

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：宮崎大阪排球交流賽暨 2019 臺中東亞青年運動會宣傳	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：雙十國中	
聯絡人：王玲芳 電話：04-22334445-721	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
林百脩/雙十國中/校長	
鄭清俊/雙十國中/教務主任	
王玲芳/雙十國中/體育組長	
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 08月10日 至 107年 08月 19日	出國地區：日本
報告日期：107年 9月 11日 (填寫一級機關首長核定日)	
目的：國際體育交流，增進選手運動能力，增強選手國際賽事抗壓性，學習異國選手學習態度和精神。	
過程：日本宮崎市和都城市聯合舉辦排球賽(8/11-8/12)，宮崎市一共有10個學校和我們進行兩天的排球交流比賽，拿到了這賽事的冠軍及第三名，比賽中學生們彼此切磋球技，孩子們學到對手積極的態度，對教練的服從與尊重，對加油團家長的禮貌。這次本校。 日本大阪新北野中學邀請4所大阪地區學校與我們進行球技交流，這4所學校中每所學校的選手都有自己的特色，新北野教練還特地訓練我們球員起跳殺球的起跳點和殺球的擊球點，其中仰星中學熱身操，是以遊戲代替原地的手、腳、頭部運動暖身，這中間已經將魚躍前撲的動作，及保護動作做的非常確實。第一局雙十對上新北野，剛開始孩子們有點放不開，後來漸入佳境。雖然沒有拿下這場勝利，但是經過調整調適，果然第二局奪回了勝利。接連2天，完成了4所交叉循環交流賽。8/16晚上新北野校長、教練、家長宴請選手用餐，教練家長選手互相交流，其中2天的交流賽午餐是由日本的選手家長到場烹煮宴請我們，孩子活動家長共同出錢出力，學校活動家長共同參與，真的是我們臺灣家長值得學習的地方。除了比賽之外，教練教選手們裁判法，如何在場上執行裁判準確判斷工作，即時場邊的教育，這也是選手另一個學習。	
心得：日本教練對選手的基本動作要求的非常嚴格，1次做不好，做100、甚至1000次，達到教練的要求為止，因此日本選手的基本動作非常紮實，移動移位非常的敏捷快速。臺灣選手共同的毛病是怕累怕苦，專注力不夠，常常重心太高，一顆球過來，來不及移動移位。比賽場上，日本國中階段的孩子雖然較為嬌小，但球不落力拼到底的精神，是我們選手需再努力學習的地方。	
建議：選手場上的經驗是靠多場的交流比賽，面對不同球隊韌性的抗壓，和吸取別人的經驗。希望能讓選手多吸收不同文化運動精神及態度。讓選手在場上，尤其是奪冠戰，增強抗壓性，拿下好成績為國增光。	