

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：東山高中排球隊前往日本移地訓練	
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：林雍順 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱	
林雍順/臺中市立東山高級中學/學務處/專任運動教練	
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 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：112年3月20日至112年3月27日	出國地區：日本
報告日期：112年5月7日（填寫一級機關首長核定日）	
<p>目的</p> <p>一、提升排球隊競技水準及技術能力。</p> <p>二、備戰高中甲級排球聯賽決賽。</p>	
<p>過程</p> <p>本次移地訓練地點在日本石川縣，金澤市金城大學進行。在3月21抵達日本名古屋後，坐巴士前往金澤市入住金城大學，準備隔天與金城一同訓練。在訓練過程中除了按原訓練計畫上執行，並且觀察學習金城大學的訓練內容，再加以調整和增加訓練菜單。</p> <p>第一天和第二天與金城大學進行球技上的交流，其訓練內容為和日本學生一同對抗，並從中觀察日本的優異的防守，不放棄的態度與訓練有素的精神。</p> <p>第四天與第五天與日本當地高中進行友誼賽；隊伍有新瀉中央、金澤商業、福井工大、金城大學進行循環比賽。比賽過程中，日本女子排球實力於我之上，第一天未能如期發揮平常的水準，以至於未能拿下全勝，隔天適時調整狀態，讓我們最後以3勝1敗的成績作收。</p>	
<p>心得</p> <p>透過此種交流來提升我校選手視野，並讓選手們加強隨機應變的能力，面臨技術層面較高及更高大的選手，且同時擁有驚人的防守精神，這都是在國內所沒有辦法碰到的良好經驗，也因日本女子排球實力於我之上，致使孩子對抗過程中不管是優點缺點都是非常稀有的經驗，尤其是對方強悍的球風更是我國選手所缺少的打法，希望可以把好的經驗留住，缺失待回國後做全面改善，並積極備戰高中排球甲級聯賽。</p> <p>此次交流孩子們收益良多，不僅提升了隨時調整心態和狀態的能力，也讓孩子們從中學習日本排球良好的訓練態度。</p>	
<p>建議</p> <p>國外球隊的強度及訓練方式都是可能在國內無法比擬的，選手及教練藉由交流活動來獲得不一樣的訓練方式以及比賽強度，且讓孩子有更良好的機會出去增廣見聞，對於提升專業水準有明顯的成效，建議各校運動團隊都可嘗試此類性質的交流。</p>	