

## 臺北市立士林高級商業職業學校公務出國(赴大陸地區)報告提要表

出國(赴大陸地區)報告名稱：率選手赴中國南京移地訓練(女子壘球)	
出國(赴大陸地區)計畫主辦機關：臺北市立士林高級商業職業學校 聯絡人：潘慈惠            電話：02-28313114#307	
出國(赴大陸地區)人員姓名/服務機關/單位/職稱/電話： 潘慈惠/臺北市立士林高級商業職業學校/學生事務處/專任運動教練/02-28313114#306	
出國(赴大陸地區)類別： <input type="checkbox"/> 1 考察 <input type="checkbox"/> 2 參訪 <input type="checkbox"/> 3 觀摩 <input type="checkbox"/> 4 進修 <input type="checkbox"/> 5 研究 <input type="checkbox"/> 6 實習 <input type="checkbox"/> 7 訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 8 其他活動:移地訓練	
出國(赴大陸地區)期間：108/7/13-108/7/20 報告日期：108/8/5	出國(赴大陸)地區：中國大陸南京
<p>內容摘要：</p> <p>一、緣起：</p> <p>    本次移地訓練是臺北市政府體育局補助基層訓練站競技移地訓練，也是南京工業大學第一次承辦的訓練營，參加隊數共有五隊，臺灣師範大學、臺北市立大學、南京工業大學、江蘇省隊及士林高商，僅只有我們士林高商為高中隊，本次移地訓練是與南京工業大學及江蘇省隊做交流訓練。</p> <p>二、出國人員：本校專任運動教練潘慈惠、國立臺灣師範大學同學2名及本校同學8名。</p> <p>三、目的：</p> <p>    透過與日本隊的互動使選手間能夠彼此交流相互學習了解日本壘球的技術、經驗、體能的訓練方式，藉機觀摩每位球員之優點，做為未來訓練方式調整之參考依據。達到球員技術的提升也藉由此交流讓球員能夠認識更多不同國家的壘球文化發展，也能在交流活動中訓練球員的獨立性及團隊默契並且留下美好回憶。</p> <p>四、過程：</p> <p>    (一)108年7月13日上午抵達南京、安排住宿，下午15:00基本練習適應場地。</p> <p>    (二)108年7月14日上午開幕式，下午參觀南京工業大學校園及江浦新農村(不老村)。</p> <p>    (三)108年7月15日上午訓練及觀摩比賽，下午訓練及觀摩比賽。</p> <p>    (四)108年7月16日上午09:00與江蘇省比賽4:5敗，下午重量訓練。</p> <p>    (五)108年7月17日上午訓練及觀摩比賽，下午18:00與江蘇省隊比賽(與師大併隊)6:4勝</p> <p>    (六)108年7月18日上午09:00與南京工業學比賽5:8勝，下午重量訓練。</p> <p>    (七)108年7月19日南京博物院、中山陵及夫子廟，參觀學習、了解歷史傳承、南京歷史及文物風情。</p> <p>    (八)108年7月20日由南京祿口機場返回臺灣。</p> <p>五、心得效益：</p> <p>    因本次補助10位選手1位教練，張○綾及潘○潔已就讀國立臺灣師範大學一年級，姜○恩、翁○晴及樂○軒也在108年五月考取國立臺灣師範大學，林○典選擇另外領域，名單內有陳○婷、葉○芳、楊○淇、孫○評為本校選手，因此這次移地訓練與臺灣師範大學合併參加，我們可以從失敗中的戰術執行力看出自己的不足，更是要加強戰術演練，因對手經驗優於我們，在三場的交流中，取得二勝一負的成績，其中一場更是延長10局4：5落敗，而這次訓練營當中，陳○婷同學獲得安打獎，並在關鍵時刻安打建功收穫不少。</p>	



陳○婷選手獲得安打獎



陳○婷選手關鍵安打



開幕式



參加訓練營選手



與南京工業大學賽前合影



選手互相交換禮物



比賽中集合



賽後各隊整理場地



自主訓練



重量訓練

\* 二、三級機關須由直屬一級機關層轉