

## 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：2015年第五屆國際Micasa Cup韻律體操邀請賽		C104AT001
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
出國計畫主辦機關： 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/臺中市立東山高中/學務處/導師		
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：104年1月9日 至104年1月13日		出國地區： 日本
報告日期：104年2月11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。 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鹿兒島韻律體操協會所舉辦，是一個區域性的邀請賽，主要以交流為主，代表團員於104年1月9日上午由桃園機場出發，到日本鹿兒島機場後，再搭巴士到鹿兒島市的飯店，準備隔天的賽前訓練；第二天隨大會派車搬至吹上丘綜合運動公園，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；第三天與第四天及參加比賽，比賽過程中，也許因為經驗不足，又加上緊張，天氣很冷（場館裡也很冷），所以表現不盡理想，唯國中組劉明菲的表現獲得青睞，獲得全能第八名，在高中組方面王心伶的表現也不錯，獲得全能第七名。希望選手能借此機會從中學習，已提升各方面的自我要求；也藉此賽事活動與他國選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓選手們能更瞭解即體會到平日訓練、基礎訓練的重要性；賽事於104年1月13日結束，舉行閉幕典禮並頒獎，當日比賽結束隨即坐車移至鹿兒島市的飯店，隔日再搭車至機場搭機返回台灣。</p> <p><b>心得</b></p> <p>本次參賽的10為選手（國中5位、高中5位），有幾位是第一次參加國際交流賽事，顯然在各方面都還不夠成熟、獨立，需再磨練以提升能力（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>		

## 建議

韻律體操是一項以身體動作（跳躍、平衡、旋轉、柔軟度）與音樂結合加上器材（手具）的操作，呈現出力與美的運動。為使參賽選手在各方面能更成熟，需在體能、速度、爆發力、基本能力等方面做加強訓練，可由單獨動作及連續動作、整套動作做間歇組合訓練。也因韻律體操與音樂的結合非常重要，在課程訓練上能有再多樣性的舞蹈動作、表現力的培養。透過多元國際交流，提升學生專長技術與專業觀念，學習外語及國際文化，以增進國際視野，透過體育交流相互學習機會，提昇學生文化素質，邁向國際觀，進而了解亞洲區韻律體操運動趨勢，並提升選手技術與專業觀念，爭取入選青年國家女子韻律體操代表選手資格，代表我國參加各年度亞錦賽及培訓 2017 台中市所舉辦的東亞盃青年國際比賽。