

## 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：2014年 第一屆國際 Fresh 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：龔妍芝 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 龔妍芝/臺中市立東山高級中學/	
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 checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/>	
出國期間：103年12月21日至103年12月25日	出國地區：日本
報告日期：104年 1 月 13 日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p><b>目的</b></p> <p>一、提升學生競技水準及技術能力。</p> <p>二、增進國際視野促進學生國際交流活動。</p> <p><b>過程</b></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12月21日下午由桃園機場出發，到成田機場後，再搭新幹線至立川車站日本時間晚上10:00入住Authentic Hotel，準備隔天的賽前練習。第二天上午參與大會安排的各國單獨賽前練習，讓選手們開始調整適應比賽場內的环境、燈光、場地及高度的空間感，第三天上午8:00開始環、球項目的比賽，上午賽程為A、B組，我隊選手歐蔓琦為B組，劉明菲為C組是下午的賽程，第四天進入棒與球的項目。比賽過程中因為前一天有看到其他各隊的選手練習，選手在未比賽前就已經對自己沒信心了，加上比賽場內場面盛大，是台灣未曾有過的場景，所以選手們一進場比賽完全無法適應，心態也無法馬上調適過來，加上抗壓性不好，有些微的緊張並失常，不過大致上表現還算不錯，期待能多給一些這樣的經驗與刺激，相信應該會愈來愈進步的。賽事於103年12月24日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日一早便搭巴士至羽田機場搭機返回臺灣。</p> <p><b>心得</b></p> <p>本次參賽的二位選手，皆是第一次參加比賽水準層級較高的國際賽事，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，也希望藉此比賽選手們可以從中學習到各方面的經驗，也相信這次的參與必定給選手帶來更大的收穫，希望在明年的全中運及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。</p> <p><b>建議</b></p> <p>希望本校能有更多機會參加類似的國際韻律體操賽事，累積各項參賽經驗自我精進。</p>	