

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：東山高中籃球隊赴中國大陸華僑大學移地訓練	
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：廖貽誌 電話：04-24367256	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 廖貽誌/臺中市立東山高級中學/學務處/專任運動教練	
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 type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：106年8月3日 至106年8月29日	出國地區：中國大陸
報告日期：106年9月21日	
<p>目的：</p> <p>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。</p> <p>過程：</p> <p>本出國移地訓練於106年8月3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3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，該校體育學院張老師接待和安排我們的食宿及訓練場地。</p> <p>本校籃球隊於106年8月4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8月12日至18日及8月23日至27日參加兩個當地所舉辦的籃球邀請賽。</p> <p>本次移地訓練於106年8月29日告一段落，經小三通方式於晚間9點抵達台中機場，結束本出國移地訓練。</p> <p>心得：</p> <p>本次的出國移地訓練共27天，訓練上皆按訓練計畫執行，有達到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、湖南師範大學、民航大學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，當地大學的教練皆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。</p> <p>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，選手無法得到立即的照護，進而影響整體戰力。</p> <p>建議：</p> <p>爾後有此類似的移地訓練，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。</p>	