



2013-2014 年度

香港教育學院

第十三屆全國大學生游泳錦標賽

青島

日期：2013 年 11 月 18 - 21 日

地點：青島國信體育中心

貝殼游泳館



團長及領隊：韓政龍導師

教練：梁雅昀同學 總人數：13 學生 + 團長/領隊

當地聯絡人：青島海天体育中心酒店一楼大堂

同济大学 李瑞杰 电话：021—65982199 手机：13774338061

航機安排：

山東航空，18/11 出發，20:40 深圳起飛，23:35 抵達青島

海南航空，21/11 返，19:55 青島起飛，23:10 抵達深圳。

香港教育學院緊急聯絡：韓政龍導師，

電郵地址：clhon@ied.edu.hk

聯絡電話：29487706, 9620 8832 (香港)

13143933737 (國內)

竞赛组别和项目

丙组

自由泳：50米、100米、200米、400米 蛙 泳：50米、100米；

仰 泳：50米、100米；蝶 泳：50米、100米；混合泳：200米

接 力：8x50米自由泳接力（4男4女）、8x50米蛙泳接力（4男4女）

宣傳： swimpaper@163.com 比赛期间的精彩镜头和“全家福”

交流活動行程安排 (暫定)

日期	上午	下午	晚上
18/11 星期一	校內上課 山東航空 SC4682 20:40 深圳起飛		23:35 抵達青島 抵達青島海天体育中心酒店 青島国信体育中心大會報到
19/11 星期二	到場練習	休整和试水	賽前準備會議
20/11 星期三	參與丙組比賽		賽後檢討會議
21/11 星期四	參與丙組比賽 海南航空 HU 7122 19:55 青島起飛		23:10 抵達深圳 22/11 0:30 抵達香港

背景

本屆賽事則由中國大學生體育協會游泳分會主辦，同濟大學承辦，主辦單位中國大學生體育協會游泳分會是由熱心游泳運動，致力於高等學校游泳運動發展的高等學校、高等學校學生體育教師及其他體育工作者志願結成，非營利性的群眾體育組織。

而比賽場地則為青島國信游泳跳水館，位於青島體育中心的東南面，從空中俯看外形像一隻貝殼，所以得名貝殼體育館。2009年10月舉辦過中華人民共和國第十一屆全國運動會的跳水、游泳、花樣游泳比賽。

全國大學生游泳錦標賽每兩年舉辦一次，舉辦至上屆才首次有香港的大專院校代表—香港理工大學參賽，本屆我們有幸獲邀參賽，機會難得，故希望能參與並透過是次交流，體驗國內的游泳發展、增加大賽經驗、作技術上的交流及提升本院校游泳隊的質素及團隊精神，具體目標如下：

1. 擴闊個人視野

作為香港教育學院的準畢業教師，是次交流希能夠使我們更了解國內大學的游泳水平，從而擴闊國際視野，學習別人高水平的技術。作為香港教育學院的學生，我們就是將來的教師，肩負起培育學生全人發展的責任，當中運動體育是非常重要的環，再加上新高中學制的推行，體育的發展更邁進新里程，因此教師的國際體育運動視野，顯得更為重要。

2. 學習團隊管理技巧及提升士氣

希望透過組織海外游泳交流及與國內大學生比賽，學習團隊管理技巧，提升本隊的士氣。游泳隊一直未有出國作交流的機會，加上今年有大量新人入隊，是次交流定能提升游泳隊隊員的關係及團隊精神。

3. 促進游泳交流

透過比賽、與參賽運動員交流及隊員間的分享提升游泳技術，隊員亦能從中得知在游泳訓練、訓練用具及游泳隊管理等方面國內學生的優勝之處，並拿當中可取的地方好好學習。

出發前重要事項

- 集合時間：4:00pm 香港教育學院 A 座
- 制服：院隊風褸到機場，於機場拍團體相
- 請緊記帶備所需證件
- 負責攜帶公用物品之同學，請緊記帶齊所有負責之物品
- 籌委成員需列印及攜帶「活動詳情及重要事項」文件
- 附上「個人攜帶物品清單」以便大家收拾行李，請特別留意印有紅色字之物品，同時亦請留意有關手提及寄倉行李之限制

公用物品清單

- 校旗 x 2
- 紀念旗及紀念品
- 團體電子機票 列印本
- 隊員回鄉証副本
- 交流活動行程

個人攜帶物品清單

- 身份證、回鄉証（最好自行攜帶各證件之副本一份，以備不時之需）
- 適量金錢，個人清潔用品、藥物及洗衣用品
- 防蚊、防曬用品
- 保暖衣物（攝氏 10 度以下）
- 替換衣物（比賽、參觀、練習、休息）
- 制服（白色院隊風褸及院隊泳帽）
- 游泳裝備（泳衣、泳帽、泳鏡、拖鞋、吸水巾）
- 額外運動裝備（如防水袋、水樽、毛巾、tape 等）
- 相機、記憶咭及充電座
- 紙及文具
- 電話（漫遊服務）及充電器，轉換插頭：兩腳扁插頭為主
- **旅遊保險單副本（如有自行購買者）**

隊員分工表

隊名：香港教育學院游泳隊

隊長：龍紀豐·章靖雯

隊員：李家陽·鄧諾謙·何卓鏗·陳彥博·鄧捷·梁雅昀·鍾妮恩·梁斯朗·
葛松靈·羅曦婷·鄭伊婷

橫向職責(全程)	姓名	年級
總負責人	龍紀豐·章靖雯	4·3
溝通	梁斯朗	3
文書	葛松靈	2
康樂	鄭伊婷·李家陽·章靖雯	1·2·3
飲食	何卓鏗 陳彥博	Asso 2 Asso 1
財政	梁雅昀	2
攝影	鄧諾謙	2
物資	鄧捷·羅曦婷	2·2
急救	龍紀豐·鍾妮恩	4·4
縱向職責(每日)	負責人 (OIC)	年級
11月18日	龍紀豐	4
11月19日	鄧諾謙	2
11月20日	梁雅昀	2
11月21日	章靖雯	3

反思範疇:

- 如何擴闊國際視野
- 如何提升本隊的士氣及團隊的歸屬感
- 如何改善技術及增潤訓練技巧
- 如何有效及安全地帶領學生出外集訓及比賽
- 如何有助隊員個人成長發展，以致回饋教育
- 有趣難忘人事物

(每日每人最少50字，另每人總結 300字及最少2張相片，全部放入一頁 A4 word file 內;)

乒乓球隊台北交流-每日感想 Sample

乒乓球隊台北交流-每日感想

陳奕芹 HD ECE Year 3

- 6月23日 今天是第一天來到台灣，亦是我第一次到台灣，感覺有點像大陸，整潔版的大陸。當我走進我們要住三天的飯店時，真的不禁說一句：「不是吧！」竟然要住在這些地方，真的很無奈！
- 6月24日 第二天早上是歡迎會，當老師們說過歡迎詞後，便開始我們一天三節的訓練。訓練場地沒有空調，在炎炎夏日在沒有空調的地方運動，真的有點辛苦！
- 6月25日 今天是訓練的最後一天，我們的隊友十分投入訓練，在教練身上學到不少訓練技巧，與清華桌球隊打友誼賽的成績滿意，女隊險勝，男隊險敗。
- 6月26日 今天的下午我們邀請了清華的隊員和教練一起午膳，答謝他們這幾天對我們的照顧，我真的很捨不得男女隊長，因為他們待我們很好！
- 6月27日 今天我們與排球隊一起乘旅遊車到九份、十份、五分埔和饒河街夜市，過得很充實，這幾個地方也很值得我們遊覽，希望有機會再重遊此地。
- 6月28日 最後一天了，我們在機場進行分組討論，跟不同的教院隊友溝通，讓大家可以發表感受的機會，這是很難得的機會，所以我十分享受這段時間。



總反思



與清華大學的隊員吃飯和交談能了解得更多。這兩天他們犧牲了休息的時間，帶我們到外面吃飯，和我們聊天，他們真的很好！我真的很捨不得他們！

至於技術和團體精神方面，我們乒乓球隊也有所得著。透過教練有系統的科學化訓練，我們對於乒乓球的熱愛增加了，體能也提升了，技術層面也在慢慢地提升了。這呢次交流令我們更清楚每位隊友的個性，所以在團體精神方面，也有不少的很著！

真的很希望能參與下一次的交流，但可惜的是，我畢業了，希望每一位學弟學妹在未來的日子能有榮幸參與這麼有意義的交流團！

首先，我是第二次跟隨教院隊到外地交流，這兩次的交流機會真的令我大開眼。這兩次的交流我也是一位隊長的角色，所以學到的東西很多，至於這此台北的交流，無論在對外或對內的溝通技巧，韓老師也不時在旁提點，教導我怎樣與學校高層或老師溝通，亦給予我很多對著一大群學生說話的機會，所以對於我將來的幼教職業有一定的幫助，因為幼师有很多與上司、同事和家長溝通的機會，我認為擁有良好的溝通技巧是成功的踏腳石。

這次與國立清華大學的交流令我獲益良多，除了可以有很多說普通話的機會外，還能了解台灣的文化，究竟台灣的球員與港的球員有什麼不同呢？台灣的女孩子與香港的女孩子有什麼不同呢？我們透過

