

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：第9屆町田盃交流賽	
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： <input type="checkbox"/> 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 30日 至 106年 12月 5日	出國地區：
報告日期：106年 12月 22日	日本
目的： 提升專長技術與專業觀念，了解亞洲韻律體操運動趨勢，並增進國際視野促進學生國際交流活動。	
過程： 本次Machida Friends Cup賽事活動由日本町田市體操協會所舉辦，是一個區域性的賽事，從今年起開始邀請國外隊伍參加，從小學生到高中生為對象的國際交流賽，本次本校參加是由國中生加上一位高中生為主，今年被邀請參賽的國家有新加坡、臺灣等加上日本東京都內的隊伍；代表團員於106年11月30日中午由桃園機場出發，到東京成田機場後，由大會接駁車接送到神奈川町田市的飯店，稍作休息調整，準備隔天的賽前訓練；第二天大會安排各隊的賽前練習時間，並參與了大會安排的賽前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極至，隨後也觀察學習了他國的一些訓練；這次較以往比賽不同的地方，是有三塊場地在同一場館同一時間同時進行比賽，考驗了選手的專注力與膽識；第三天是成隊競賽，由4位選手組成，也許是選手負責的單項整套剛編排完成，所以不盡理想，國中組成隊排名第29名；第四天是個人單項比賽，高中組劉○菲獲得環排名第三，棍棒排名第五；國中組劉○萱球排名第四，棍棒排名第一；朱○綺環排名第三，棍棒排名第二十七；王○懿環排名第三十一；第四天是團體競賽，在國中組團隊競賽比賽隊伍44隊中獲得成績排名第9，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，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，讓選手們能更瞭解及體會到平日訓練、基礎訓練的重要性，著實給我們的選手帶來很大的震撼，賽事於12月4日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日再搭車至機場搭機返回臺灣。	
心得： 本次參賽的10位選手有9位國中生1位高中生，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，在此次的比賽中選手們也了解到國際間的比賽強度與張力，期盼此次經驗能讓	

選手們了解到更精膩的技術水準與比賽的高度壓力中獲得成長，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。

建議：

希望能多鼓勵選手多參加不同的賽事，累積各項參賽經驗自我精進。