

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：東山高中籃球隊赴菲律賓移地訓練交流計畫(新南向)	
含附件： ☐ 是 ☒ 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：0424360166	
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/專任運動教練	
出國類別：其他 ☐ 國際會議 ☐ 業務接洽 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☐ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☒ 移地訓練	
出國期間：115年08月01日至115年08月10日	出國地區：菲律賓
報告日期：115 年 9 月 11 日 (填寫一級機關首長核定日)	
目的：本案實施係配合國家體育新南向政策之推動，以及藉由菲律賓籃球實力以提升本校籃球隊競技能力，除能增進本校與國外學校之交流、合作及友好關係，亦能讓本校籃球隊有機會與外隊切磋球技，增加國際賽事之實務經驗，並提升競爭力。菲律賓籃球長年皆是亞洲籃球強權，藉由本次籃球移地訓練技術交流，培養卓越籃球運動選手，吸收更多的比賽經驗及學習不同的籃球專業技術，進而提升本校優秀籃球選手之國際競技運動實力。 過程：本次移地訓練於115年8月1日啟程，在短短10天內安排了16場高強度的交流比賽，比賽交流對象皆是菲律賓國內高中籃球主流學校，比賽結果雖勝少敗多，但仍收穫滿載。由於菲律賓籃球球風以剽悍、韌性極強及拚勁十足而聞名，這是目前本校籃球隊所欠缺的特質，透過交流比賽，球員也培養及感染了這樣的特質；此外，對手強調快速攻防轉換、高強度壓迫侵略性的防守及身體對抗激烈，面對這樣的比賽節奏，我們對於比賽的解讀和對抗能力，確實有顯著的提升和進步，所以透過這次的移地訓練，大幅進化我們整體的戰力。在這10天的移地訓練期間我們也安排了三次的團隊訓練和兩次重量訓練，即時修正我們比賽問題和維持球員的身體強度，但不管是比賽或訓練，讓我們最困擾的就是馬尼拉當地混亂的交通問題，這讓我們教練團無法掌握球員的休息時間，以至於增加球員受傷的風險。 心得：本次的出國移地訓練共10天，與菲律賓國內高中籃球強權學校及俱樂部球隊實戰比賽共16場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著的提升。菲律賓籃球球風剽悍及身體對抗性極強，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，在面對他們高強度壓迫式防守及快速的攻守轉換，我們的攻防技術能力皆有顯著的進步，臨場的危機處理也越趨成熟。實戰16場比賽，與我們交手的教練對我們的團隊攻守轉換及戰術系統讚譽有加。本次的出國移地訓練除有高強度的訓練及比賽對象，讓我們在技、戰術和比賽經驗有很大的助益，無形中也增強選手間的凝聚力，希望每年暑假能持續規劃此出國移地訓練。 建議：因本次的出國移地訓練實戰比賽身體對抗激烈，導致選手身體疲勞頻繁，在缺乏經費聘請隨隊防護員的情況下，選手無法得到立即的照護，進而影響整體戰力。因此，強烈建議能增加補助經費，以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。	