

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

出國報告名稱：臺中市立東山高級中學女子排球隊移地訓練	
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：葉博宏 電話：04-24360166-724	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 葉博宏/臺中市立東山高級中學/學務處/體育組長	
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27日 至104年2月2日	出國地區：越南河內
報告日期：104年 1 月 11 日(填寫一級機關首長核定日)	
<b>目的</b> 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。	
<b>過程</b> 本次賽事活動由越南排球協會邀請參加，單位以越南河內地區為主，本校團員於104年1月27日上午由桃園機場出發，到越南河內機場，第一天下午至訓練比賽場地進行訓練，準備隔天的賽前練習。第二天上午參與越南排協安排的單獨賽前練習，讓選手們開始調整適應比賽場內的環境、燈光、場地及高度的空間感，下午與越南工商銀行隊進行比賽以3:0獲勝，第三天上午8:00進行比賽與河內女排隊1:3落敗，下午為選手調整及重量訓練，第四天上午進行訓練，下午與軍隊通信銀行進行比賽已3:1獲勝，第五日於河內國家排球訓練中心進行訓練，第六日參訪河內國家運動訓練中心體育相關設施及場館，第七日上午便搭巴士至河內南排機場搭機返回臺灣。	
<b>心得</b> 本次參與訓練賽的選手，皆是第一次參加比賽水準層級較高的，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，越南女排水準相對於這幾年持續在國際大賽中成績表現優異，雖然國民所得較為落後我們臺灣，但是在培訓選手的用心度上是值得我們學習的；越南很多選手受企業培育，更有區域性及全國性的職業聯盟賽事，對於參與排球運動的選手在未來的生涯規劃上有較多的選項，這是我們臺灣環境所比不上的，期盼選手藉此機會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，期望在今年的聯賽及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。	
<b>建議</b> 希望本校能有更多機會參加類似的強度的比賽，累積各項參賽經驗自我精進。	