

## 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：臺中市立雙十國民中學女子排球隊日本大阪市邀請賽

含附件：是 否

出國計畫主辦機關：

聯絡人：王玲芳

電話：04-22334445-721

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱

林百脩/雙十國中/校長 王志華/雙十國中/總務主任 吳彥青/雙十國中/學務主任 /雙十國中

出國類別：其他 國際會議 業務接洽 洽展 表演 比賽 擔任裁判  
海外檢測 \_\_\_\_\_

出國期間 105 年 8 月 4 日 至 105 年 8 月 11 日

出國地區：日本大阪

報告日期：105 年 8 月 24 日 (填寫一級機關首長核定日)

內容：(500 字以上)

目的：促進國際體育交流，增進選手運動競技能力，增加選手國際賽事抗壓力及擴展選手國際觀。

過程：8/5：上午與仰星中學進行交流賽，中午仰星中學學生自備一份料理，午餐由他們招待

8/6：全天與日本太子、新生野、仰星、城南共四所學校交叉排球交流。

8/7：進行文化交流，參觀日本古蹟清水寺

8/8：進行文化交流，參觀日本古蹟八版神社

8/9：進行文化交流，環球影城

8/10：進行文化交流，參觀日本古蹟登天守閣

8/11：返回台灣

心得：這次的交流賽，讓教練、老師、選手增加許多技術面、教學面、整合面的學習。第一天和地主仰星高中隊，學校裡人人一項社團運動，從社團當中挑選代表隊。代表隊每個人學習態度認真，只要選手有交流賽和比賽家長會到場邊加油關心，甚至家長要到場張羅選手的水，點心。

第一天的午餐，也是地主選手親手料理招待的。第二天加了 3 所學校的校隊一起交流，每隊都有自己的特色。但是，服從是他們共通的特點。對教練不管是球技、練習或管教，是絕對的服從和尊敬，這是目前我們選手缺乏的。

此次交流的球隊，是全日本 16 強的隊伍，他們對球的態度，任何一顆球，使命讓它在空中飛，球不落地，永不放棄。真的是精彩的比賽。賽後，還有老師帶動韻律體操，藉由這個韻律體操，讓選手不管是手、腳身體律動、都能熱身間收操，也可將這律動帶入球技，例如魚躍，撲接球。這是現在流行結合律動，替代很多的原地動作，收穫良多。這次很榮幸能和這些球隊切磋球技，學習態度，學習不一樣的節奏。

品格教育對選手來說很重要，出去學習看到別的國家不同的訓練方式，對選手來說是受益良多。

建議：讓選手多多參加交流賽，增加比賽經驗，增加場上的抗壓性，對重要比賽幫助很大。

華