

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：東山高中韻律體操隊前往日本參加 SANIX CUP 國際邀請賽 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：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/教務處/專任教師 王心伶/臺中市立東山高級中學/學務處/外聘教練	
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：111 年 11 月 17 日 至 111 年 11 月 23 日	出國地區：日本
報告日期：111 年 12 月 21 日 (填寫一級機關首長核定日)	
目的：提升韻律體操學生競技水準及技術能力，並增進學生國際視野，促進國際體育交流活動。	
過程：本次賽事活動由日本福岡SANIX企業贊助，屬於區域性的邀請賽，競賽項目以團隊項目為主。代表團員於111年11月17日上午由桃園機場出發，到日本福岡機場後，再搭巴士到大會安排的飯店，準備隔天的賽前訓練；第二、三天大會安排參觀其他的運動場館，並參與了大會安排的賽前訓練，選手們調整適應其場地，並希望能發揮極致；第四天也安排與目前全日本國、高中前三名的隊伍（中村學園）一起做交流訓練，觀察學習了他們的訓練內容。第五天與第六天即參加比賽，比賽過程中，因為太久沒有到外地做交流與參賽（因疫情關係），對於上場的調整經驗及面對國外裁判團的生疏，及天候不同的感受調整，都是日後要作為努力的方向，隨後也留下觀賽，希望選手能藉此機會從中學習，提升各方面的自我要求；也藉此賽事活動與當地的選手直接做交流、互動與實質上的經驗分享，讓選手們能更瞭解取體會到平日訓練、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111年11月22日結束，舉行閉幕典禮並頒獎，隔日返回臺灣。	
心得：本次參賽的10位選手（國、高中生各為5位），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，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：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，尤其在專項體能部分，希望能藉有專業的老師來做更專業的訓練。	