

出國報告提要名稱：雙十國中排球隊前往日本移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：雙十國中	
聯絡人：王玲芳 電話：04-22334445#723	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱林大欽/雙十國中/校長室/校長	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 王宏松/雙十國中/總務處/總務主任 2. 王玲芳/雙十國中/學務處/體育組長 3. 黃淑慧/雙十國中/學務處/排球教練 4. 侯雅惠/雙十國中/學務處/排球教練 5. 羅儀璟/雙十國中/學務處/排球教練 	
出國類別： <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：113年8月1日至113年8月12日	出國地區：日本
報告日期：113年9月18日（填寫一級機關首長核定日）	
目的： <ol style="list-style-type: none"> 1. 提高技術水平：與大阪當地的球隊進行友誼賽或訓練賽，可以讓球員們接觸到不同風格的比賽方式，進一步提升自身的競技能力。 2. 戰術交流：與不同隊伍進行交流和切磋，可以學習和吸收其他隊伍的戰術和技術，從而豐富自己的比賽策略。 3. 增進團隊凝聚力：在陌生的環境中，球員們需要更加緊密地合作，這有助於提升團隊的凝聚力和默契。 4. 拓展國際視野：在不同的文化背景下訓練，能讓球員們了解和適應國際化的競賽環境，為未來的國際比賽做準備。 	
過程：交流比賽的過程包括以下幾個階段： <ol style="list-style-type: none"> 1. 賽前準備： <ol style="list-style-type: none"> （一）場地適應：球隊抵達大阪後，通常會先熟悉訓練場地和比賽場地，以適應當地的環境。 （二）戰術準備：教練會根據對手的特點制定戰術計劃，並在訓練中反覆演練。 2. 比賽開始： <p>熱身：比賽前，雙方球隊會進行熱身活動，以確保球員們在最佳狀態下進行比賽。</p> 3. 比賽過程： <ol style="list-style-type: none"> （一）技術運用：在比賽中運用各種技術，如發球、扣球、攔網等，與對手展開激烈的較量。 （二）戰術調整：根據比賽中出現的情況，教練可能會在暫停時進行戰術調整，或更換球員來應對對手的變化。 	
心得：這次大阪移地訓練和交流比賽是一次難得的經歷，不僅提升了我們的排球水平，也讓我們在心態和團隊合作方面得到了全面的鍛煉。這些經驗和教訓將成為我們未來成長路上的重要資源，我們深刻體會到高水平比賽對技術細節的要求，這促使我們在未來的訓練中更加注重基本功的打磨。	
建議：選手場上的經驗是靠多場的交流比賽，和吸取別人的經驗，希望能讓選手多吸收不同文化運動及精神，讓選手在場上拿下好成績，為國爭光。	