

附件一

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：東山高中參加日本茨城Diana Dream Cup韻律體操邀請賽	
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：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/學務處/教師	
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： 108年3月31日至 108年4月5日	出國地區：日本
報告日期： 108年 6 月 18日(填寫一級機關首長核定日)	
目的 一、提升學生競技水準及技術能力。 二、增進國際視野促進學生國際交流活動。	
過程 本次賽事活動由日本Diana韻律體操俱樂部所舉辦，是一個全國性的正式賽事，邀請參加單位以日本的隊伍為主，國外隊伍僅邀請我團，本次參加是由國中生為主，而我團此次參賽最主要的目的是作為4月份的全國中等學校運動會的熱身賽，一方面可增加選手臨場的經驗，另一方面則作為賽前缺失的改進。 108年3月31日上午由桃園機場出發抵達茨城縣，稍作調整準備隔天的賽前訓練；4月1日參與了大會安排的賽前訓練；在賽前練習時，由於場館很大(三個籃球場)，在空間感未適應，又加上參賽人數眾多，選手們亂了手腳，經過了安撫及心理上的輔導、調整，最後亦能穩下來做到有效的賽組前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極致；隨後留在場館觀看他隊的賽前訓練，並參與教練領隊會議。 4月2日參加開幕儀式，結束後即參加個人全能競賽前兩項(繩、環)的比賽，選手們稍顯緊張、不穩的狀態，賽後做了檢討、反省及心理上的鼓勵，準備應戰隔天的賽事。4月3日的個人全能競賽後兩項(球、棒)的比賽，選手較為適應，整個表現大幅進步；劉明菲選手的表現獲得青睞，在全能競賽比賽人數為30位中獲得第1名、張蘋文選手獲得第3名及楊雅菁選手獲得第5名的表現在國中組也有所進步。4月4日的比賽為團隊競賽(5球、5帶)，選手心理素質較不足加上緊張，還好能即刻調整，在國中組團隊競賽比賽隊伍25隊中獲得第3名。4月5日搭機返回臺灣。	

心得

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。此外，更希望選手能借由觀賽及比賽的機會從中學習，以提升各方面的自我要求。安排此次日本參賽，讓選手們能與他國選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓他們瞭解及體會到平日訓練、基礎訓練的重要性，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。

建議

本次參賽的選手心理素質上與比賽中的抗壓性，要再自我學習做調整、並多加強，希望在今年的全中運及未來的賽事能有更好的表現並獲得佳績。