



TAICHUNG CITY GOVERNMENT

獎狀

CERTIFICATE OF MERIT

府授教體字第 1080094838-1988 號

109年臺中市中等學校運動會-羽球項目

組別：高中男子團體賽

單位：

選手：

成績：第三名

教練：羅文杰 盧冠邑

市長 盧秀燕



一〇八年十二月三十一日

TAICHUNG CITY GOVERNMENT

台中市中等學校運動會—羽球項目

在市中運的**羽球團體賽**，我和其他九位隊友**代表台中一中**參賽，而我們在最終獲得了**第三名**，也代表台中市出賽全中運。比賽中，隊友們彼此加油打氣，互相指導並給予建議及鼓勵，讓我感受到溫暖與力量，在球場上盡全力贏得比賽，為學校爭光。

學習如何面對衝突

在這次比賽中出現了因為意見不合產生的衝突，當下每個球員情緒高漲，甚至有對立的情況出現，而教練的介入方使大家平穩心情，正常比賽。這次的事件讓我學到了如何面對衝突，抱持中立的立場，放下自我，避免對立，多發揮同理心顧及雙方感受，這樣才能妥善解決問題。這是面對團體賽，需要每一個人共同合作與努力才能達到目標的重要秘訣。



我的省思

1. 在適當的時間給予適當的鼓勵，帶給人力量。
2. 在焦急時靜下心聽取旁人的建議能讓情緒平緩。
3. 團體中，每一個人都有自己的想法，學習同理他人，適當調整自己，退一步海闊天空。