

# 排名賽升甲組／ 多元學習表現



基隆高中

**11107** 盧曉安



# 人生轉捩點

身為一名羽球選手，2021年11月29日，我從市立大同高中轉學到國立基隆高中。因為我的主項是「女子雙打」，而搭檔在這個項目中是至關重要的，雖說大同高中是羽球強校，卻沒能給我一個理想的搭檔和資源；而基中則願意欣賞我，並承諾我一個較好的且更加適配的搭檔。

經過三個月的反覆掙扎後，我終於做出了選擇。而我的目標，就是在排名賽升上甲組，以證明自己的選擇是正確的，所以我絲毫不敢懈怠。



# 訓練內容

訓練內容	體能	練球	重量
<i>Monday</i>	3000m	過渡 平球 二壓一	☑
<i>Tuesday</i>	4000m	多球	
<i>Wednesday</i>	400m*5	一壓二 半場攻守	☑
<i>Thursday</i>	1200m*2	控反控 不起高	
<i>Friday</i>	跳繩	進攻輪轉 過渡輪轉	☑
<i>Saturday</i>	休息	休息	
<i>Sunday</i>	折返跑	一攻二 二攻一	

當時，對我而言最重要的比賽--全國排名賽。這是舉辦在學期中，迫於無法在學期中轉學，向雙方球隊協調好後，我每天早上自己進行體能訓練，下午兩點大同高中的課程結束後，再坐火車趕往基隆訓練。

長達三個月的通勤身體真的很辛苦，剝去所有空閒的時間，也得忙活到晚上11點半才能睡下，就這樣努力著。

# 全國排名賽 乙組女雙~第三名 晉升全國甲組

人生中的第七次排名賽，  
甲組終於被我熬到了，晉升甲  
組是羽球人從小的夢想，幸運  
的我能在高一就完成這項目標，  
很開心，我成功了！



▲擊掌是合作與默契的象徵。左為搭檔-鄭宇婕



# 心得與反思

一年2次的全國排名賽，雙打一次三百多組報名，只取三組名額晉升甲組，大家都說：「妳何其幸運，這麼早就升上甲組。」但是我比誰都清楚自己有多努力，而我證明的不僅僅是自己的實力，也證明我選擇了一條正確的路。

還有同學問我：「都升甲組了，為什麼還要繼續打球？」我笑笑回答：「夢想還很遠呢！」甲組是目標，奧運才是我的夢，而這場夢，需要我的天賦、努力，還有一路堅持。

踏在追逐夢想的途中，我將秉持著初衷，往下一個站牌邁進。

# 幕後推手

整整8天的賽事，三人從未缺席一場球賽，防護老師負責我們的身體狀況，教練是比賽時的軍師、楊董則是每一分都為我們吶喊的忠實粉絲！真的萬分感謝！



▣左1為防護老師-謝語晨→我→搭檔-鄭宇婕→教練-鄭永成



▣中間為贊助商澳根尼董事長-楊文芳



# 相關證明

