

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：第29屆OHK盃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：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/	
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25日至105年3月29日	出國地區：日本
報告日期：105年5月23日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>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>過程</p> <p>本次賽事活動是由香川縣高松市體操協會及日本OHK電視臺共同舉辦，邀請參加單位以日本、臺灣、韓國之隊伍為主，參賽單位多達50隊，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25日凌晨由桃園機場出發，到高松機場後，再搭巴士至飯店安頓好行李後，便趕至附近一所高中練習。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，下午開始為個人前二項的賽程，第三天上午依然有練習時間，下午則是後二項個人賽，二天的個人賽下來，大致上都能如期表現，第四天接著團體項目的比賽，也是我們重點要訓練的項目，由於此次比賽已是今年全中運前第二次來日本取經，多數團員有了上次的經驗，這次比賽動作顯得較成熟穩定，著實給我們的選手幫助不少，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3月28日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日便搭機返回臺灣。</p> <p>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，希望在今年的全中運及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。</p> <p>建議</p> <p>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。</p>	