

出國報告提要名稱：廈門雙十國中籃球邀請賽報告提要 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立雙十國民中學 聯絡人：王玲芳 電話：04-22334445721	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林百脩/雙十國民中學/校長 王玲芳/雙十國民中學/體育組長 吳彥青/雙十國民中學/學務主任	
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7月23 日 至104 年7 月27 日	出國地區： 福建省廈門
報告日期：104 年8 月25日	
內容：(500字以上) 一、目的： 為提升選手競技能力，增加選手參賽機會培養抗壓力，促進兩岸三地體育交流，以擴展選手國際視野之內在成長與精進外在競技能力，達到運動身心平衡。 二、過程： 經由香港福建聯誼會發起兩岸三地體育交流，過程如下： 7/23 下午：各代表領隊會議，參觀廈門雙十，適應比賽場地。 晚上：歡迎餐會。 7/24 上午：舉行開球儀式。 09:30：(男)香港福建中學VS臺中雙十國民中學。 10:30：(女)廈門雙十中學VS臺中雙十國民中學。 7/25 上午：籃球邀請賽。 09:00：(男)廈門雙十中學VS臺中雙十國民中學。 10:30：(女)臺中雙十國民中學VS香港福建中學。 7/26 上午：籃球邀請賽。 09:00：(男)廈門雙十中學VS香港福建中學。 10:30：(女)臺中雙十國民中學VS香港福建中學。	

下午:前往書院國學授課。

晚上:歡送會。

7/27 上午:參觀廈門大學。

中午:結束交流之旅，帶著滿滿的收穫回程。

三、心得:

交流賽共五天，包括福建香港福建中學，福建廈門雙十中學。這兩所學校的教育文化仍有些許差異，香港福建中學有著較自由的民主風氣，學生非常隨性。廈門雙十學生比較起來，較中規中矩。球技與團隊方面，香港福建中學訓練方式也較自由，打球方式相對的較無團隊默契；廈門雙十中學則較有規律，服從性高且較有團隊精神。從此次交流賽中，我們學習到各自不同的訓練風氣與體認到自我球技與技術仍有不足需待加強的地方，並且從中學學習對方優點，收穫甚是良多。

四、建議:

本次賽事後，發現本校學生體能、技術尚須多加強，學生參賽經驗也較略顯不足，建議應多加強平日訓練。