

出國報告(出國類別：體育交流活動)

「霞馬兩地青年邀請賽」

服務機關：連江縣政府

姓名職稱：曾沁綸

派赴國家：大陸福州地區

出國日期：113 年 12 月 9 日至 113 年 12 月 12 日

報告日期：114 年 3 月 10 日

連江縣政府及所屬各機關公費出國報告人員基本資料表

出國計畫主辦機關：連江縣政府

填表單位：連江縣政府教育處 填表人：曾沁綸

填表日期：114 年 3 月 18 日

聯絡人：曾沁綸 電話：(0836)22902 #16

Email:Lun19861008@gmail.com

出國計畫報告名稱：霞馬兩地青年邀請賽		
出國日期：113 年 12 月 9 日至 113 年 12 月 12 日		
派赴前往國家地區：大陸福州地區		
出國類別： ☐ 1. 考察 ☐ 2. 進修 ☐ 3. 研究 ☐ 4. 實習 ☒ 5. 其他：體育交流活動 (例如出席國際會議、參觀、訪問、協商、國際比賽、視察、洽辦業務等請勾選其他)		
出國計畫經費及預算來源：(1)金額：0 元		
出國人員(餘詳如附件名冊)		
姓 名	服務單位	官等職稱
陳世偉	連江縣政府教育處	全時支援教師

壹、目的

為推動全民運動，促進離島體育文化的發展，並加強各項產業間的交流與合作，不僅致力於提升體育技術水平，還鼓勵民眾積極參與運動，培養終身運動的生活方式。這場盛會不僅是運動員展示實力的舞台，更是彼此交流與切磋技術的寶貴機會。透過參加跨縣市的體育賽事，期望能夠加強與其他離島間的體育合作，促進各地區之間的文化連結與友誼，並進一步推動共同成長與發展的精神內涵。

貳、過程

本次主要行程如下

日 期	行 程 內 容
113 年 12 月 9 日 (星期一)	1. 至福沃旅運大樓集合後前往黃岐碼頭 2. 入住酒店 3. 籃球比賽
113 年 12 月 10 日(星期二)	1. 參加籃球比賽賽事。 2. 參訪三沙東
113 年 12 月 11 日(星期三)	1. 參加籃球比賽賽事。 2. 參訪東海線
113 年 12 月 12 日(星期四)	從大陸黃岐港搭乘小三通船舶返回南竿福澳港

參、心得與建議

這次參加福州的籃球比賽，讓我深刻體會到當地籃球文化的氛圍與競技水準的高度。從踏上球場的那一刻，我就感受到這場比賽的激烈與挑戰，無論是對手的技術、戰術的運用，還是球員之間的默契配合，都讓人印象深刻。比賽過程中，我們遇到了許多強勁的對手，每一場比賽都充滿挑戰。對方球隊的防守強度很高，速度與體能也非常出色，這讓我們在進攻端需要花費更多的心力來尋找空檔。同時，我也學到了許多實戰經驗，例如如何在高強度對抗下保持穩定的投籃手感，如何快速做出決策來應對對方的防守變化。除了技術層面上的交流，這次比賽也讓我更加體會到團隊合作的重要性。籃球不是一個人的運動，只有當五個人能夠相互信任、共同作戰時，才能夠在場上發揮最大實力。我們的團隊在這幾場比賽中逐漸磨合，彼此更加熟悉對方的打法，也更加理解如何在場上互補不足，這種默契的提升是這次比賽中最寶貴的收穫之一。此外，這次比賽也讓我對福州的籃球發展有了更深入的認識。當地的球員不僅技術純熟，而且對比賽的態度也非常認真，這讓整場比賽的競爭性與觀賞性都提升了不少。能夠與這麼多優秀的球員同場較勁，對我來說是一種成長與學習的機會，也讓我對籃球這項運動有了更深的熱愛。

肆、結語

這次的籃球比賽不僅是一場體能與技術的挑戰，更是一場學習與成長的旅程。我從對手身上學到了不同的戰術與比賽方式，從隊友身上體會到團隊合作的重要性，也在高強度的競技環境下鍛鍊了自己的心理素質與臨場反應能力。雖然結果或許不盡完美，但比賽的過程與收穫才是最珍貴的。