

## 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：臺中市西屯區大鵬國民小學至日本移地訓練暨東亞青國際交流	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否（實施計畫及核定公文）	
出國計畫主辦機關：臺中市西屯區大鵬國民小學	
聯絡人：鄭宇琪 電話：(04)22914655-721	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 呂孝修/臺中市大鵬國小/校長 鄭宇琪/臺中市大鵬國小/體育組長；黃婕羽/臺中市大鵬國小/專任教練(羽球)	
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：107年7月23日至107年8月1日	出國地區：日本
報告日期：107年8月19日(填寫一級機關首長核定日)	
目的：藉由移地訓練交流，觀察與體驗日本羽球訓練模式，增強球員球技及經驗，並提升體能與心理素質；於107年全國國小盃及108年全國團體錦標賽，創造佳績，為本市爭光。	
過程：每天進行長跑，步伐及多球訓練，落實基本訓練，進行單雙打訓練，並進行拉筋伸展，避免運動傷害。日本的訓練基礎不花俏，選手訓練時全心投入，訓練成效倍增；我們追求的花俏技術，在日本卻是少見。日本羽球訓練的想法是先穩紮穩打、培養態度、基礎能力等，才能帶領選手更高更遠。日本的訓練時間不長，但重質不重量，每位選手能全神貫注在有效的時間內進行訓練。著重於技巧的正確性及球路觀念，會花較長的時間進行動作講解與分析。每週安排石川縣國中、小全國賽各級代表隊成員的集訓（每週二晚間），雖然來自不同學校，但目標一致，一起訓練並不會有「一山不容二虎」的氣氛，共同目標是為石川縣爭取最高榮譽。場館有16面場地，平日做為各項代表隊集訓場地（體操、軟網、足球等項目），進場館看到布條寫了2020東京……以為是奧運場館，詢問代表隊教練後才知道，原來是「慶祝東京奧運即將開始」，而這個場館空間，卻不足辦理奧運任一個項目，讓大家大開眼界。	
心得：日本從小教育選手對球場要感恩。觀察到每位孩子進出球場、訓練前、後，都會向教練、對手、球場鞠躬感謝；孩子們除了感謝家人的照顧，在球場則感謝場地能做訓練、感謝教練指導。訓練期間我們讓孩子們實際練習鞠躬、問好和道謝，相信我們的學生也有深刻的體會，更能有禮貌、知感恩。	
建議：此次日本移地訓練收穫滿滿，希望教育局能有更多機會補助學校出國移地訓練，拓展視野吸取國外的經驗，提升本市體育訓練環境及競爭力。	