
- 三、具有一定的肌力、肌耐力及專項身體素質。
- 四、練習拼勁十足。

缺點：

- 一、雖具有一定的肌力、肌耐力及專項身體素質，但並非已足夠。

建議：以上在平常訓練時，需更用心不怕苦去完成。

- 二、擊劍專項技術及腳步穩定度不足。



建議：勤能補拙，除了教練帶個別課外，自己要再利用時間自主
加強練習，尤其是長刺與前進長刺。

三、戰術運用稍嫌不足

建議：雖知道許多戰術，但場上信心不足不敢運用出來，平常
對打課時要嘗試反覆練習，熟能生巧不無道理。

=====

青少男銳返國報告書

報告選手：吳俊明

亞洲青少年擊劍錦標賽的集訓和比賽我都覺得很滿意，但是在集訓的時間上，希望能在長一點，雖然集訓只有短短的 13 天，但是教練能在這麼短的時間想到最有效的方式練習真的很厲害，也讓我收穫不少，13 天來雖然不能改變什麼，但是教練教的觀念和戰術是最能幫助我們的，最後的對打課和世大運的學長姐對打，就是實戰去練教練教的，對打了好幾天，是在練技術、戰術、自己的基本，自己在場上要很清楚自己在做什麼，頭腦是最重要的，在短短的兩週，雖然教練知道我們各個方面，哪裡好的那邊不好的，都要讓我們發揮到 200%，不好的地方盡量去做修正。



在比賽的小組 4 勝 2 敗，輸給了韓國和印度，都是在自己節奏上沒抓好輸的，小組排名排中前段，自己當天的狀況算不錯，但是自己在複賽第一場沒打好而輸的，自己因為太混亂，而教練下達的戰術不太清楚，自己反而沒做好，還輸了比賽，教練也說過很可惜，自己感覺觀念很差，這是自己的缺點，已經經驗的不足。

到了團體，我們第一場團體遇到烏茲別克，剛開始都平平的打，到了中間就小贏小贏的慢慢拉開，後來教練下達打雙燈戰術，贏得了前八，要進 4 強是遇到哈薩克，他們的戰術就和我們的差不多，每一場打都是輸一點到了第四棒分數就有一點小拉開，到後來還是沒辦法追到，輸了 9 分無緣進 4 強，可是團體還是繼續打，8 進 6 遇到吉爾吉斯、打 5、6 名是對香港，雖然對上香港輸了，但是每一場，教練都講了不同的東西，又了解打劍的觀念和態度，不能讓對手覺得自己好欺負，要有霸氣。

教練評語

優點：

- 一、會動腦筋思考如何攻防。
- 二、具有一定的肌力、肌耐力及心肺耐力。
- 三、擊劍動作技術細膩。



四、求知欲望強烈。

缺點：

一、優柔寡斷。

建議：過度的思考而無法當機立斷，反而讓自己無所適從，平常

練習時嘗試簡單打法，如未能成功，方才執行第二波的攻

擊或防守，千萬不要僅思考，沒行動。

二、自信心極度不足。

建議：要相信自己已經具備的能力，當眾人都肯定你時，別再懷

疑自己 just do it !!

三、戰術觀念稍嫌不足。

建議：發揮已知的戰術，從他人身上開發學習自己未知的戰術，

平常練習或對打時就要實地演練。

=====

青少男銳返國報告書

報告選手：阮元鴻

我今年是第二次打亞青，我第一次打的時候沒有集訓所以我今年是第一次集訓，我個人認為這次集訓對我很有用，我學到很多像戰術的運用和動作上細微的修改還有腳步的變換，尤其是在搶雙燈的戰術



Termin: 21

和底線要怎們打，因為我們去國外時時常碰到，在國內比賽也時常碰到，我們這次很幸運有世大運的學長學姊陪我們對打，有時候他們會給我們些建議，我們也會聽進去去做修改我們在訓練期間也有玩遊戲放鬆心情，那邊的餐飲都很不錯但是住的地方可以改善一下，那裏有點小進去都要彎著頭下次可以換大一點的旅館，這次我們去泰國也沒有發生什麼是一切都安好，我們再跟其他國家打的時候打得不怎麼順，跟國內的打法不一樣所以很難打，我覺得有時候要到國外打習慣他們的打法，這樣打的時候可以比較快調整過來，我在這幾天的比賽中我覺得日本不放棄的精神值得我們學習，有一場比賽他們落後十分以上但他們沒有放棄，一點一點地把分數打滿打好到後來的逆轉勝，在台灣有很多人比數拉開就開始亂打放棄，我覺得我們要有不放棄的精神，比賽還沒有結束誰都不知道結果，我最後想謝謝劉奕呈教練，他把很多戰術交給了我們，在比賽時在後面指導，我們去會場的車也是他叫的，晚餐也陪我們一起吃，所以我在此感謝教練。

教練評語

優點：

- 一、力量與爆發力十足。
- 二、練習態度良好。

缺點：



一、體重過重。

建議：透過適當的運動及飲食控制，達到降體重的效果。

二、肌耐力及心肺耐力不足。

建議：維持每週至少三天的重量訓練、體能及心肺耐力訓練。

三、擊劍專項技術及腳步穩定度不足。

建議：勤能補拙，尤其目前最缺乏的就是這些，除了多練、再練、再再練，別無他法；各項基本功也需更紮實的訓練

四、戰術觀念不足。

建議：發揮已知的戰術，從他人身上開發學習自己未知的戰術。

陸、參賽心得

這是我闊別 12 年後再次擔任國家代表隊教練乙職，負責的專項為青少年男、女銳劍組，也兼任此次代表隊總教練乙職，接任此職後我就在思考，如何在短短二個星期內，將所有選手及教練調整為最佳狀態，這樣的工作對我來說並不陌生，感覺只像換地方工作而以，反而要我記住所有劍種選手的名字，對我來說才是最大的考驗，我必須誠實說：實在很抱歉我還是沒能記住所有代表團選手的名字與臉蛋。



由於時間的緊迫性，報到安頓好後立即投入訓練，報告者重回擊劍圈也只短短的一年半，高達7成的選手我都不認識，當然他她們也都不認識我，在簡單的自我介紹後，我一一詢問了每位選手的母隊教練是誰後，我心中有一個明顯的輪廓，並且清楚的向選手說明，未來這二個星期我會給他她們什麼樣的課程，期間訓練課程如下：

- 一、加強基本動作的熟練度。
- 二、實戰對打的教學與講解。
- 三、戰術教學與演練。
- 四、個別課。
- 五、個人賽對打與團體賽對打。

第一天訓練過程中我發現，選手的基本技術參差不齊，落差極大尤其戰術觀念更是薄弱，但這不是我該無奈的時候，眼前這些選手確確實實是我們的準國手，我告訴自己答應接下這個擔子，我就必須扛起來，而且要讓他她們很快融入訓練情境並清楚知道比賽馬上即將來臨，我們是去比賽的不是去觀光的有這樣的共識後往後這些天的訓練，大家雖然身體有所疲累但也都咬起牙根不敢鬆懈。

漸漸的團隊越來越有向心力，教練與選手也越來越有默契



我知道國家隊成型了，大家也有想拼的共識，該放手一搏了。

隨後的課程依照我原先的設定。除了基本技術及腳步的再強化外，更多的是戰術演練，諸如：底線打法、邊線打法、追分打法、拖延打法、搶攻打法、雙燈 double 打法、欺敵打法、引誘打法、主被動對戰、如何觀查對手、、、等，這些戰術皆為後來的比賽奠定基礎，讓我在場上指導時，選手清楚知道我傳達戰術是什麼，她們又該做什麼。

另外適逢世大運選手也在國訓中心集訓，在與他她們實戰對打練習上，亞青選手們強化了許多對戰的能力，不僅是提高對打的相對速度與力量，由於人數眾多對打場次也相對增加，這更強化了選手們的意志力，在此要謝謝世大運的每一份子，尤其是王總教練全力相挺與李教練的居中協調。

我所負責的青少年男、女銳劍組，女子組在此次的賽會中個人及團體都表現的不錯，論技術與體能還是稍微不足，但四人當中有三人具有參賽亞青盃的國際經驗，經驗再加上鬥志十足，不管個人賽還是團體賽，求勝的意志力與不能輸的精神，讓我十分滿意。團體賽中團隊的凝聚力與士氣是非常重要的環節，有了士氣隊員自信心自然就能提高，比賽當下進能攻，退亦能守，這樣的氛圍是可以讓對手卻步的，尤其遇上去年的冠



軍團隊哈薩克，陣中也有個人賽的亞軍選手，且人高馬大身材壯碩，就因我們保有高昂的士氣，一開賽就壓著對手打直到最後一棒獲勝篤定獲得銅牌。另外男子組國際賽經驗就非常缺乏，對自己的技術自信心不足，比起來總是綁手綁腳施展不開，最終個人賽皆未能獲得好的名次，團體賽因為有先前個人賽的經驗，比起來就較有自信心，最終獲得團體第 6 名作收。

2017 年亞青盃擊劍錦標(青少年男、女銳劍組)賽歷經二個星期的賽事，其心得如下：

一、選手方面：

- (一) 集訓期間，對於教練安排的課程皆能努力認真學習。
- (二) 代表隊選手普遍皆能守時、守紀律。
- (三) 團隊相處氣氛融洽，不分劍種皆能相互打氣、鼓勵。
- (四) 沒賽程的選手，能當有比賽選手的小助理。
- (五) 雖有機會出國，但無人反應想外出觀光或旅遊。

二、教練方面：

- (一) 團隊相處融洽。
- (二) 對於代表隊的任何事物，都能主動且積極彼此協助。
- (三) 對於帶隊都具備一定的能力與經驗。
- (四) 熟稔比賽各項流程與規定。



(五)賽前對於突發狀況皆能事先預測，並做好因應對策。

(六)訓練課表皆能事先討論、交換心得後才規劃，讓選手清楚知道訓練內容。

(七)比賽場上技、戰術都能充分溝通後才傳達給選手知悉。

三、隨隊人員：

(一)細心、貼心給予團隊給予協助。

(二)雖是上級指導單位人員，但完全沒有架子且願意融入整個團隊中。

(三)熟稔國際比賽的各項事宜，給予團隊必要得協助。

(四)對於行程表上教練群尚未注意的細節能主動的提醒。

(五)適時的給選手加油打氣、鼓勵或安慰。

(六)主動出擊做好國際交流，為日後奠定國際互動的基石。



柒、建議事項

一、為期二個星期的賽前集訓，時間上非常不足。

建議：理論上有效訓練為 45 天，所以賽前集訓至少一至二個月較為妥當。

二、選手肌力、肌耐力明顯不足。

建議：除了賽前集訓至少 45 天以上，得以安排重量訓練課外，平日各母隊教練需固定安排每週至少 3 天的重量訓練課給予選手施作。

三、選手自信心不足。

建議：透過技術、戰術、心理素質的提升，讓選手相信自己的能力而肯定自我；另，也能多參加國際賽除了獲取更多的國際比賽經驗外，也能排除對環境、場地、人員因陌生而產生的不安感。

四、基本動作不夠紮實。

建議：不管是賽前集訓或平日在各母隊，選手對於每個專項技術必須不斷反覆的勤練，讓動作能夠正確且定型，最終形成反射動作。

五、戰術觀念薄弱。

建議：教練除了在基本動作技術教學外，平日訓練時應該



將戰術觀念融入基本技術教學情境中，更或是將戰術獨立成情境教學。另，在對打課時採限定對打模擬比賽狀況(例如：如何製造 double、倒數計時分數處於落後或領先時如何打…等)。

六、對於國際比賽的恐懼。

建議：對於每每遇上國際賽皆會失常或懼怕的選手，強烈建議汰除，這類型選手不僅無法正常發揮外，在團體賽中一再的失分還會拖垮隊友的士氣，最終埋下失敗的因子。

七、國際比賽經驗不足。

建議：爭取更多資源，讓選手多參加國際賽，除了有助於提升選手技術、戰術外，心理的抗壓性尤其顯著。良善的舊經驗能類化新經驗，人因處於陌生環境會感到不安及害怕，所以有足夠的國際參賽經驗，才能夠讓選手習慣國際比賽的感覺與情境。

八、教練不足。

建議：教練與選手比例上限為 1:4，依此次狀況而言，教練無法在當天男子比賽狀況下，要指導男生比賽另一方面又要訓練隔天將比賽的女子選手。另一方式



為所有教練皆全程參加以改善比賽中教練不足的狀況。

九、情蒐不足

建議：往後參加國際賽的選手，除了肩負參賽成績外，在賽會期間能利用空檔積極蒐集相對國家選手的影音檔，並在返國報告書上呈現敵我優劣分析，也可提供協會建檔保存，已提供來年帶隊教練做為訓練參考使用。

十、使命感、企圖心不足

建議：這一點教練、選手皆然，雖說是享受比賽，但獲勝與團隊榮譽更勝參與感，每位團員應該有強烈的使命感，參賽就是要爭取佳績，視成績為首要目標，能獲得佳績當然快樂感也伴隨而來，所以要得到快樂就是要拿成績，而不是有參加就好。

十一、組隊、集訓、參賽過程尚未完成

建議：回國後的第一個星期假日，應該將代表隊再次集合實施檢討改進，除了針對此次比賽的優、缺點做完整的說明外，更應該實施實做演練課程，在每位選手記憶猶新之際，把握最好的改



進時機並能身體力行，此階段最能夠讓選手印象深刻、有感且能身歷其境，能把握這黃金時期，也是日後能掌握勝利的關鍵。

十二、霸氣不足，尤其是近身戰

建議：台灣是一個全球公認的友善國家，但這不能在競技運動上也呈現出來，看看他國選手場上的兇狠樣，想想自己的友善，這樣的對比呈現出來反而是一種好欺負、懦弱的感覺；強化選手的對戰心態已是當前刻不容緩的要務了。

十三、對比賽時間感薄弱

建議：國內絕大部分的對打練習皆採分數制，換言之就是打滿 5 點或 15 點論勝負，期間是不計時的這種對打訓練的模式，長久下來造就選手不知善用時間或對計時毫無敏銳度。惟，解決辦法就是對打課時應該參照比賽模式一樣採計時。

十四、選、訓計劃冗長、組隊集訓太晚

建議：本項賽事是每年既定行程，也必定組隊參賽，已知之賽事應提早在半年前完成選訓作業、實施計劃且送審核可；呈送選手名單在報名前，



可依最新實力汰除或遞補。

捌、國際現狀分析與建議

目前亞洲擊劍實力水準，在中國與韓國兩大列強紛紛在奧運崛起的帶動下，使得香港與東南亞國家也投入更多資源，積極尋求更多外籍教練任教或長期移地海外訓練，在本次賽會中也屢創佳績。

越南女子隊長長期移師韓國訓練，本次賽會亦展現出如韓國強悍的比賽風格且霸氣十足，身材雖不能說高挑，但明眼人也看得出是經過篩選的。

新加坡一個過去不被我注意的國家，在歷經 20 年的更迭，目前也是延攬大陸籍教練任職國家隊，雖不能說強悍，但自幼就開始習劍且有計劃的參加國際賽，相對累積相當豐富的國際比賽經驗，這樣長期的耕耘，對於亞青盃的壓力幾乎可說是習以為常，習慣成自然，心理與心態就保有平常心，對於比賽的穩定度皆有正面的實質助益。

香港女子隊過去一直是我們平起平坐的競爭對手，如今發展快速，進步的幅度令人驚嘆，眼前所見清一色皆為大陸籍教練執教，技術動作純熟，相同的國際參賽經驗豐富，對於亞青盃毫不怯場，展現出強烈的奪牌野心與企圖心。

至於哈薩克、烏茲別克則保有傳統蘇聯式的劍風，柔中帶硬且每



一次的攻防必定融入戰術，常常使人難以捉摸，身材上也較具優勢。

而日本因 2020 年東京奧運，更是積極延攬或挖角國際名教練擔任該國執行教練，與國際互動頻繁，春節前也移地至高雄作交流賽，每個教練長期負責訓練 4 名選手，國際賽時更搭配外籍教練及日籍教練各一名共同征戰，這樣的模式不僅強化了選手，本國籍教練亦在其中汲取寶貴的訓練技術及經驗，這樣無形的技能轉移確實值得我們借鏡，其實力更有強壓中國及韓國的態勢而來。

擊劍不管各種賽會所有獎牌數，個人及團體加起來共 12 面金牌，早被世界各國列為爭奪的目標，中華台北當然也沒缺席過。10 年前東南亞國家我們未把他們列入競爭的對手，10 年後他們目前已經是我們強勁且可敬的對手之一，甚至已經超越我們了，或許不是我們沒努力，只是努力的還不夠，或是努力的方向應該調整了。

今年獲得團體銅牌的青少年女銳，陣中四人明年均將屆齡，勢必挑戰青年組，選手周柔均因在上海就讀、選手邱郁文因就讀新竹女中，兩者皆有龐大的課業與升學壓力，要如何讓她們繼續保持練習，有賴大家集思廣益了。青少男子選手也面臨同樣屆齡狀況，但問題較不大，平日還是回歸母隊繼續保持訓練。

目前就報告者參加亞青盃的觀察及實地詢問後，發現以下幾點：

一、各國選手練習擊劍，年齡不約而同皆為國小或更小就開始學習



擊劍運動，所以參加亞青賽時，劍齡往往不乏已超過 10 年之久。

二、 選手明星化，媒體曝光率高，讓更多的人知道擊劍這項運動，近而投入擊劍運動，從中發掘人才。

三、 選、訓、參賽制度完善且落實、選手彼此競爭與淘汰壓力大。

四、 延攬國際名教練任教。

五、 國內長期培訓或階段性長期移地他國訓練。

六、 選手參加國際賽會頻繁，除了增加經驗外，也增加國際排名積分，這有力於日後各類賽會團體賽的成績排名。

七、 重視選手運動醫療及防護。

報告者從事擊劍近 30 年，也是國內第一位大專院校開設擊劍專長獲得錄取入學及畢業的科班生，回顧過往歷歷在目，過去的擊劍與今日的擊劍在訓練環境上確實有明顯的進步，但在國際成績上似乎差異不大。在此藉由本次擔任教練的機會，就報告者與會期間所知、所觀察及訪談後，所得以上幾點心得僅提供作為參考。

很榮幸在闊別 10 年後再次擔任國家教練乙職，雖說集訓只有短短的二個星期，但從選手的表現與回饋中，著實感受對他她們是有助益的，這必須感謝我的教練群，能夠配合我的要求，在短時間內發揮自己的專業，他們是最辛苦的一群。從集訓到參賽期間也謝謝彭顧問及



理事長關心、指導與協助，您總是那麼積極的為擊劍奔波，絞盡腦汁思考對策，要讓擊劍如何才能在國際上揚威；另，奧會指導彥霖小姐幾乎成為打雜小妹，主動提供協助、提醒、校對、賽務、會議…等繁瑣的事務，且還願意偶遇神祇，雙膝跪下為擊劍祈福。

2017 亞青盃賽會落幕了，辛苦是必然的，但留下更多的感動與感謝，謝謝所有曾經協助過代表隊的每一份子。

我也曾經是選手，每每頒獎結束的那一刻，我都告訴自己獎牌可以掛在牆上，但那份榮耀已成為歷史，此刻起已經有更多人想擊敗你。唯有更努力才能再次享受下一次的喜悅。

報告者個人擊劍生涯中唯一的遺憾，就是高二才開始習劍，這次亞青的孩子們卻能在與我相仿的年紀就參與國際賽會，甚至站上頒獎台將會旗冉冉升上去，相較其他國家所擁有的資源，孩子們妳你們真的很厲害，謝謝妳們幫我完成我的夢想、謝謝妳你們幫自己完成自己的目標，也謝謝妳妳們願意當我最優秀的選手，炸!!!

先有霸氣

帶動士氣

才有運氣

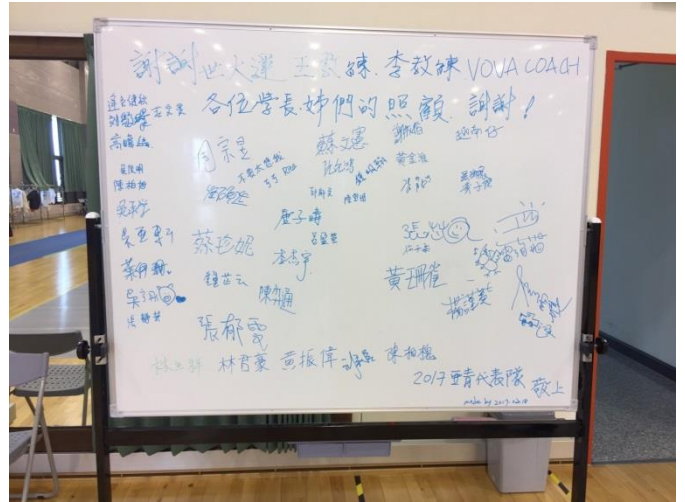


玖、活動(比賽)照片

集訓篇



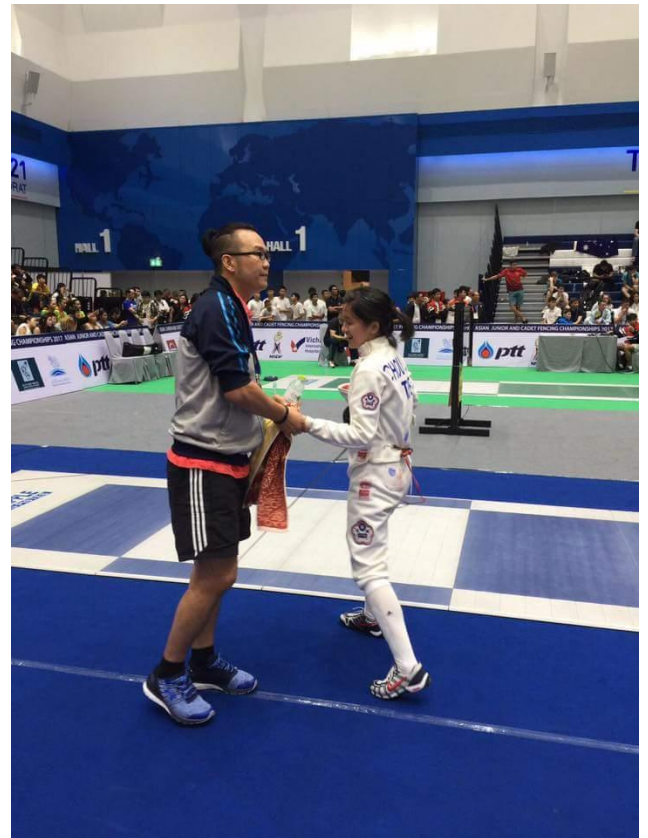
集 合 篇





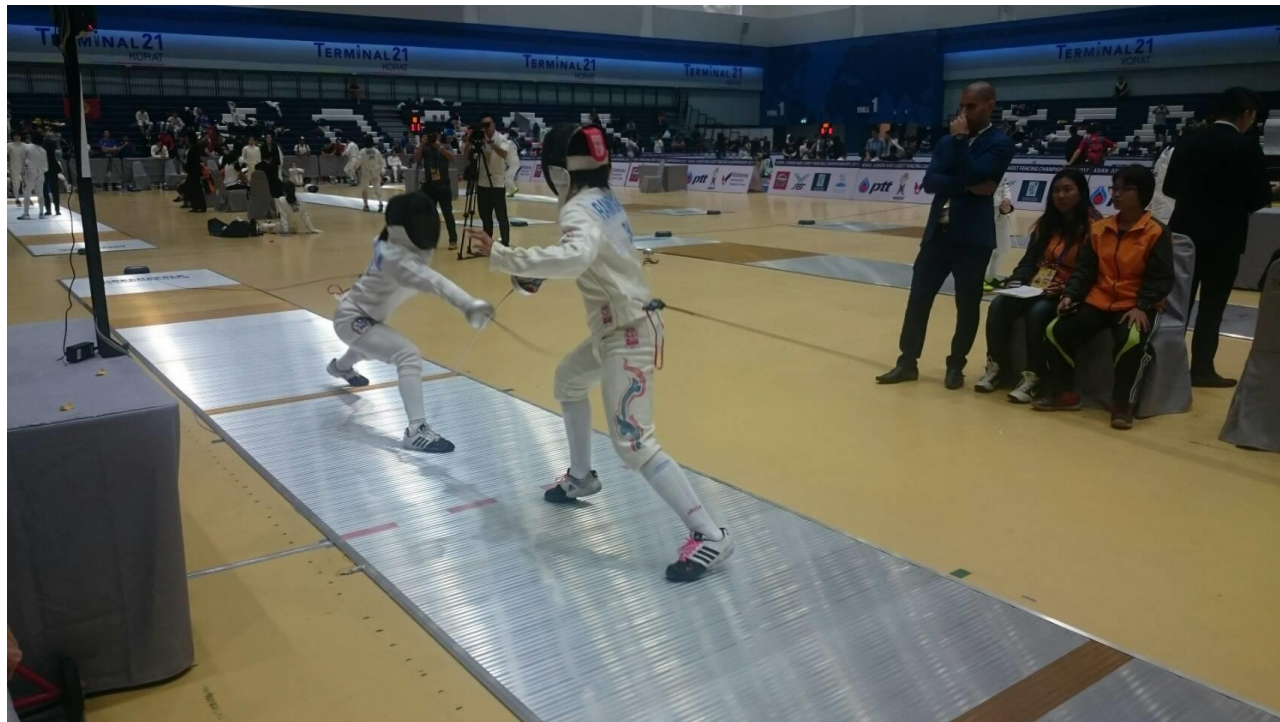
中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association

比賽篇



 中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association

比 賽 篇



中華民國擊劍協會
 Chinese Taipei Fencing Association
比 賽 篇





中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association

加 油 篇



 中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association
頒 獎 篇





中華民國擊劍協會

Chinese Taipei Fencing Association

頒 獎 篇



 中華民國擊劍協會
Chinese Taipei Fencing Association
聚 餐 篇

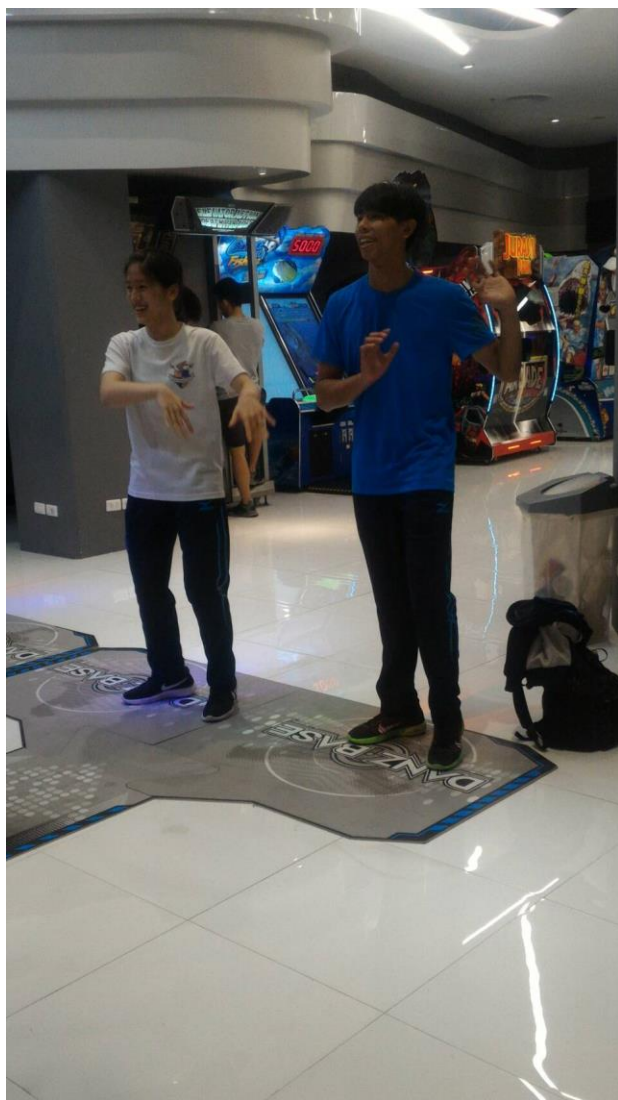




中華民國擊劍協會

Chinese Taipei Fencing Association

放 鬆 篇



溫 馨 篇

