

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：2013 年第四屆國際 Aurora Cup 韻律體操邀請賽 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：紀雅玲 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 紀雅玲/臺中市立東山高級中學/體育教師	
出國期間：103年3月26日 至103年3月31日	出國地區：日本
報告日期：103年6月4日	
<p>目的</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、提升學生競技水準及技術能力。 二、增進國際視野促進學生國際交流活動。 <p>過程</p> <p>本次賽事活動由日本東京女子體育大學所舉辦，邀請參加單位以亞洲地區為主，代表團員於103年3月26日上午由桃園機場出發，到東京成田機場後，再搭巴士到立川市的飯店，準備隔天的賽前訓練；第二天參與了大會安排的賽前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極至；第三天與第四天即參加比賽；比賽過程中，也許因為經驗不足，又加上緊張，心理與生理未調整好，所以表現不盡理想；以韓國、日本參賽選手而言，在身材條件及各方面的運動素質比我們好，希望選手能借此機會從中學習，以提升各方面的自我要求。也藉此活動與他國選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓選手們能更瞭解及體會到平日訓練、基礎訓練的重要性；賽事於103年3月30日結束，舉行閉幕頒獎典禮，隔日搭車至成田機場搭機返回臺灣。</p> <p>建議</p> <p>希望本校能有機會再次受邀參加「國際Aurora Cup 韻律體操邀請賽」累積各項參賽經驗自我精進。</p> <p>心得</p> <p>本次參賽的二位選手，由於是第一次參加國際賽事，顯然在各方面都還不夠成熟，需再磨練（於非賽季時在體能、速度、爆發力、基本能力等方面要再提升、加強訓練）。在心理素質上與比賽中的抗壓性，要再自我學習、並多加強，相信這次的參與必定給選手帶來更大的收穫，希望在今年的全中運及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。</p>	