

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：第20屆長野縣信州盃韻律體操錦標賽報告提要書	
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：龔妍芝 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
龔妍芝/臺中市立東山高級中學/學生事務處/體育教師兼校隊教練	
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：105年1月7日至105年1月11日	出國地區：日本
報告日期：105年2月23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)]	
<p>一、目的：</p> <p>(一) 作為105年全國中等學校運動會之賽前訓練及賽前賽</p> <p>(二) 提升學生競技水準及技術能力。</p> <p>(三) 增進國際視野促進學生國際交流活動。</p> <p>二、過程：</p> <p>本次賽事活動是由長野縣體操協會所舉辦，邀請參加單位以日本長野縣之隊伍為主，國外隊伍僅邀請我團，而我團此次參賽最主要的目的是作為4月份的全國中等學校運動會的熱身賽，一方面可增加選手臨場的經驗，另一方面則作為賽前缺失的改進。代表團員於105年1月7日上午由桃園機場出發，到成田機場後，再搭新幹線至東京換車至長野，日本時間下午9:00入住Smile Hotel，準備隔天的賽事。第二天上午參與大會安排的各隊單獨賽前練習，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，10點舉行開幕，下午開始為歐蔓琦及陳沛安的個人賽，第三天上午依然有練習時間，下午則是洪蕙婷的個人賽，二天的個人賽下來，因沛安和蔓琦是老選手，參賽經驗較多，大致上都能如期表現，但蕙婷應是比賽經驗較為不足，很少面對如此大規模的比賽，顯得較為緊張，造成幾個動作未能儘全力表現。第四天接著團體項目的比賽。由於此次參賽的隊數較多且素質水準也較高，著實給我們的選手帶來很大的震撼，造成未上場就先緊張，因此表現的也就差強人意，不過這也就達到我們把這比賽當作全中運的賽前訓練的目的，只希望選手能記得這樣的經驗，相信應該會愈來愈進步的。賽事於105年1月6日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日便搭機返回臺灣。</p> <p>三、心得</p> <p>本次參賽的七位選手，皆是四月份準備參加全中運的選手，因團體項目6位選手，其中的4位必須兼練個人項目，而大部分練習重心皆在練習團體，因此個人項目較不穩定，成套的熟練性需再加強。另外在心理素質上與比賽中的抗壓性，要再自我學習、並多加強，也希</p>	

望藉此比賽選手們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，希望在明年的全中運及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。

四、建議：

希望選手能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。