

國立台東大學體育室 101 學年度上學期  
競賽報告書



運動代表隊：合球隊

錦標賽：全國中正盃

地點：國立台北教育大學

2012 年 9 月 22.23 日

## 壹、合球隊基本資料

指導 老師	隊長	隊員				訓練地點	備註
鄭錦綉	卓建勳	1.	王柏凱	11.		室內 PU、田徑場	
		2.	戴澤軍	12.			
		3.	江俊儀	13.			
		4.	翁鉅佳	14.			
		5.	蘇心禾	15.			
		6.	卓建勳	16.			
		7.	湯鈞普	17.			
		8.	莊翔琳	18.			
		9.	邱建智	19.			
		10.	陳好婷	20.			
預期達成目標事項							
<p>這次因為比賽比較早舉行，所以訓練時間比較不充足，在加上這次報名的隊伍實力更加堅強，所以我們把目標放在前三名</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體能、肌力訓練</li> <li>2. 基本動作加強</li> <li>3. 比賽模擬</li> <li>4. 各種情況練習</li> <li>5. 默契的加強</li> </ol>							

## 貳、合球隊參加比賽之交通與住宿

比賽名稱	全國中正盃
比賽地點	國立台北教育大學
住 宿	<input type="checkbox"/> 飯店 <input checked="" type="checkbox"/> 旅館 <input checked="" type="checkbox"/> 其它:膳食_____
交 通	<input checked="" type="checkbox"/> 火車 <input type="checkbox"/> 公車 <input type="checkbox"/> 其它_____
備 註	

### 參、本次比賽佳績摘要表

日期(年/月)	主辦機構	比賽名稱	參賽項目	獲獎概況
100/10	中華民國 合球協會	全國中正盃	大專社會組	殿軍

## 肆、競賽成果檢討

這一次比賽，我們去比賽大家所表現的優點：

1. 團隊氣氛佳
2. 賽後會做討論
3. 有拍攝作檢討
4. 比賽時大家夠積極
5. 賽前會開會隊比賽進行討論

這一次比賽，我們去比賽大家所表現的缺點：

1. 賽前熱身不夠
2. 太慢適應比賽進入狀況
3. 投籃命中率偏低
4. 最後一場替補沒有做好準備
5. 防守不夠積極

改善方案：

1. 賽前統一做操
2. 出去前要做最後檢查
3. 多溝通增加團隊默契
4. 賽前對進攻不順做討論
5. 必須強化肌力，增加防守的經驗]

建議事項：

1. 練習時間加強
2. 多參加比賽學取經驗

伍、競賽成果照片



活動說明

賽前分析

活動說明

賽前熱身



活動說明

中場討論

活動說明

比賽狀況

## 陸、使用經費

項目	金額	備註
■交通費	12120	莒光號(去-回)
■便當費	2100	3天
■住宿費	8000	2天
■報名費	2000	1隊
總計經費	22420	

## 陸、附上參加比賽之秩序冊