

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年第二屆Fresh Cup 韻律體操國際邀請賽報告提要書	
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：紀雅玲 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
紀雅玲/臺中市立東山高級中學/體育教師	
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12月22日至104年12月27日	出國地區：日本
報告日期：105年 3月 23日(填寫一級機關首長核定日)	
內容：(500字以上) [內容應包含目的、過程、心得、建議。(各機關可依需要自行增加項目)]	
目的：	
<ul style="list-style-type: none"> 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。 	
過程：	
<p>本次賽事活動由日本東京女子體育大學體育學系韻律體操項目所舉辦，是一個區域性的邀請賽，以交流為主，代表團員於104年12月22日下午由桃園機場出發，到日本成田機場後，再搭巴士到日本東京立川市的飯店，準備隔天的賽前訓練；第二天隨大會派車至東京女子體育大學體育館，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，隨後觀看高中組個人競賽；第三天早上參加賽前訓練，隨後至比賽會場觀看大學賽程，第四天與第五天即參加比賽；比賽過程中，也許因為心理素質不足，又加上緊張，天氣很冷，所以表現不盡理想；但劉明菲選手的表現獲得青睞，在國中組比賽人數為86位中獲得第20名及張蘋文選手表現在國中組也有所進步。希望選手能借由觀賽及比賽的機會從中學習，以提升各方面的自我要求。也藉此活動與他國選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓選手們能更瞭解及體會到平日訓練、基礎訓練的重要性；賽事於104年12月26日結束，舉行閉幕頒獎典禮；當日比賽結束大會舉辦交流PARTY，隔日再搭車至機場搭機返回臺灣。</p>	
心得：	
<p>希望本校能有機會再次受邀參加「Fresh Cup 韻律體操國際邀請賽」累積各項參賽經驗自我精進，也希望能有團體競賽的比賽可邀請參與。</p> <p>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</p>	

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，爭取入選青少年、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國際比賽。

建議：

本次參賽的3位選手，雖然不是第一次參加國際交流賽事，但顯然在各方面都還不那麼成熟，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）。尤其在心理素質上與比賽中的抗壓性，要再自我學習做調整、並多加強，相信這次的參與必定給選手帶來更大更多的收穫，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。希望能多鼓勵選手多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。