

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：東山高中籃球隊赴中國大陸移地訓練 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立東山高級中學 聯絡人：柯斐馨 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 柯斐馨/臺中市立東山高級中學/學務處/體育組長 廖冠鈺/臺中市立東山高級中學/學務處/教練	
出國類別：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：115 年 1 月 24 日 至 115 年 2 月 2 日	出國地區：中國大陸
報告日期：115 年 2 月 25 日 (填寫一級機關首長核定日)	
目的：一、有效提升本校籃球隊選手競技實力及強化選手技、戰術能力。 二、備戰 114 學年度高中甲級籃球聯賽八強準決賽。	
過程：本次出國移地訓練於 115 年 1 月 24 日啟程，經小三通方式於當日中午約 12 點抵達廈門五通港，安排於福建省泉州市青藤籃球學院進行移地訓練。 本校籃球隊於 115 年 1 月 25 日起開始集訓，訓練時段為分為三時段：早上、下午及夜間。訓練方式包括基本動作、個人技術、團隊戰術、體能、重量、小組攻守、團隊攻守訓練以及實戰比賽。本次移地訓練期間安排一日休假調整，且利用休假期間由教練帶全體隊員到泉州市區老街及美食街等參訪，讓全隊得以達到放鬆的效果。115 年 2 月 2 日再經小三通方式於晚間 9 點抵達臺中機場，結束本次出國移地訓練。	
心得：本次的出國移地訓練共 10 天，訓練上皆按訓練計畫執行，有達訓練之系統及完整性的效果，並且當地球隊實戰比賽約 10 場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著地提升，其收穫最多在於實戰經驗和面對比賽的抗壓能力。 大陸地區的籃球選手身體素質相較國內優異許多，所以本校選手經過多次的實戰比賽後，身體對抗性有明顯的成長，在面對身材高大的對手，進攻和防守能力皆有進步，臨場的危機處理也越趨成熟。整體而言，本次移地訓練有達成我們的預期目標，即強化內線的攻守能力、全體選手的身體對抗性及提升比賽的抗壓能力，且無形中也增強選手間的凝聚力。	
建議：因本次的出國移地訓練實戰比賽場次較多，選手受傷及身體疲勞頻繁，在缺乏防護員編制的情況下，故選手無法得到立即的照護，進而影響整體戰力，建議未來規劃移地訓練，能編列預算聘請隨隊防護員，能有效預防運動傷害，且讓受傷的選手能得到立即照護，以及舒緩選手疲勞的情況。	