

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

東山高中籃球隊至福建省泉州市華僑大學 移地訓練

服務機關：臺中市立東山高級中學

姓名職稱：廖冠鋐 代理專任教練

派赴國家：中國大陸

出國期間：105 年 7 月 14 日 ~ 8 月 12 日

報告日期：105 年 9 月 9 日

目 錄

摘要.....	2
出國人員名單.....	3
目的.....	4
過程.....	5
心得.....	6
建議.....	7
移地訓練照片.....	8

摘要

福建省泉州市華僑大學曾獲得中國大學籃球聯賽（CUBA）九次冠軍，為中國大學籃球傳統名校，故本校籃球隊特安排此出國移地訓練。藉由移地訓練提升本校籃球隊選手之技術水準與實戰經驗，並增強選手比賽抗壓能力及增進團隊的凝聚力。大陸地區的籃球選手身體素質相較國內優異許多，所以本校選手經過多次的實戰比賽後，身體對抗性有明顯的成長，在面對身材高大的對手，進攻和防守能力皆有進步，臨場的危機處理也越趨成熟。經 30 天的移地訓練，並與當地球隊實戰比賽約 30 場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著地提升，其收穫最多在於實戰經驗和面對比賽的抗壓能力。

出國人員名單

編號	職稱	中文姓名	備註
1	教練	廖冠鎔	
2	教師	柯斐馨	
3	學生/高三	白○誠	
4	學生/高三	姜○軒	
5	學生/高三	陳○廷	
6	學生/高三	王○哲	
7	學生/高三	張○銘	
8	學生/高三	朱○豪	
9	學生/高二	沈○洋	
10	學生/高二	董○全	
11	學生/高二	周○加	
12	學生/高二	許 ○	
13	學生/高二	林○瑋	
14	學生/高二	許○其	
15	學生/高二	蔡○昂	
16	學生/高二	邱○軒	
17	學生/高二	施○銘	
18	學生/高二	周○澔	
19	學生/高一	劉○彥	
20	學生/高一	曾 ○	
21	學生/高一	鄭○傑	
22	學生/高一	葉○甫	
23	學生/高一	洪○億	
24	學生/高一	吳○樟	
25	學生/高一	藍○亮	
26	學生/高一	朱○君	
27	學生/高一	王○軒	
28	學生/高一	高○宏	

目的

本出國移地訓練主要目的在於提升本校籃球隊選手之技術水準與實戰經驗，並增強選手比賽抗壓能力及增進團隊的凝聚力，特安排此移地訓練。

過程

本出國移地訓練於105年7月14日啟程，由東山高中搭乘遊覽車至台中機場，經小三通方式於當日下午5點方式抵達泉州石井港，再由華僑大學專車接送至福建省泉州市華僑大學，並於晚間約7點抵達華僑大學籃球隊專用宿舍，該校體育學院張佳賓老師接待和安排我們的食宿及訓練場地。集訓期間用餐皆由華僑大學學生餐廳供餐。

本校籃球隊於105年7月15日起開始集訓，訓練時段為上午8點至11點；下午3點至6點；晚間7點30分至9點30分。訓練方式包括基本動作、個人技術、團隊戰術、體能、重量、小組攻守、團隊攻守訓練以及與華僑大學實戰比賽。並於7月16日至22日參加當地所舉辦的高中籃球邀請賽，獲得第三名的成績。

本次移地訓練於105年8月12日告一段落，期間共休假三天，且利用休假期間由教練帶全體隊員到泉州市區的購物商場、老街及美食街等觀光旅遊，讓全隊得以達到放鬆的效果。105年8月12日再經小三通方式於晚間7點抵達台中機場，結束本出國移地訓練。

心得

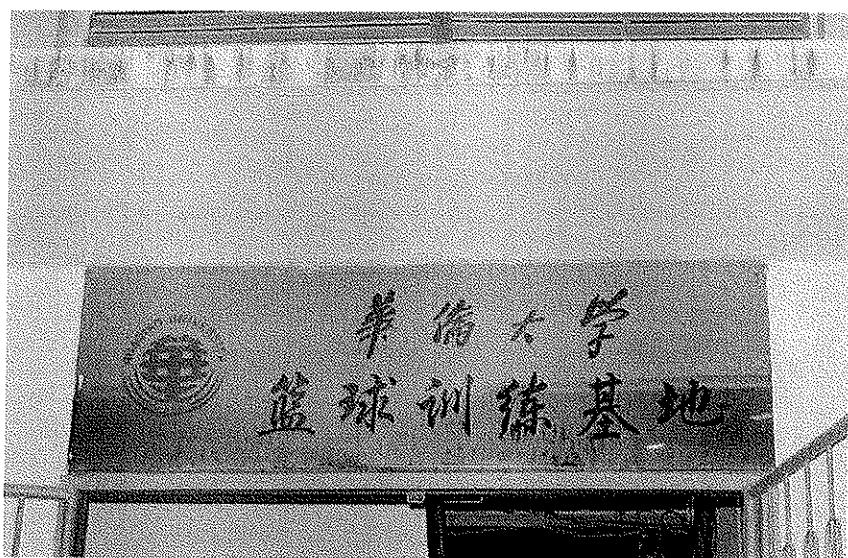
本次的出國移地訓練共30天，訓練上皆按訓練計畫執行，有達訓練之系統及完整性的效果，並且與華僑大學、福建省青年隊及當地球隊實戰比賽約30場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著地提升，其收穫最多在於實戰經驗和面對比賽的抗壓能力。大陸地區的籃球選手身體素質相較國內優異許多，所以本校選手經過多次的實戰比賽後，身體對抗性有明顯的成長，在面對身材高大的對手，進攻和防守能力皆有進步，臨場的危機處理也越趨成熟，華僑大學的教練對我們的後衛表現及團隊的攻守轉換讚譽有加。整體而言，本次移地訓練有達成我們的預期目標，即強化內線的攻守能力、全體選手的身體對抗性及提升比賽的抗壓能力。

本次的出國移地訓練除有高強度的訓練及比賽對象，讓我們在技、戰術和比賽經驗有很大的助益，且在長時間的外地訓練，無形中也增強選手間的凝聚力，希望每年暑假能持續規劃此出國移地訓練。因本次的出國移地訓練實戰比賽場次較多，選手受傷及身體疲勞頻繁，在缺乏防護員編制的情況下，故選手無法得到立即的照護，進而影響整體戰力

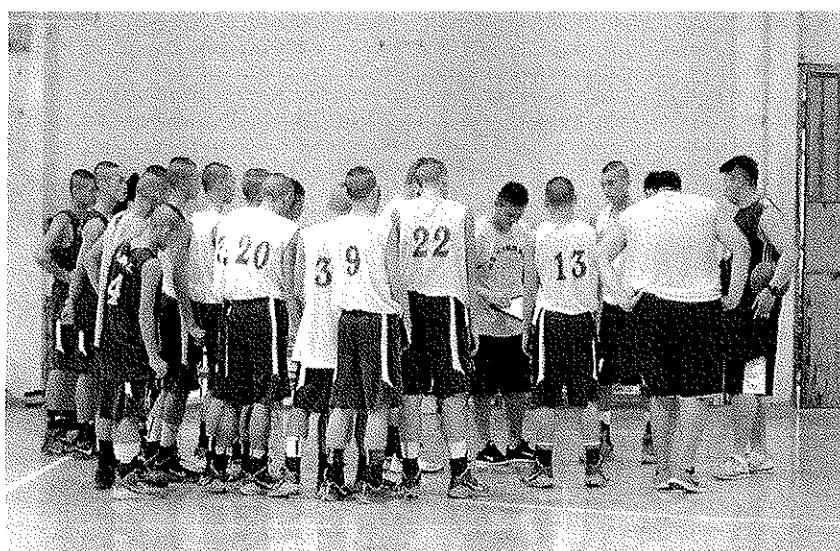
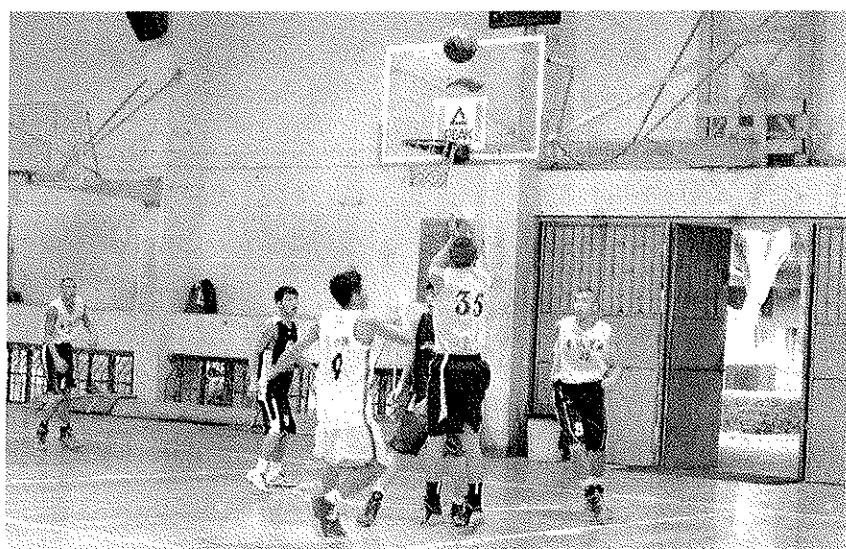
建議

能編列預算聘請隨隊防護員，能有效預防運動傷害，且讓受傷的選手能得到立即照護，以及舒緩選手疲勞的情況。

移地訓練照片



移地訓練照片



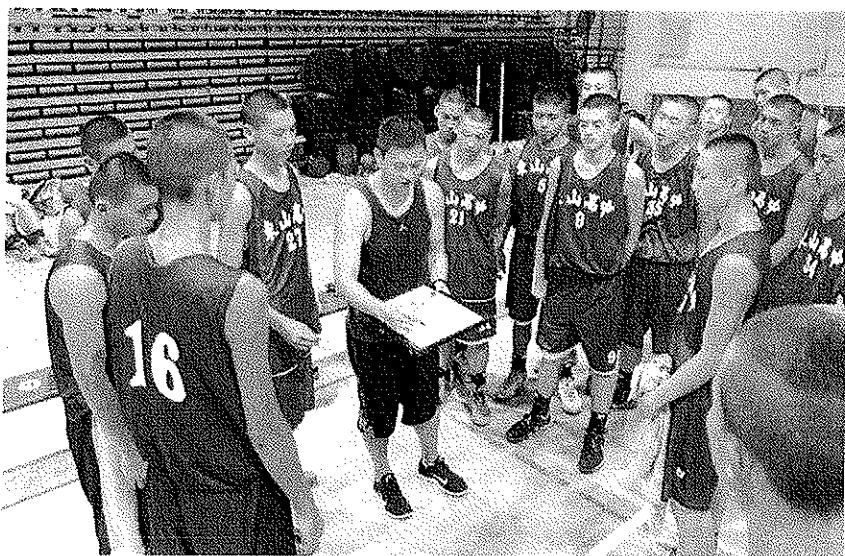
移地訓練照片



移地訓練照片



移地訓練照片



移地訓練照片



