

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：東山高中籃球隊至福建省泉州市華僑大學移地訓練報告書	
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：柯斐馨 電話：04-24360166-728	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
柯斐馨/臺中市立東山高級中學/學務處生教組/副組長	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 出席國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input checked="" type="checkbox"/> 競技 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/>	
出國期間：104年7月6日 至104年8月1日	出國地區：中國福建省泉州市
報告日期：104年8月25日	
內容摘要：(500字以上)	
<p>一、目的</p> <p>本出國移地訓練主要目的在於提升本校籃球隊選手之技術水準與實戰經驗，並增強選手比賽抗壓能力及增進團隊的凝聚力，特安排此移地訓練。</p> <p>二、訓練過程</p> <p>本出國移地訓練於104年7月6日啟程，由東山高中搭乘遊覽車至台中機場，經小三通方式於當日下午5點方式抵達廈門五通港，再由華僑大學專車接送至福建省泉州市華僑大學，並於晚間約7點抵達華僑大學籃球隊專用宿舍，該校體育學院張佳賓老師接待和安排我們的食宿及訓練場地。集訓期間用餐皆由華僑大學招待所的餐廳供餐。</p> <p>本校籃球隊於104年7月7日起開始集訓，訓練時段為上午8點至11點；下午3點至6點；晚間7點30分至9點30分。訓練方式包括基本動作、個人技術、團隊戰術、體能、重量、小組攻守、團隊攻守訓練以及與華僑大學實戰比賽。並於7月10、11日兩天，與福建省青年隊比賽兩場，成績為一勝一負。</p> <p>本次移地訓練於104年7月31日告一段落，期間共休假三天，且利用休假期間由教練帶全體隊員到泉州市區的購物商場、老街及美食街等觀光旅遊，讓全隊得以達到放鬆的效果。104年8月1日再經小三通方式於下午4點抵達台中機場，結束本出國移地訓練。</p> <p>三、心得與建議</p> <p>本次的出國移地訓練皆按訓練計畫執行，並且與華僑大學、福建省青年隊及當地球隊實戰比賽約40場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著地提升，其收穫最多在於實戰經驗和面對比賽的抗壓能力。大陸地區的籃球選手身體素質相較國內優異許多，所以本校選手經過多次的實戰比賽後，身體對抗性有明顯的成長，在面對身材高大的對手，進攻和防守能力皆有進步，臨場的危機處理也越趨成熟，華僑大學的教練對我們的後衛表現及團隊的攻守轉換讚譽有加。整體而言，本次移地訓練有達成我們的預期目標，即強化內線的攻守能力、全體選手的身體對抗性及提升比賽的抗壓能力。</p> <p>本次移地訓練共26天，在訓練的安排有達系統及完整性的效果，且有高強度的比賽對象，讓我們在技、戰術和比賽經驗有很大的助益，且在長時間的外地訓練，無形中也增強選手間的凝聚力，希望每年暑假能持續規劃此出國移地訓練。唯缺乏正式比賽的安排，建議：因本次移地訓練的日期與當地比賽日期無法銜接，故無法參賽。已與相關單位確認明年的比賽日期，會將比賽納入下次移地訓練的主要行程。</p>	