

公務出國或赴大陸地區報告提要

出國或赴大陸地區報告名稱：2013年臺北市立南湖高中女子籃球代表隊赴日本橫濱移地訓練暨參訪比賽
含附件： 是 否(置網路)

出國計畫主辦機關：臺北市立南湖高級中學

聯絡人：鄭維宜

電話：02-26308889*305

出國人員姓名/服務機關/單位/職稱/電話

鄭維宜 臺北市立南湖高級中學 教師間體育組長

出國類別：1出席國際會議 2表演 3比賽 4競技 5洽展 6海外檢測 其他

出國期間：102年11月24日至102年11月27日

報告日期：102年11月30日

出國地區：日本

(橫濱金澤高校，橫濱旭日高校)

內容摘要：(300至500字)

此行目的：

- 一、提昇本校女子籃球代表隊團隊技術與經驗，同時為校爭光。
- 二、藉由國際間體育交流互訪，促進雙方運動員及校方人員合作交流。
- 三、增進日本橫濱與臺灣臺北兩城市間的溝通與瞭解，並提昇選手多元的國際觀。
- 四、透過參訪活動，瞭解國際間文化異同，並增進雙方互動。
- 五、透過訓練比賽，吸取經驗並學習對方優點，以提升競技運動水準。

此行主要為友誼賽性質，並藉由與日本神奈川縣兩所高中女子籃球成績頂尖的學校競技交流，觀摩學習對方優點。首日到達日本東京成田機場後，即搭乘快速火車直達日本橫濱住宿地點，並與獲得日本神奈川縣2013年高中女子籃球冠軍隊-金澤高校教練會面，先行討論並交流訓練內容。次日早晨練習後稍事休息，下午即與金澤高校代表隊進行一場正式的友誼賽，賽後雙方選手培訓制度的看法。雙方透過本次的參訪訓練及友誼賽，我代表隊選手除了從對方教練及選手身上吸取了不同於我們自身訓練的觀念及技術，更從兩所頂尖高中隊伍在訓練前的熱身、跑動中學習嚴謹的態度如何造就扎實地的技巧，以及全校上下乃至家長對該運動團隊的認同感，對於選拔、培訓優秀運動選手的確有著極大的幫助，在經營運動團隊的精神十分值得我方參考學習。技術方面，我方球員則藉由與對方較為快速、敏捷的球員訓練、對戰過程中，磨練出了更強悍的對抗性和更快速的攻守轉換反應。此次參訪比賽，對選手、教練而言，皆屬難能可貴的交流經驗，期望將來透過定期的訪問交流活動，來相互提升彼此的籃球運動水準。

臺北市立南湖高中
女子籃球隊

2013 赴日本神奈川縣橫濱市

交流賽報告書

2013/11 月

2013 臺北市立南湖高中女子籃球代表隊

赴日本橫濱參訪比賽活動報告

參訪人員：

序號	職稱	姓名	性別
1.	教練	鄭維宜	女
2.	隊長	劉○茹	女
3.	隊員	張○珍	女
4.	隊員	楊○瑄	女
5.	隊員	宋○宣	女
6.	隊員	池○萱	女
7.	隊員	胡○瑋	女
8.	隊員	楊○琦	女
9.	隊員	趙○如	女
10.	隊員	劉○媿	女
11.	隊員	蕭○如	女
12.	隊員	周○	女
13.	隊員	胡○華	女
14.	隊員	李○心	女

壹、目的

- 一、提昇本校女子籃球代表隊團隊技術與經驗，同時為校爭光。
- 二、藉由國際間體育交流互訪，促進雙方運動員及校方人員合作交流。
- 三、增進日本橫濱與臺灣臺北兩城市間的溝通與瞭解，並提昇選手多元的國際觀。
- 四、透過參訪活動，瞭解國際間文化異同，並增進雙方互動。
- 五、透過訓練比賽，吸取經驗並學習對方優點，以提升競技運動水準。

貳、移地訓練行程

月	日	星期	行程概略	備註
11	24	日	台北→東京成田 中華航空(CI0100) 台北市立南湖高中校門口出發→桃園中正機場→東京成田機場 →橫濱市 APA 關內飯店辦理住宿登記	
11	25	一	→橫濱金澤高校友誼賽	
11	26	二	→橫濱旭日高校友誼賽	
11	27	三	橫濱市→東京成田機場→台北 中華航空(CI0017)	

參、訓練內容

此行主要為友誼賽性質，並藉由與日本神奈川縣兩所高中女子籃球成績頂尖的學校競技交流，觀摩學習對方優點。首日到達日本東京成田機場後，即搭乘快速火車直達日本橫濱住宿地點，並與獲得日本神奈川縣 2013 年高中女子籃球冠軍隊-金澤高校教練會面，先行討論並交流訓練內容。次日早晨練習後稍事休息，下午即與金澤高校代表隊進行一場正式的友誼賽，賽後雙方選手集合互動討論當日訓練問題及分享心得，並接受雙方教練講評指導。第三日早晨於山下公園進行晨間跑步及肌力訓練，下午即與神奈川縣亞軍隊~旭日高校進行一場正式的友誼賽，並同樣於賽後相互討論並分享心得，晚間日本橫濱市民局局長西川宴請雙方教練團及我方選手，席間探討我國與日本對於女子青年籃球選手的訓練異同之處，也同時交流了目前對於亞洲女子籃球選手培訓制度的看法。雙方透過本次的參訪訓練及友誼賽，我代表隊選手除了從對方教練及選手身上吸取了不同於我們自身訓練的觀念及技術，更從兩所頂尖高中隊伍在訓練前的熱身、跑動中學習嚴謹的態度如何造就扎實地的技巧，以及全校上下乃至家長對該運動團隊的認同感，對於選拔、培訓優秀運動選手的確有著極大的幫助，在經營運動團隊的精神十分值得我方參考學習。技術方面，我方球員則藉由與對方較為快速、敏捷的球員訓練、對戰過程中，磨練出了更強悍的對抗性和更快速的攻守轉換反應。此次參訪比賽，對選手、教練而言，皆屬難能可貴的交流經驗，期望將來透過定期的訪問交流活動，來相互提升彼此的籃球運動水準。

日期	訓練大綱及參賽計畫	
102年	9:00~12:00	15:00~18:00
11月24日	報到入住，與訪問交流各學校聚會	
11月25日	9:00~10:00 基礎體能訓練(短距離+跳躍訓練) 10:00~10:30 個人防守腳步訓練 10:30~11:00 小組搭配訓練(2~3人小組) 11:00~12:00 模擬比賽戰術走位及投籃訓練	與金澤高校交流比賽 (賽後上半身肌力重量訓練)
11月26日	9:00~10:00 基礎體能訓練(中長距離+折返跑) 10:00~10:30 個人進攻腳步訓練 10:30~11:00 拉力帶肌力訓練 11:00~12:00 模擬比賽戰術走位	與旭日高校交流比賽 (賽後與日本橫濱市市民局局長，及旭日高校教練團餐敘)
11月27日	返國	

肆、心得

本次移地訓練及比賽之首要目標，就是藉由交流比賽提升我方球員的速度及技巧。近年來日本女子籃球在國際間成績不斷攀升，已逐漸超越我國、韓國甚至中國大陸，相信在訓練方式或培訓制度上面定有值得師法之處。此行發覺日方籃球運動員，在身體素質方面：其身高條件普通，甚至較為矮小，但敏捷性與協調性極佳，攻守轉換的快速反應時間尤其驚人，且處理球比我方高中籃球員更為成熟，應與其訓練方式及紮實的態度有關。在訓練環境部份：日方高中幾無體育班模式，球員皆在普通班中上課，並且全自家中通勤到校。一般訓練時間早晨 1.5 小時、下午放學後 2.5 小時，平均每日訓練時間不超過 4 小時，可見其訓練效能極高。反觀我國高中籃球甲組球隊多為體育班(全國八強學校為體育班模式大約占八成以上)，主要是因為團隊運動需要長期集中且不受干擾的訓練環境，但就運動員的全人發展而言，也由於過早投入職業化訓練，必須放棄正常的課業及生涯輔導，兩相取捨之下，許多擁有優秀條件孩子的家長反對讓其走上運動訓練這條路，以換一個正常的學習環

境。因此我方長期以來不斷面臨人才選拔的困境，在相對人口又較少的劣勢之下，我們勢必更深入且全面的探討如何加強經營運動團隊、改善運動環境，以爭取認同，讓更多的運動人才和家長願意投身其中。

伍、建議：

- 一、本次應邀僅打兩場比賽，其他時間則為訓練及交流，建議往後可再多增加比賽場次，以多增加磨練機會。
- 二、臺灣臺北與日本橫濱兩市自 2005 年起以姊妹市之方式每年皆辦理交流互訪，本次交流雖僅為校對校性質，但成效匪淺。建議 貴局能多提供相關申請，讓我方青年籃球運動員有機會每年定期至日本取經。
- 三、參賽期間有日方校方及教練提到選手相互交流之可能性，建議可規劃以辦理訓練營方式，讓兩方球員有較長時間移地訓練學習。

陸、結語

此次本校與日本神奈川縣冠軍隊金澤高校及亞軍隊旭日高校兩校進行訓練及比賽活動，除有效促進兩國競技運動合作外，更提升了本校選手的國際視野。在技能方面，透過移地訓練與比賽過程，相互學習、截長補短足，更是此行重大收穫。總結此行獲致效益如下：

- 一、藉由此次訓練加強國際間競技體育合作，促進雙方教練及選手間技術交流，且增進彼此之間的溝通與瞭解，發展更深入的運動技術。
- 二、建立我國與日本籃球隊互訪機制，促進雙方技術合作交流。
- 三、提昇我校教練及選手的國際觀，培養選手開闊的胸懷與恢弘的視野，並具備地球村公民之觀念，提昇國際形象。
- 四、促進本校籃球隊建構國際化的環境，推動參與國際交流與競賽活動。
- 五、學習日本籃球訓練相關知識並吸取寶貴經驗。

本次參訪比賽活動在日本橫濱獲取寶貴之比賽經驗並同時體驗對方對於運動團隊經營之用心與重視，更藉此激勵彼此對於體育競技的堅持。此次移地訓練比賽活動對本校代表團而言，深具體育交流之價值。期許來年如能建立常態式互訪機制，相信對兩地情誼與運動競技能力的提昇必定大有助益。

柒、移地訓練活動照片：



早晨於體育館外體能訓練



早晨於體育館外肌力訓練



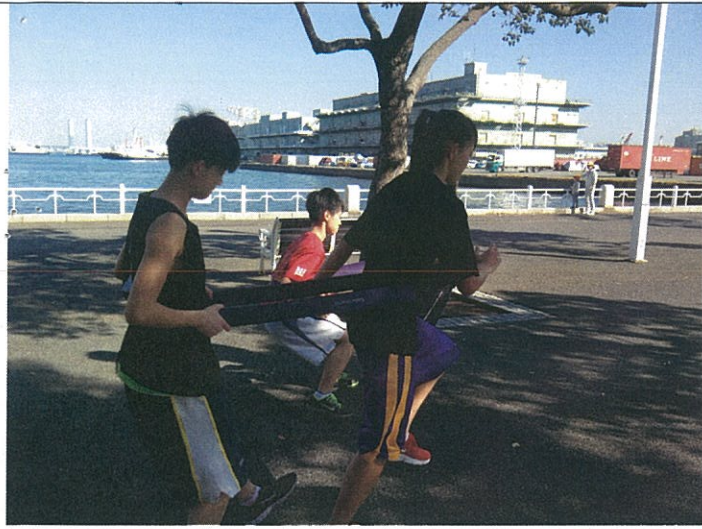
神奈川縣冠軍隊~金澤高校熱身與訓練實況



與金澤高校先發球員賽前合影



山下公園留影



山下公園晨間訓練



神奈川縣亞軍隊~旭日高校



賽前雙方校方人員暨教練和球員合影



神奈川縣亞軍隊~旭日高校訓練實況



賽後雙方球員合影



賽後餐敘