

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：2017年薩尼克斯盃新體操邀請賽	
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：紀雅玲 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 紀雅玲/臺中市立東山高級中學/學務處/導師	
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 11月 16日 至 106年 11月 20日	出國地區：
報告日期：106年 12月 15日	日本福岡
<p>目的： 提升學生競技水準及技術能力並增進國際視野促進學生國際交流活動。</p> <p>過程： 本次賽事活動由日本福岡SANIX企業贊助福岡韻律體操所舉辦，是一個區域性的邀請賽，主要以團隊項目為主的國際交流賽，被邀請參賽的國家有保加利亞、韓國、中國、俄羅斯、馬來西亞、澳洲、臺灣等加上福岡地區的隊伍共計44支隊伍，代表團員於106年11月16日中午由桃園機場出發，到日本福岡機場後，再搭巴士到宗像市的飯店，準備隔天的賽前訓練；第二天大會安排參觀其他的運動場館，並參與了大會安排的賽前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極致，隨後也觀察學習了他國的一些訓練；第三天與第四天參加比賽，也許因為有3位未曾參與團隊訓練的選手經驗不足，又加上失誤後的處理經驗不足，所以表現有很大的進步空間，成績排名第十，隨後也留下觀賽，希望選手能借此機會從中學習，以提升各方面的自我要求；也藉此賽事活動與他國選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓選手們能更瞭解即體會到平日訓練、基礎訓練的重要性，著實給我們的選手帶來很大的震撼。</p> <p>心得： 本次參賽的6位選手為國中生，有3位是第一次參加國際交流賽事，顯然在各方面都還不夠成熟、獨立，需再磨練以提升能力（於非賽季時在體能、速度、爆發力、基本能力等方面要再提升、加強訓練）。這次的比賽是以賽代訓，在心理素質上與比賽中的抗壓性要再自我學習並多加強，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>韻律體操是一項以身體動作（跳躍、平衡、旋轉、柔軟度）與音樂結合加上器材（手具）的操作，呈現出力與美的運動。為使參賽選手在各方面能更成熟，需在體能、速度、爆發力、基本能力等方面做加強訓練，可由單獨動作及連續動作、整套動作做間歇組合訓練。也因韻律體操與音樂的結合非常重要，在課程訓練上能有再多樣性的舞蹈動作、表現力的培養。透過多元國際交流，提升學生專長技術與專業觀念，學習外語及國際文化，以增進國際視野，透過體育交流相互學習機會，提昇學生文化素質，邁向國際觀，進而了解亞洲區韻律體操運動趨勢，並提升選手技術與專業觀念。</p>	

建議：

希望能多鼓勵選手多參加韻律體操賽事，累積各項參賽經驗自我精進。