

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：2016年Diana Dream Cup韻律體操國際邀請賽報告提要	
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/教務處/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： 105年3月30日至105年4月4日	出國地區：日本
報告日期： 105年5月27日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的</p> <p>一、提升學生競技水準及技術能力。</p> <p>二、增進國際視野促進學生國際交流活動。</p> <p>過程</p> <p>本次賽事活動由日本Diana韻律體操俱樂部所舉辦，是一個全國性的正式賽事，邀請參加單位以日本的隊伍為主，國外隊伍僅邀請我團，本次參加是由國中生為主，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3月30日上午由桃園機場出發，到日本成田機場後，再搭巴士到日本次城縣筑波市的飯店，稍作調整，準備隔天的賽前訓練；第二天搭車至日立中綜合體育館，參與了大會安排的賽前訓練；在賽前練習時，由於場館很大(三個籃球場)，在空間感還未適應時，又加上看到其他隊伍這麼多人，剛開始選手們真的亂了手腳，經過了安撫及心理上的輔導、調整，最後亦能穩下來做到有效的賽前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極至；隨後留在場館觀看他隊的賽前訓練，並參與教練領隊會議；第三天早上搭車至比賽場地參加開幕儀式，結束後即參加個人全能競賽前兩項(繩、環)的比賽，第一天的比賽結束，還是又稍顯緊張、不穩的狀態，賽後做了檢討、反省及心理上的鼓勵，準備應戰隔天的賽事，第二天的個人全能競賽後兩項(球、棒)的比賽，也許較適應了其環境，整個表現大幅進步；劉明菲選手的表現獲得青睞，在國中組全能競賽比賽人數為30位中獲得第1名、張蘋文選手獲得第3名及楊雅菁選手獲得第5名的表現在國中組也有所進步。第三天的比賽為團隊競賽(5球、5帶)，比賽過程中，也許因為心理素質較不足，又加上緊張，還好有能控制下來，在國中組團隊競賽比賽隊伍23隊中獲得第5名；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105年4月3日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日再搭車至機場搭機返回臺灣。</p> <p>心得</p> <p>希望本校能有機會再次受邀參加「Diana Dream Cup 韻律體操國際邀請賽」累積各項參賽經</p>	

驗自我精進。

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9位選手，雖然不是第一次參加國際賽事，也顯然在各方面都有小幅度的進步、提升，但也有需再磨練的部分（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。也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。