

出國報告（出國類別：國際賽帶隊）

113 年度國際賽事帶隊報告

2024 加拿大女子業餘錦標賽 (賽事中文名稱)

110th Canadian Women's Amateur Championship (賽事英文名稱)

單位名稱：中華民國高爾夫協會

姓名及職稱：高嘉鴻 教練

出國地點及球場：加拿大

Royal Colwood Golf Club Victoria, British Columbia

出國期間：113 年 7 月 28 日至 8 月 3 日

報告日期：113 年 8 月 8 日

中華民國高爾夫協會

執行成果報告書格式及應載事項

- 一、規格：「 A4」大小 (約高 29.5 公分，寬 21 公分)。
- 二、形式：一律採橫式 (自左至右橫列) 編列。
- 三、名稱：報告書封面名稱為賽事中英文名稱(全銜)。
- 四、正文：內容應包含
 1. 代表隊人員名單、行前準備(選手近期狀況如何)
 2. 賽事介紹及球場難易等設定的摘要
 3. 賽事每日狀況
 - a. 行程內容
 - b. 選手每日狀況
 - c. 選手成績表
 - d. 心得與檢討
 - e. 建議選手未來需要增進哪些訓練項目
- 五、 賽事活動照片：賽事活動照片及拍攝選手擊球的橫向照片、全體合照、衣服及球袋贊助商露出。

賽事名稱-參賽報告

一、代表隊人員名單：張婷諭、曾芷盈

二、行前準備：

以下是為此次行程制定的六項注意事項

1. 集合時間與地點

集合時間：7 月 27 日，晚上 9:45

集合地點：桃園國際機場第二航廈出發大廳。

2. 攜帶證件與文件

確保每位隊員攜帶護照及有效簽證，準備好登機證及比賽相關文件。

3. 行李規定

請遵守航空公司的行李重量及尺寸限制，注意隨身攜帶球桿及重要裝備，建議請包裝保護妥當。

4. 團隊通訊與聯絡方式

確保所有隊員加入團隊群組，以便隨時獲取最新資訊並提供緊急聯絡電話，方便隨時聯繫。

5. 健康檢查與時差調整

確認每位隊員完成必要的健康檢查，準備口罩、消毒用品，並遵循當地防疫規定。並且溫哥華與台灣時差 15 小時，請提早調整。

6. 時間規劃與行程安排

確認所有教練行程細節，包括抵達後的交通安排及住宿安排

提前了解比賽場地與賽事時間表，以便合理規劃時間

(練習日時間 7 月 29 日 12:40 分)

溫哥華一週天氣預報

全部

圖片

影片

購物

新聞

書籍

地圖

搜尋結果 · 加拿大英屬哥倫比亞溫哥華 ·
[選擇地區](#)

天氣

現在

14°

晴朗

降雨機率：0%
溼度：76%
體感溫度：14°
風力：13 公里/小時

總覽

降雨

風向/風速

溼度

現在

上午4時

上午5時

上午6時

上午7時

上午8時

14°

14°

14°

13°

14°

16°

週日

週一

週二

週三

週四

22°/16°

18°/16°

22°/16°

24°/16°

26°/17°

weather.com

週日 28

22°/15°

9%

▼

週一 29

18°/15°

95%

▼

週二 30

22°/15°

43%

▼

週三 31

23°/15°

19%

▼

週四 01

26°/16°

6%

▼

週五 02

26°/17°

6%

▼

週六 03

25°/16°

6%

▼

週日 04

24°/16°

11%

▼

Advertisement

三、賽事摘要：

以下是第 110 屆加拿大女子業餘錦標賽的賽事介紹：

加拿大女子業餘錦標賽是歷史悠久的女子業餘高爾夫賽事，自首屆舉辦以來已經成為全球女子業餘高爾夫界的重要賽事之一。本屆比賽標誌著第 110 次舉辦，吸引了來自世界各地的頂尖業餘女子高爾夫選手。

1. 賽事日期與地點

日期：2024 年 7 月 30 日至 8 月 2 日

地點：Royal Colwood Golf Club Victoria, British Columbia

2. 球場特色：Royal Colwood 高爾夫球俱樂部

這座球場自 1919 年以其美麗的自然景觀和複雜的設計而著稱。球場設計充分利用了當地的自然地形，將湖泊、溪流和森林融入其中，為比賽增添了挑戰和趣味。

3. 球場難度：這次比賽設置球場總長度約為 6,600 碼，標準桿為 72 桿。以

下是一些主要的球場挑戰：

(1) 長距離球道：一些洞的球道較長，選手需要具備強大的開球能力。

(2) 精緻的果嶺：果嶺速度快且坡度多變，對推桿的精確性要求很高。

(3) 自然障礙：多數洞設有沙坑、水池，增加了比賽的戰術要求。

四、賽事日程表：(記錄每日行程內容、選手狀況)

以下是針對張婷諭選手在第 110 屆加拿大女子業餘錦標賽中，根據開球時間安排的日行程及選手狀況：

第一輪 (73 桿) - 上午 7:30 開球(全場第一組第一位)

5:00 AM - 起床與準備

張婷諭早早起床，享用營養豐富的早餐，確保身體能量充足。她隨後進行輕度的拉伸和心理準備。

6:15 AM - 到達球場

抵達球場後，進行全方位的熱身，包括推桿、切球和開球練習，特別著重於短桿的穩定性。

7:30 AM - 開球

張婷諭以穩健的節奏展開比賽，在早晨的清新空氣中保持良好的心態，整體表現穩定。

12:30 PM - 比賽結束與放鬆

賽後，她進行了身體的放鬆和拉伸，並簡要回顧了當天的表現，與教練討論需要改進的地方。

下午

確保充足的休息時間，保持充沛的體能和精神狀態，並進行晚餐前的輕鬆活動，以減少比賽壓力。

第二輪 (75 桿) - 下午 12:30 開球

7:30 AM - 起床與早餐

起床後進行輕鬆的晨練，以保持身體的活力。早餐後，她有充足的時間準備，進行心理調適。

9:00 AM - 輕度訓練與準備

在開球前，張婷諭進行了一些推桿和短桿的專項練習，並根據第一天的表現進行策略調整。

11:30 AM - 到達球場

在比賽前進行充分的熱身，保持良好的比賽狀態，並進行賽前例行檢查。

12:30 PM - 開球

張婷諭在午後的比賽中遭遇了更高的風速和溫度變化，這對球的控制提出了更高的要求。

5:00 PM - 比賽結束與恢復

比賽後，她重視賽後恢復，包括適當的營養補充和身體放鬆，並與教練反思當天的比賽策略。

第三輪 (77 桿) - 上午開球

6:30 AM - 起床與準備

早起進行常規的晨練和熱身活動，重點關注心理狀態的調整，準備應對更具挑戰性的比賽條件。

7:30 AM - 到達球場

在賽前進行了果嶺和開球練習，特別關注短桿技術的提升，並制定相應的比賽策略。

8:20 AM - 開球

張婷諭在這一輪中面對風速變化的挑戰，在前九洞中表現不佳，但在後九洞中展現了良好的調整能力。

13:30 PM - 比賽結束與分析

賽後，她和團隊分析了當天比賽的關鍵環節，並制定了次日的改善計畫，保持積極的比賽心態。

第四輪 (71 桿) - 上午開球

6:30 AM - 起床與準備並把所有行李上車

起床後進行簡單的晨間訓練，保持活力，並享用營養豐富的早餐，準備迎接最後一輪的挑戰。

7:30 AM - 到達球場

比賽前進行了全方位的熱身，專注於短桿和推桿的調整，並進行詳細的策略分析。

8:30 AM - 開球

張婷諭在這一輪中發揮出色，展現了她的技術和心理素質，成功克服了幾個關鍵洞的挑戰，以 71 桿的優異成績結束比賽。

13:30 PM - 賽後活動與反思

賽後，進行了全面的放鬆和恢復，與教練和隊友分享心得，總結本次比賽的經驗和學習。

18:00PM – 搭船返回本島

選手狀況

1.心理狀態

張婷諭在整個比賽中展現了強大的心理韌性，尤其是在面對困難時能夠冷靜應對，逐步調整戰術。

2.技術表現

她在比賽期間的技術表現逐漸提升，特別是在推桿和短桿上有顯著的進步，展現了她對比賽場地的良好適應能力。

3.體能狀況

整個賽事中，她保持了良好的體能狀態，通過賽前賽後的科學訓練和營養補充，確保了比賽時的最佳表現。

這些行程安排和比賽狀況顯示了張婷諭在賽場上的專業態度和成長潛力，期待她在未來比賽中的卓越表現！如果需要進一步的調整或補充，請隨時告訴我。

以下是曾芷瑩選手在第 110 屆加拿大女子業餘錦標賽的兩回合比賽日行程、表現狀況，以及她後來擔任張婷諭球童的經驗學習：

第一輪 (開球時間：上午 9:00)

5:30 AM - 起床與準備

曾芷瑩早早起床，與隊友一同準備早餐。由於首次代表國家參賽，她顯得有些緊張，對賽事充滿期待和不安。

6:15 AM - 到達球場

抵達球場後，她進行享受比賽氣氛，但由於時差調整不佳，體力和精神狀態未達最佳。

7:30 AM - 休息時間

在等待比賽開始的過程中，曾芷瑩試圖放鬆心情，但由於比賽經驗不足，她對賽場的節奏感到陌生，心理壓力較大。

8:00 AM - 熱身準備

她努力將心思集中於比賽，並進行最後的熱身，但狀態仍然不太穩定。

9:00 AM - 開球

在比賽中，曾芷瑩遇到了開球不穩和短桿失誤等問題。由於心理狀態緊張，她在前九洞表現欠佳。

14:30 PM - 比賽結束與反思

比賽結束後，她對自己的表現感到失落，但教練和隊友給予了鼓勵。曾芷瑩開始反思自己的不足，特別是更好地應對國際賽事的壓力。

第二輪 (開球時間：下午 2:00)

7:30 AM - 起床與早餐

曾芷瑩試圖改善前一天的狀態，進行輕鬆的晨練，並與教練討論改進策略。

9:00 AM - 到達球場

雖然有充足的時間進行休息和準備，但她的心理壓力仍然存在。

10:30 AM - 休息與策略分析

曾芷瑩與教練分析了前一日比賽情況，並制定了更具針對性的策略，希望能在下午的比賽中有更好的發揮。

1:00 PM - 熱身與準備

比賽前，她專注於短桿練習，短桿的能力非常不符合國家一隊的預期，努力調整心理狀態。

2:00 PM - 開球

第二輪中，曾芷瑩的表現略有提升，但仍因經驗不足和時差問題未能發揮出應有的實力。

7:00 PM - 比賽結束與淘汰

雖然未能晉級後續比賽，她在賽後對自己的努力和經驗教訓進行了深刻的反思。

擔任球童與經驗學習，協助張婷諭：

在被淘汰後，曾芷瑩轉為擔任張婷諭的球童。這個角色讓她有機會近距離觀察並學習高水平選手的比賽策略與心理調整。

1.學習機會

擔任球童的過程中，她學到了如何應對比賽壓力、調整比賽策略，以及處理比賽中的意外情況。這段經驗對於她未來的賽事表現具有重要的幫助。

2.心理成長

曾芷瑩認識到比賽不僅是技術的較量，也是心理的鍛鍊。她學會了如何更好地準備和面對未來的挑戰，逐漸增強了自信心。

3.未來展望

經過這次賽事的洗禮，她對自己未來的高爾夫生涯有了更清晰的目標和計劃，希望能在之後的比賽中展示出更加成熟和自信的自己。

這段經歷不僅讓曾芷瑩增長了見識，也為她的高爾夫生涯奠定了更堅實的基礎。相信她在未來的比賽中能夠更好地運用這次學到的經驗和知識。

五、選手 Final 成績表：

☆	T33	▲ 13	Colombia						
☆	T33	▲ 13	Julia Alexander-Carew Oakville, ON	+7	78	73	74	70	295
☆	T39	▼ 6	Nicole Gal Oakville, ON	+8	77	76	69	74	296
☆	T39	-	Andrea Gomez Ortizibarra Mexico	+8	75	73	75	73	296
☆	T39	▼ 6	Annika Rathbone Australia	+8	73	76	73	74	296
☆	T39	-	Emily Odwin Barbados	+8	76	72	75	73	296
☆	T39	▲ 7	TingYu Chang Chinese Taipei	+8	73	75	77	71	296
☆	44	▲ 2	Ha Young Chang Surrey, BC	+9	78	73	74	72	297
☆	45	▼ 23	Bonnie Zhai Surrey, BC	+10	70	75	74	79	298
☆	T46	-	Nobelle Park Oakville, ON	+11	79	71	75	74	299
☆	T46	-	Sydney Seigel Scottsdale, AZ	+11	75	75	75	74	299
☆	CUT	-	Kaesa Sheikh Caledon, ON	+15	78	81			159
☆	CUT	-	Aram Choi Surrey, BC	+15	80	79			159
☆	CUT	-	Jenna Bruggeman Edmonton, AB	+15	79	80			159
☆	CUT	-	Alexandra Schmidt Regina, SK	+15	79	80			159
☆	CUT	-	Meera Minhas Burnaby, BC	+15	77	82			159
☆	CUT	-	Anna Heck Memphis, TN	+16	78	82			160
☆	CUT	-	Hana Yoshida Richmond Hill, ON	+16	79	81			160
☆	CUT	-	Rosalie Langlois Saint-Jean sur Richelieu, QC	+16	81	79			160
☆	CUT	-	Chih-Ying Tseng Chinese Taipei	+16	80	80			160
☆	CUT	-	Coco Pei Surrey, BC	+17	84	77			161
☆	CUT	-	Kaylee Chung Vancouver, BC	+17	82	79			161

六、心得、檢討：

作為第 110 屆加拿大女子業餘錦標賽中華隊的帶隊教練，這次比賽對我來說是一個寶貴的經驗學習機會。在這次賽事中，我與選手們共同經歷了挑戰與成長，以下是我的一些心得與檢討：

心得

1. 選手的潛力與成長

在這次比賽中，我看到了選手們的潛力和努力。張婷諭展現了她的技術

水平和堅韌的心理素質，能夠在關鍵時刻發揮實力。她在面對高壓環境時，能保持冷靜並調整策略，這為她在比賽中取得佳績打下了良好的基礎。

曾芷瑩雖然未能晉級，但她在賽事中不斷學習和調整，展現出勇於面對挑戰的態度。她的積極性和好學精神在比賽後期轉變為球童角色時更是得到了發揮，這對她未來的成長是非常有幫助的。

2. 團隊的合作與支持

團隊合作是這次賽事中非常重要的一部分。選手們互相支持，共同面對困難，這增強了團隊的凝聚力。在賽事中，我們的隊伍展現了良好的團隊精神，這對比賽的順利進行起到了積極的作用。

教練與選手之間的溝通也是關鍵。我們通過分析比賽視頻、討論戰術，幫助選手在賽事中做出即時的調整，這提升了選手們的表現。

3. 國際賽事的寶貴經驗

這次國際賽事讓我更加了解選手在面對國際高水平競爭時的狀態和需求。我意識到，不僅僅是技術上的準備，心理調適、時差調整以及應對不同比賽環境的能力同樣重要。

透過與其他國家教練和選手的交流，我獲得了許多新的見解和策略，這些經驗將有助於我們未來的訓練和比賽準備。

檢討

1. 賽前準備的細節

雖然我們在賽前做了充分的技術訓練，但對於國際比賽環境的適應仍需加強。在未來，我們需要更多模擬國際賽場的訓練，包括不同時區的調整和多變氣候的應對。

2. 心理調適的加強

心理素質在高爾夫比賽中至關重要。在比賽中，選手的緊張和壓力可能影響發揮。在未來的訓練中，我們需要更加重視心理素質的訓練，幫助選手在高壓情境下保持冷靜和專注。

3. 比賽策略的靈活性

我們的比賽策略需要更加靈活，根據實際情況進行即時調整。尤其是在面對不同的球場條件和對手時，選手需要有能力做出策略上的改變，以提升競爭力。

4. 提升球童訓練

曾芷瑩在擔任球童的過程中，學習到了很多，但我們需要在未來提升球童的專業訓練。球童在比賽中能提供重要的戰術支持和心理安慰，他們的角色不容小覷。

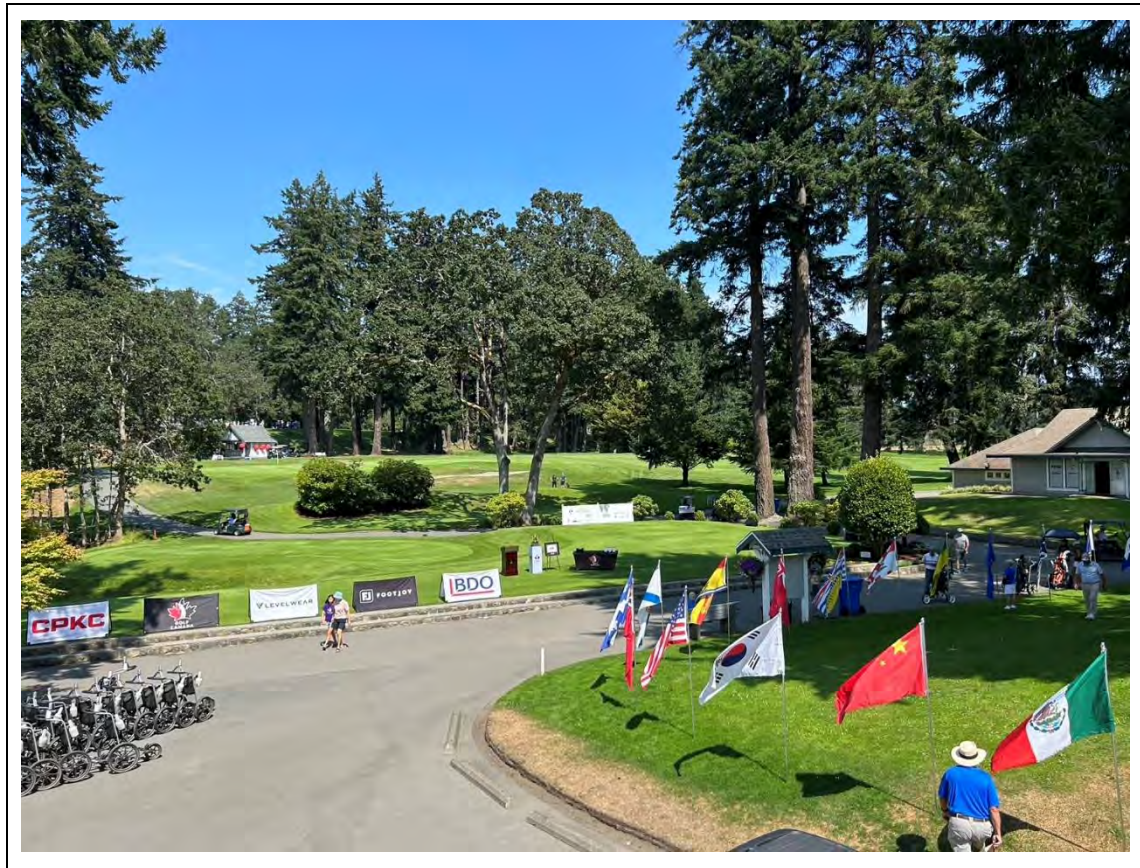
結論

這次比賽為我們提供了許多學習的機會和挑戰，讓我更深刻地理解了作為教練的責任和角色。我們將會根據這次的經驗，進一步優化我們的訓練計

畫和策略，為未來的賽事做好準備。期待在接下來的比賽中，我們能夠看到選手們更出色的表現！

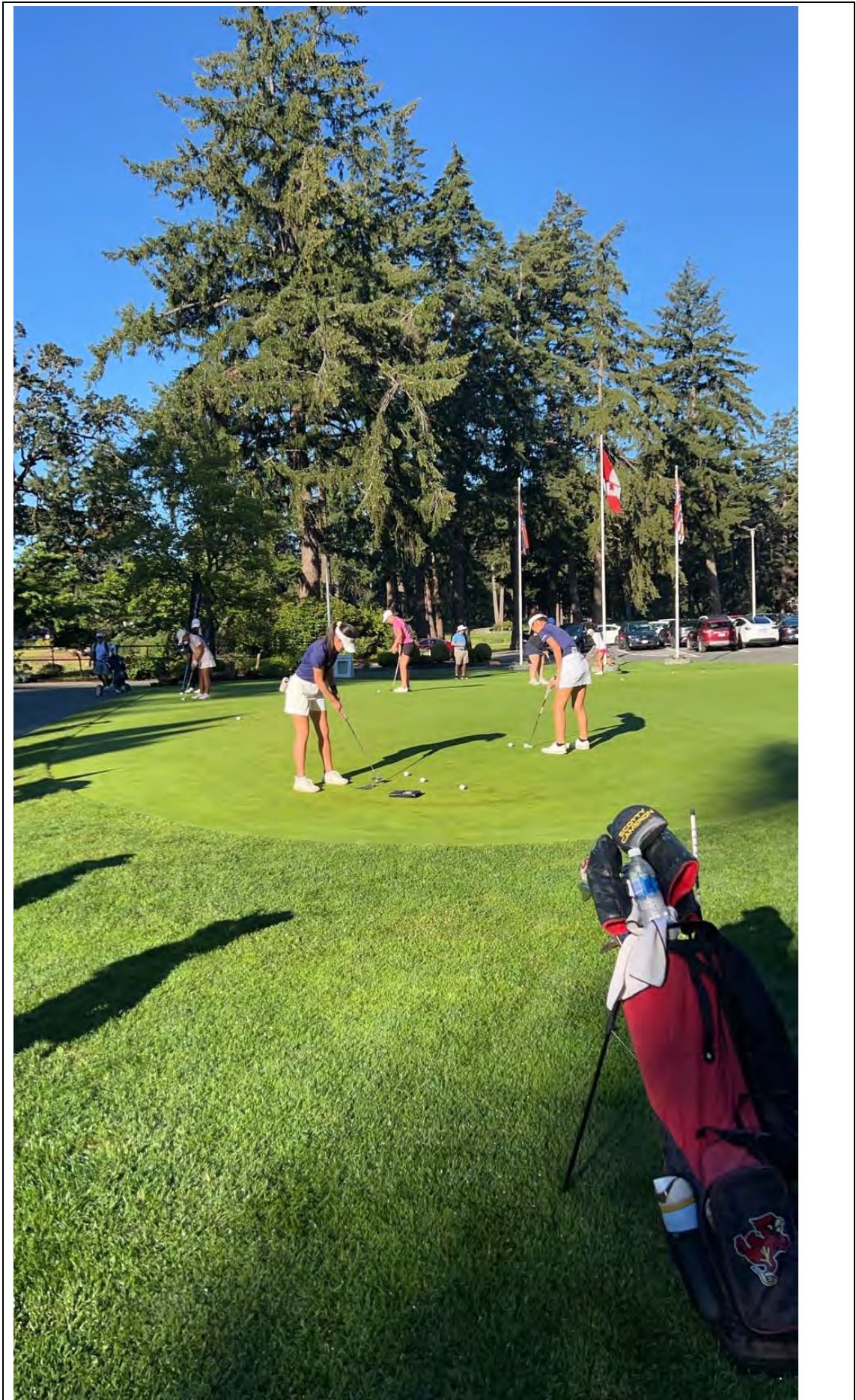
賽事活動照片：

賽事活動照片及拍攝選手擊球的橫向照片、全體合照、衣服及球袋贊助商露出





















Royal Colwood

GOLF CLUB

CHALLENGE · SPLENDOR · TRADITION





