

出國報告(出國類別：其他)

女子壘球隊澳洲移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：楊賢銘教授

派赴國家：澳洲

出國期間：96年9月5日至9月10日

報告日期：96年10月5日

摘要

教育部 95 年度推動成立體育校院整併暨成立體育大學強化競技訓練與運動科研專案補助計畫下，為強化及增進壘球隊之競技水準，以達強化訓練之效果，提昇團隊競技運動能力，增進個人技術與經驗，本校女子壘球代表隊利用 96 年 9 月 5 日起至 9 月 10 日止共計 6 天赴澳洲移地訓練及參訪。由教練楊賢銘及選手共計 17 名，所組成的女子壘球代表隊，赴澳洲國外移地訓練，以練習及參訪為主要目的，參觀澳洲布里斯本三所大學之一的 GRIFFITH UNIVERSITY 場館，並且在該校實施練習。第二個參觀的場地為 Palm Meadow Radisson Resort 棒球場，該場地為中華成棒隊及興農牛職業棒球隊，來澳洲移地訓練之場地，並且在該場地實施練習，讓選手透過不同訓練環境的改變，提升學生學習的心態，並且提升學生國際競賽的視野。

目錄

摘要	I
壹、計畫目的與行程	1
一、計畫目的	1
二、壘球隊成員	1
三、行程表	2
貳、計畫過程	2
參、心得與建議.....	3
肆、活動照片.....	4

女子壘球隊澳洲移地訓練計畫

壹、計畫目的與行程

一、計畫目的

在教育部 95 年度推動成立體育校院整併暨成立體育大學強化競技訓練與運動科研專案輔助計畫下，為強化及增進壘球隊之競技水準，以達強化訓練之效果，提昇團隊競技運動能力，增進個人技術與經驗，本校女子壘球代表隊利用 96 年 9 月 5 日起至 9 月 10 日止共計 6 天赴澳洲移地訓練及參訪。由教練楊賢銘及選手共計 17 名，所組成的女子壘球代表隊，為歷年來第三次代表學校赴國外移地訓練，所有選手都感到非常興奮。此次行程因天數較短，並未安排比賽，主要以練習及參訪為主要目的，參觀澳洲布里斯本三所大學之一的 GRIFFITH UNIVERSITY 場館，並且在該校實施練習。第二個參觀的場地為 Palm Meadow Radisson Resort 棒球場，該場地為中華成棒隊及興農牛職業棒球隊，來澳洲移地訓練之場地，並且在該場地實施練習。

二、壘球隊參訪名單

職稱	姓名	性別	職稱及系所別	守位
教練	楊賢銘	男	體育室主任	
選手	郭琇琇	女	競技系四年級	外野手
選手	陳郁靜	女	競技系四年級	內野手
選手	羅愨燕	女	競技系四年級	投手
選手	耿淑芬	女	競技系四年級	外野手
選手	陳雅晴	女	競技系三年級	內野手
選手	黃琬玲	女	競技系三年級	內野手
選手	羅伊娟	女	競技系三年級	外野手
選手	林佳樺	女	競技系三年級	外野手
選手	周沛妤	女	競技系三年級	內野手
選手	王文婷	女	競技系三年級	捕手
選手	鄭安雅	女	競技系二年級	內野手
選手	周思穎	女	競技系二年級	投手
選手	陳澤蕙	女	競技系二年級	外野手
選手	吳沛孳	女	競技系二年級	內野手
選手	張妍婷	女	競技系一年級	外野手

職稱	姓名	性別	職稱及系所別	守位
選手	曾于瑛	女	競技系一年級	投手
選手	張 憶	女	競技系一年級	內野手

三、參訪行程

日期	地點	活動內容	備註
9月5日	台中-桃園機場	啓程	
9月6日	澳洲布里斯本	參訪	
9月7日	澳洲黃金海岸	練習及參訪	
9月8日	澳洲黃金海岸	練習及參訪	Palm Meadow Radisson Resort Sodium
9月9日	澳洲黃金海岸	練習	沙灘訓練
9月10日	澳洲台灣	返國	

貳、計劃過程

9月5~6日

全體選手帶著興奮的心情，搭乘長榮航空 BR315 班機於晚上 10：10 的班機啓程。經過 8 個小時左右的飛程時間，於 9 月 6 日早上 08：50 抵達澳洲第三大城昆士蘭省府布里斯本國際機場，因澳洲為一個重視保護境內自然生態環境措施極為徹底，規定入關不能攜帶肉類及動植物進入澳洲。全體經過澳洲嚴格的海關檢查後，幾位選手因所帶來的壘球器具以及餅乾都被拿出檢查，特別是球鞋使否有泥土，都必須清理乾淨才能入關，相當嚴格。通關後立即搭巴士前往第一站布里斯本市區參訪，包括舊市政廳、布里斯本至高點的庫莎山。舊市政廳高達 90 公尺，巍峨壯麗的鐘樓為布里斯本是中心的地標，而整體建築物是採用沙岩石建材，更讓人有停下腳步參觀的理由。另外庫莎山雖只有 323 公尺的高度，但澳洲環境不受污染，明見度很高，是可眺望整個布里斯本以及布里斯本河最佳的地點。

9月7日

上午參觀 GRIFFITH UNIVERSITY 校區，並且到田徑場參觀田徑隊的練習。下午全體實施練習，由於場地及環境的不同，所有選手的心情都非常愉快，練習的氣氛及選手技術的表現都明顯的不一樣。從熱身活動、傳接球、打擊練習、投手投球訓練，全體選手各個都顯現出土氣高昂。

9月8日

上午早餐後，即刻到 Palm Meadow Radisson Resort Sodium 棒球場參觀，以及實施第二次的練習。本棒球場 2001 年中華成棒隊以及興農年職棒隊曾經來到此地集訓的場地，目前並未有球隊練習，球場的整理及保養方面依然很理想，特別是澳洲有獨特的天候關係，草皮的保護還是比台灣球場來得好。除了正式場地

外，球場旁並設有投手練習區，以及用貨櫃屋所組合成的簡易休息室，目前雖然沒有人認養及球隊練習，四周環境還是保持非常整潔。

今天的練習最主要是野手的守備，以及投手投球訓練為主要重點。投手練習特別針對控球要求，並對勝負球的威力加強練習。野手以強勁滾地球接球動作的確實性，特別加強訓練。下午參觀搭乘 400 多萬澳幣的遊艇遊海灣，參觀座落海岸兩旁的高級住宅。

9 月 9 日

上午實施沙灘訓練，黃金海岸有 40 公里的海灘，白色的砂子，護蓋整個海灘相當壯麗，與台灣墾丁白沙灣的沙子不同，砂子的密度超細，打著赤腳在沙灘上漫步，更能體會出沙灘的柔軟。海浪大是布里斯本海岸的一個特色，更是衝浪者挑戰的最佳地點，可算是衝浪者的天堂。全體選手在海灘慢跑，並實施體能訓練，二個小時的沙灘訓練，讓所有選手都筋疲力盡。

午餐過後為本次澳洲移地訓練的最後一個下午，全體選手利用唯一的半天自由活動的時間，到購物商場購買紀念品及特產。晚上由住在本地的華僑，也是前興農牛職棒球員張佳豪宴請全體選手吃海產，為全體選手餞行，吃了一頓澳洲出名的龍蝦大餐，讓所有選手留下最美好的回憶。

9 月 10 日

一大早六點出發啓程，從黃金海岸到布里斯本機場約有一個半小時的車程，由於是星期一上班時間，澳洲也是與台灣一樣會塞車，所以提早出發，到達機場辦理出境手續後，搭乘 10：15 BR316 的長榮班機往台灣回家，快快樂樂的結束此次移地訓練的所有行程。

參、心得與建議

本次壘球隊很高興有機會來到澳洲移地訓練及參訪，球隊內選手幾乎全部都未曾來到澳洲，能讓選手見識到不同的國家的環境設施，以及體會到澳洲人的生活方式，是一件值得珍惜美好回憶。本次因時間較短，而且是以訓練為主，希望下一次有機會極早安排與澳洲球隊比賽，相信更能增加球員的國際比賽經驗，並且讓選手能接觸國外選手不同的比賽習性，以提升選手的戰鬥力。再此感謝學校能有助機會能讓壘球隊出國，並感謝教育編列預算讓本校部分球隊有機會到國外移地訓練的機會，希望能夠繼續實施，讓選手透過不同訓練環境的改變，提升學生學習的心態，並且提升學生國際競賽的視野。

肆、活動照片



機場出發全體合影



GRIFFITH 大學學生活動中心合影



GRIFFITH 大學圖書館還書箱



GRIFFITH 大學田徑場



棒球場地標留影



Palm Meadow Radisson Resort 練習前合影



傳接球練習(1)



傳接球練習(2)



投球練習(1)



投球練習(2)



打擊訓練(1)



打擊訓練(2)



打擊訓練(3)



練習結束整裝



結束練習



參觀田徑隊練習情形



沙灘訓練-整體跑步



沙灘訓練-衝刺訓練



沙灘訓練-負重訓練(1)



沙灘訓練-負重訓練(2)