

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

## 東山高中排球隊韓國移地訓練

服務機關：臺中市立東山高中

姓名職稱：康金塗專任運動教練

派赴國家：韓國

出國期間：105年8月3日至9日

報告日期：105年9月9日

## 目錄

|               |   |
|---------------|---|
| 壹、摘要.....     | 1 |
| 貳、出國人員名單..... | 2 |
| 參、目的.....     | 3 |
| 肆、過程.....     | 4 |
| 伍、心得.....     | 5 |
| 陸、建議.....     | 6 |

## 壹、摘要

本校於 101、102 學年獲得高中甲級排球聯賽冠軍，爾後於 103、104 學年均獲得第二，以目前亞洲女子排球水準，韓國高於我國之上，故本校想藉由移地訓練使選手面臨高強度對抗性時，檢視訓練方針是否有需要調整之處，並由學習過程當中讓選手體會韓國選手的優點並加以學習，也藉由對抗了解本校不足之處待回國後進行調整改造，此外也希望多與亞洲排球強權國家等高中隊伍進行長久性交流，在交流過程中除了能夠讓本校師生不斷獲取不同之觀念技術外，也有著文化上的交流意義，也希望藉此使外國球隊之師生認識台灣，尤其是臺中市，藉由此交流活動推銷台灣，讓外國球隊人事體驗到台灣的人文風土，對本校或是交流對象來說師生均是受益良多，本次交流對象位於首爾市江南區的女子完全中學，其排球隊已有 20 多年歷史，在韓國也培養出無數排球國手。

## 貳、出國人員名單

| 序號 | 姓名  | 職務   | 服務單位 |
|----|-----|------|------|
| 1  | 葉博宏 | 領 隊  | 東山高中 |
| 2  | 何榮杰 | 隨隊教師 | 東山高中 |
| 3  | 康金塗 | 教 練  | 東山高中 |
| 4  | 羅○璟 | 選手   | 東山高中 |
| 5  | 林○好 | 選手   | 東山高中 |
| 6  | 潘○淳 | 選手   | 東山高中 |
| 7  | 林○怡 | 選手   | 東山高中 |
| 8  | 葉○言 | 選手   | 東山高中 |
| 9  | 呂○佳 | 選手   | 東山高中 |
| 10 | 洪○鳳 | 選手   | 東山高中 |
| 11 | 李○易 | 選手   | 東山高中 |
| 12 | 鍾○禎 | 選手   | 東山高中 |
| 13 | 鄭○筑 | 選手   | 東山高中 |
| 14 | 鄭○捷 | 選手   | 東山高中 |
| 15 | 江○均 | 選手   | 東山高中 |
| 16 | 林○璇 | 選手   | 東山高中 |
| 17 | 龔○雯 | 選手   | 東山高中 |

|    |     |    |      |
|----|-----|----|------|
| 18 | 鄭○妮 | 選手 | 東山高中 |
|----|-----|----|------|

## 參、目的

- 一、 藉由移地訓練機會，提升排球隊選手運動競技水準。
- 二、 國外移地訓練且與國外團隊交流競賽，增強本校排球選手基本技術能力。
- 三、 藉由出國訓練，增進選手國際視野，並促進學生國際交流活動。
- 四、 與國外團隊交流，用以刺激帶隊教練獲取新知及技術，提升本市排球訓練知能，以培訓本市排球運動績優選手。
- 五、 藉由排球移地訓練，推展本市排球運動風氣，發展排球運動。

## 肆、過程

抵韓後全體隊職員於飯店chick in後即前往世和高中進行體能暨技術訓練，稍作訓練後會到飯店休息準備迎接隔天對抗賽到來。

面對韓國排名第一水原市韓國電算女子高校排球隊，身高及身體厚實度的確略遜一籌，在五局對抗過程中東山高中女子排球隊贏一局輸四局，所輸的四局除了第一局因為場地不適應導致大比分落敗以外，其餘的內容均呈現高度對抗性。

爾後又面對韓國前四強的一信女子銀行商業學校排球隊，所對抗的內容均以獲勝作收，其中東山的大炮手在比賽過程學習到了韓國大炮的侵略性，舉球員也見識到其步伐及手形的特殊性，在20局對抗賽中，都是高張力對抗，讓孩子有非常豐富的經驗吸收，也看到了對方的優點以及我們的缺失。

## 伍、心得

透過國際交流提升本校排球運動選手的視野，以及因為如此，讓我們擁有與更多的優質選手及身材高大選手對戰的機驗，這都是在國內所沒有辦法碰到的良好經驗。

因韓國女子排球實力高於我國之上，在移地訓練和交流賽的過程中，本校排球選手獲得很多經驗，不管是優點、缺點都是非常稀有且寶貴的，對方強悍的球風更是我國選手所缺少的打法，這次的移地訓練讓我們可以把好的經驗留住，加以研究學習，自我的缺失，也於回國後做全面檢討與改善，加以增進本校及我國排球運動選手之技術。



## 陸、建議

希望本校能有機會再次參加類似此等性質的移地訓練，累積各項經驗自我精進，以達再度於高中甲級排球聯賽奪冠，並於往後全國運動會獲取更多佳績。