

## 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：日本第21屆長野縣信州盃韻律體操錦標賽	
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/教師兼教練	
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：106年 1 月 5 日 至 106年 1 月 9 日	出國地區：日本長野縣信州市
報告日期：106年 1 月 24日 (填寫一級機關首長核定日)	
<p>一、目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、作為106年全國中等學校運動會之賽前訓練及賽前賽</li> <li>2、提升學生競技水準及技術能力。</li> <li>3、增進國際視野促進學生國際交流活動。</li> </ol> <p>二、過程：</p> <p>本次賽事活動是由長野縣體操協會所舉辦，邀請參加單位以日本長野縣之隊伍為主，國外隊伍僅邀請我團，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106年1月5日上午由桃園機場出發，到成田機場後，再搭新幹線至東京換車至長野，日本時間下午10:30抵達Royal Hotel，準備隔天的賽事。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环境、燈光、場地及高度的空間感，11:30點舉行開幕，第三天上午依然有練習時間，第四天接著團體項目的比賽。由於此次參賽的隊數較多且素質水準也較高，著實給我們的選手帶來很大的震撼，造成未上場就先緊張，因此表現的也就差強人意，不過這也就達到我們把這比賽當作全中運的賽前訓練的目的，只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106年1月8日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日便搭機返回臺灣。</p> <p>三、心得</p> <p>本次參賽的6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，希望在明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>四、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>	