

## 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：日本茨城Diana Dream Cup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：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：107年3月30日至107年4月3日	出國地區：日本
報告日期：107年6月30日	
目的： 作為107年全國中等學校運動會之賽前訓練、賽前賽及提升學生競技水準與技術能力，並增進國際視野促進學生國際交流活動。	
過程： 本次賽事活動由筑波市Diana韻律體操委會所舉辦，邀請參加單位以日本國內選手為主，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107年全國中等學校運動會的熱身賽，一方面驗收練習的成果，另一方面則作為賽前缺失的改進。代表團員於107年3月30日上午由桃園機場出發，到成田機場後，再搭巴士至筑波市，於日本時間下午7點入住筑波市水戶飯店，準備隔天的賽前練習。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環境、燈光、場地及高度的空間感，第三天上午舉行開幕，緊接著開始個人項目各組別的比赛，由於抽籤的關係我隊選手落在不同組別，加上練習場又分為第一練習場及第二練，才副場然後主場比賽，因此二位教練有些分身乏術，不過還好我們選手大部分都能如期表現，晚上為團體的第一個項目的比賽。第四天上午進入個人的後二個項目。最後為團體的第二個項目。由於此次參賽的選手人數雖多但素質水準與我國內較類似，作為熱身賽再適合不過了，因此選手大致上表現都還算不錯，期待能多給一些這樣的經驗與刺激，相信應該會愈來愈進步的。賽事於107年4月2日結束，並舉行閉幕頒獎典禮，隔日即從成田機場搭機返回臺灣。	
心得： 本次參賽的十九位選手，除了國中三位是明年的預備選手外，其餘十六位皆為準備參加全中運的選手，國中隊部分因個人隊員與團體隊員是沒有重疊，較能專心準備，顯然在各方面較趨於成熟，而高中隊則較為辛苦，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。	

建議：

希望能多給予選手機會參加國際賽事，累積各項參賽經驗自我精進。