

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：東山高中籃球隊辦理112年暑假國外移地訓練計畫 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：柯斐馨 電話：04-24360166	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 柯斐馨/臺中市立東山高級中學/學務處/體育組長 廖貽鈺/臺中市立東山高級中學/學務處/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7月1日至112年7月24日	出國地區：中國福建省
報告日期：112年8月24日（填寫一級機關首長核定日）	
<p>目的：為有效提升本校籃球隊選手競技實力及強化選手技、戰術能力，並拓展選手國際觀及增強選手比賽經驗與抗壓能力，特安排國外移地訓練，以備戰112學年度高中籃球甲級聯賽。</p> <p>過程：本出國移地訓練於112年7月2日啟程（廖貽鈺教練112年7月1日先行前往接洽本次移地訓練相關事宜），由東山高中搭乘遊覽車至臺北松山機場，經小三通方式於當日下午5點方式抵達廈門五通港，再由華僑大學專車接送至福建省泉州市華僑大學，並於晚間約7點抵達華僑大學籃球隊專用宿舍，該校體育學院張佳賓老師接待和安排我們的食宿及訓練場地。集訓期間用餐皆由華僑大學學生餐廳供餐。</p> <p>本校籃球隊於112年7月3日起開始集訓，訓練時段為上午8點至11點；下午3點至6點；晚間7點30分至9點30分。訓練方式包括基本動作、個人技術、團隊戰術、體能、重量、小組攻守、團隊攻守訓練以及與華僑大學實戰比賽。</p> <p>本次移地訓練期間共休假三天，且利用休假期間由教練帶全體隊員到泉州市區的購物商場、老街及美食街等觀光旅遊，讓全隊得以達到放鬆的效果。112年7月24日再經小三通方式於晚間7點抵達臺北松山機場，結束本次出國移地訓練。</p> <p>心得：本次的出國移地訓練共23天，訓練上皆按訓練計畫執行，有達訓練之系統及完整性的效果，並且與華僑大學及當地球隊實戰比賽約20場球賽，選手的體能及技、戰術水準皆有顯著地提升，其收穫最多在於實戰經驗和面對比賽的抗壓能力。大陸地區的籃球選手身體素質相較國內優異許多，所以本校選手經過多次的實戰比賽後，身體對抗性有明顯的成長，在面對身材高大的對手，進攻和防守能力皆有進步，臨場的危機處理也越趨成熟，華僑大學的教練對我們的後衛表現及團隊的攻守轉換讚譽有加。整體而言，本次移地訓練有達成我們的預期目標，即強化內線的攻守能力、全體選手的身體對抗性及提升比賽的抗壓能力，且無形中也增強選手間的凝聚力，希望每年暑假能持續規劃此出國移地訓練。</p> <p>建議：因本次的出國移地訓練實戰比賽場次較多，選手受傷及身體疲勞頻繁，在缺乏防護員</p>	

編制的情況下，故選手無法得到立即的照護，進而影響整體戰力，建議未來規劃移地訓練，能編列預算聘請隨隊防護員，能有效預防運動傷害，且讓受傷的選手能得到立即照護，以及舒緩選手疲勞的情況。