

台灣體育領袖暨專項訓練團

5/8/2019 – 9/8/2019



聖公會鄧肇堅中學

台灣體育領袖暨專項訓練團

5/8 - 7/8 各球隊訓練安排

		男子籃球	女子籃球	男子排球	女子排球	羽毛球	乒乓球
日期	時段	人數: 11男	人數: 8女	人數: 12男	人數: 10女	人數: 6男5女	人數: 6男2女
8月5日 (星期一)	15:00-18:00	專項訓練1 (居仁堂)	專項訓練1 (居仁堂)	體能訓練1 (健身室)	體能訓練1 (健身室)	體能訓練1 (健身室)	專項訓練1 (行健大樓二樓)
	18:30-21:30	體能訓練1 (健身室)	體能訓練1 (健身室)	專項訓練1 (居仁堂)	游泳訓練 (游泳池)	專項訓練1 (居仁堂)	體能訓練1 (健身室)
8月6日 (星期二)	09:00-12:00	專項訓練2 (居仁堂)	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)	專項訓練1 (居仁堂)	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)	專項訓練2 (行健大樓二樓)
	14:00-17:00	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)	專項訓練2 (居仁堂)	專項訓練2 (居仁堂)	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)	游泳訓練 (游泳池)	TSK體育領袖 培訓活動 (活動室)
	18:30-21:30	游泳訓練 (游泳池)	游泳訓練 (游泳池)	游泳訓練 (游泳池)	專項訓練2 (居仁堂)	專項訓練2 (居仁堂)	游泳訓練 (游泳池)
8月7日 (星期三)	09:00-12:00	體能訓練2 (健身室)	籃球友誼賽 (居仁堂)	體能訓練2 (健身室)	體能訓練2 (健身室)	羽毛球友誼賽 (居仁堂)	體能訓練2 (健身室)
	14:00-17:00	籃球友誼賽 (居仁堂)	體能訓練2 (健身室)	排球友誼賽 (居仁堂)	排球友誼賽 (居仁堂)	體能訓練2 (健身室)	乒乓球友誼賽 (行健大樓二樓)

男子排球隊

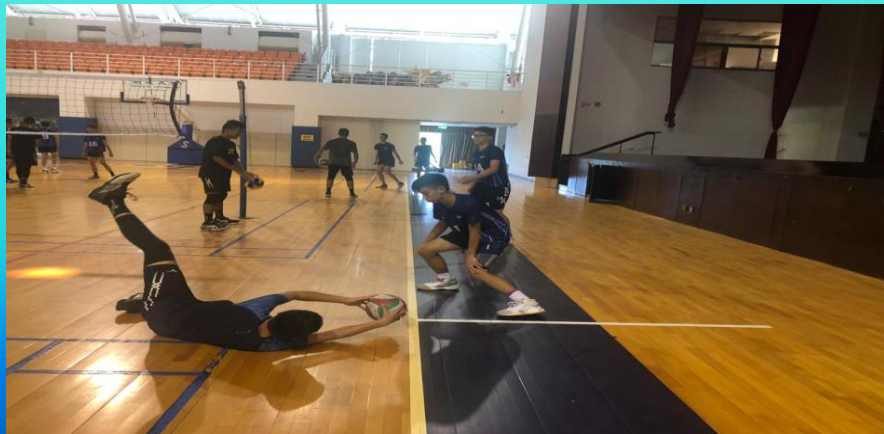
第一天

- 重量訓練
 - 提升肌肉質素及心態
- 基礎技術訓練
 - 鞏固基礎技術



第二天

- 領袖培訓活動
 - 學習領袖才能
- 進階技術訓練
 - 深化全面技術



第三天

- 友誼賽
 - 學以致用
 - 學習對方的優點，改善自身不足
 - 拓寬視野，增加比賽經驗



得著

- 提升全面技術及改善心態
- 增進感情，提升團隊合作
- 拓寬視野
- 學習領袖才能



女子排球隊

第一天

- 健身訓練
 - 提升手部腳部肌肉
- 基礎技術訓練
 - 鞏固基本功



第二天

• 深層技術訓練

- 加強基本功、防守、救球動作、攔網



第三天

- 友誼賽
 - 學以致用
 - 互相欣賞、學習
 - 增加比賽經驗



得著



- 增加團隊合作精神
- 增加隊友之間默契
- 參照對方訓練模式
- 增廣見聞



男子籃球隊

● 台灣的訓練模式



明道大學

● 台灣的訓練環境



得著

- 友誼賽
 - 與台灣球員切磋球技
- 團體活動
 - 增加與隊友感情
- 訓練
 - 增加與隊友球場上默契與合作精神



女子籃球隊

- 台灣訓練體驗分享



- 訓練時的歷程



感想



羽毛球隊

第一及二天

- 技術訓練



訓練模式

- 體能
- 訓練結束後跳繩500次



第三天

• 友誼賽

- 提升心理質素及心態
- 向對手學習
- 增加比賽經驗



乒乓球隊

- 台灣之旅體驗
- 台灣球員的發展



友誼賽

- 增加比賽經驗
- 學習調整心態
- 學習全力以赴的精神



得著

- 體現堅毅不屈的精神
- 各方面提升自己
- 加強團隊精神



第四天

8月8日

(星期四)

- 團隊活動: 高空探索、獨木舟、
攀岩體驗
- 結業禮
- 觀光: 彩虹眷村、高美濕地
- 三井outlet

第五天

8月9日

(星期五)

- 大坑紙箱創意園區
- 台北桃園機場 → 香港國際機場解
散

歷奇活動及觀光

高空探索



攀岩



獨木舟



彩虹眷村



彩虹眷村



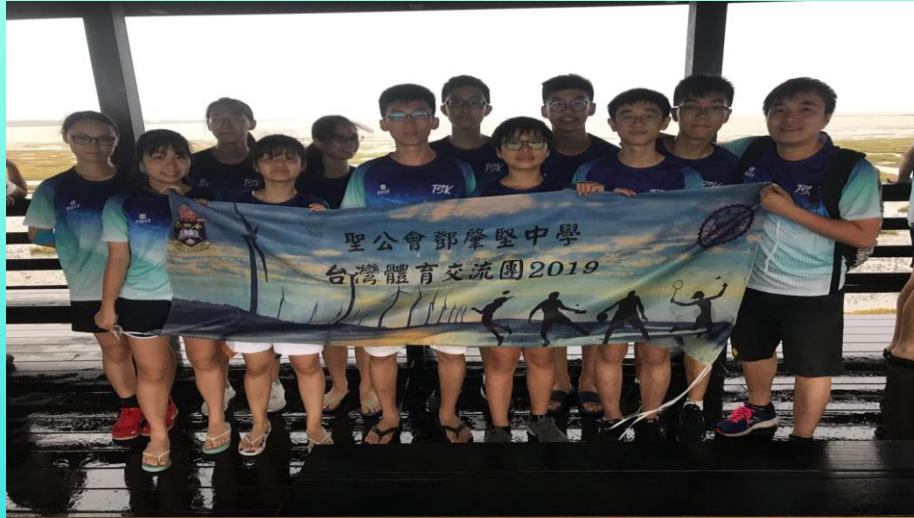
彩虹眷村



高美濕地



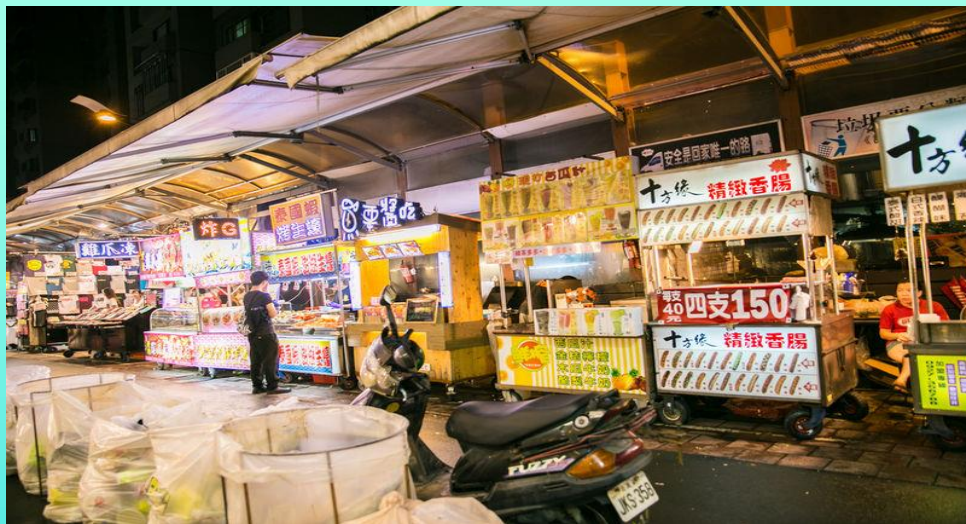
高美濕地



高美濕地



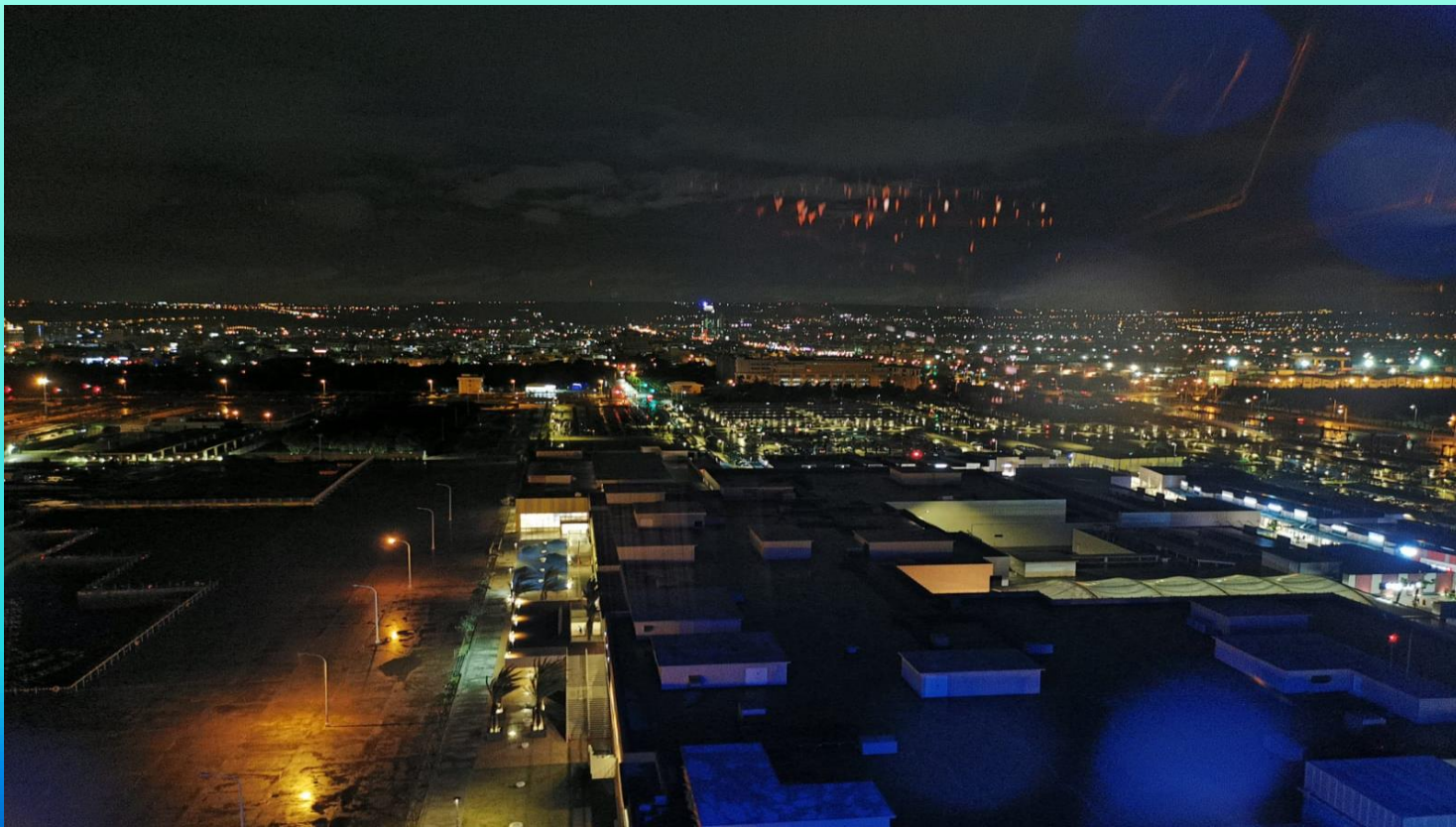
逢甲夜市



三井outlet



摩天輪下的三井outlet



大坑紙箱創意園區



鳴謝明道大學張志青老師及其團隊





謝謝！



聖公會鄧肇堅中學
台灣體育交流團2019

