附件一

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：東山高中排球隊赴韓國移地訓練
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：林雍順　　電話：04-24360166

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱
林雍順/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8月20日至115年8月25日	出國地區：韓國
報告日期：115年10月6日（填寫一級機關首長核定日）	

目的：

一、提升排球隊競技水準及技術能力。

二、備戰115學年度高中甲級排球聯賽。

過程：這次的赴韓之行，與全州槿映女子高等學校、韓國職業女排大田正官庄紅火花進行交流，8月20日抵達韓國仁川機場後，坐巴士前往全州市入住槿映女子高等學校，準備隔天與槿映高中進行交流。

前四天與槿映高中進行對抗，我們深刻體會到韓國球隊在防守韌性、救球態度及高節奏轉換上的強烈執著；即便面對連續攻勢，對方依然展現出永不放棄的精神，非常值得我們學習。第五天搭乘專車前往韓國職業隊訓練基地與職業女排交流，比賽過程中因身材劣勢及客場適應問題，未能拿下全勝。然而，每場賽事都讓我們獲益匪淺，不僅切中自身隊伍的不足，更透過與不同層級隊伍的切磋累積了寶貴實戰經驗。期許選手們能將這次的收穫化為養分帶回台灣，在日後的訓練中精益求精。

心得：透過與韓國職業女排及槿映女子高等學校的對抗，本校選手大幅開闊了視野，並獲得與國內罕見的高大型優秀選手交手的寶貴經驗。韓國女排實力強勁、球風強悍，讓選手們在對抗過程中全方位檢視了自身的優缺點，正好彌補了我們在戰術打法上的不足。我們將汲取這次交流的寶貴經驗，回國後針對發現的問題進行全面改善與提升，以期在新學年度的排球聯賽奪得佳績。

建議：此次赴韓之行，我們觀察到韓國排球的訓練方式與以往有顯著不同，本校教練團與選手不僅汲取了極具參考價值的訓練模式，亦切實體驗到高強度的競賽節奏，對於提升本校運動隊伍之專業水準效果顯著。未來本校將持續規劃並推動此類移地訓練計畫，持續開拓選手的國際視野與競技實力，攜手教練團與全體選手精益求精，在新學年度的聯賽中全力以赴、再創佳績。