

出國報告（出國類別：其他）

## 男子手球隊韓國移地訓練計畫

服務機關：國立台灣體育大學(台中)

姓名職稱：林輝雄教授

張簡坤明講師

派赴國家：韓國

出國時間：97年6月24日至97年7月05日

報告日期：97年7月25日

## 摘 要

韓國手球在歷屆奧運會成績優異，培訓制度及扎實的基本動作和精湛的技術在國際一直有不錯的佳績，是值得我國學習的對象及追求目標，此行手球隊以男子隊員為主，赴韓國圓光大學參加第一屆亞洲大學手球國際邀請賽及移地訓練，由於國內男子手球選手欠缺技術及基本的個人動作，藉由這次的移地訓練經由手球運動的交流，建立起兩國友誼長存的橋樑，以增進兩校彼此相互的教學觀摩，並提昇兩國手球運動的技術水準，再延伸發展至兩國師生間的各项學術交流活動。

# 目 錄

摘 要.....	I
壹、訓練目的與行程 .....	1
一、 訓練目的.....	1
二、 訓練地點.....	1
三、 訓練期間.....	1
四、 參與人員.....	1
五、 隊職員簡介.....	2
六、 比賽時程.....	3
七、 行程表.....	4
貳、心得與建議 .....	4
參、活動內容及照片 .....	5

# 男子手球隊韓國移地訓練計畫

## 壹、訓練目的與行程

### 一、訓練目的

俗云：『學如逆水行舟，不進則退；』而今世界各國在手球訓練運用之科技及方法，不斷創新與精進的潮流中，身為教練的一份子，更思在自我專業領域之涵養能有突破與增進，殷期有朝一日得以並駕齊驅，甚或超越於前。

韓國手球在歷屆奧運會成績優異，培訓制度及扎實的基本動作和精湛的技術在國際一直有不錯的佳績，是值得我國學習的對象及追求目標，此行手球隊以男子隊員為主，赴韓國圓光大學參加第一屆亞洲大學手球國際邀請賽及移地訓練，由於國內男子手球選手欠缺技術及基本的個人動作，藉由這次的移地訓練經由手球運動的交流，建立起兩國友誼長存的橋樑，以增進兩校彼此相互的教學觀摩，並提昇兩國手球運動的技術水準，再延伸發展至兩國師生間的各项學術交流活動。

### 二、訓練地點

韓國圓光大學

### 三、訓練期間

97年6月24日至7月5日止，共12天。

### 四、參與人員

領隊1人、教練1人、管理1人、選手17人，共20人。

## 五、隊職員簡介

職稱	姓名	出生年月日	性別	服務職稱或系所別
領隊	林輝雄	1943.03.24	男	國立臺灣體育大學(臺中)教授
教練	張簡坤明	1965.01.05	男	國立臺灣體育大學(臺中)組長
管理	陳文雄	1963.10.09	男	南亞技術學院 體育室主任
隊員	李政翰	1985.12.17	男	國立台灣體育大學學生
隊員	陳慶瑞	1985.09.23	男	國立台灣體育大學學生
隊員	張誌維	1986.01.22	男	國立台灣體育大學學生
隊員	張期旭	1987.02.23	男	國立台灣體育大學學生
隊員	邱奕帆	1987.11.21	男	國立台灣體育大學學生
隊員	王暉雄	1987.11.05	男	國立台灣體育大學學生
隊員	吳凭徽	1987.10.07	男	國立台灣體育大學學生
隊員	邱遠景	1988.03.31	男	國立台灣體育大學學生
隊員	魏致淳	1987.03.19	男	國立台灣體育大學學生
隊員	翁家瑋	1988.01.20	男	國立台灣體育大學學生
隊員	朱益呈	1988.10.20	男	國立台灣體育大學學生
隊員	許家綸	1987.11.29	男	國立台灣體育大學學生
隊員	傅丞邑	1989.03.25	男	國立台灣體育大學學生
隊員	張郡嘉	1988.11.28	男	國立台灣體育大學學生
隊員	詹祐軒	1989.02.15	男	國立台灣體育大學學生
隊員	邱博聰	1989.02.05	男	國立台灣體育大學學生
隊員	胡學昌	1988.11.29	男	國立台灣體育大學學生

## 六、比賽時程

### 1<sup>st</sup> Asian University Handball Championship 2008

Date	Time	Opening ceremony				
25/06	14 : 00					
<b>Preliminary Round</b>						
M/F	Male				Female	
Date	Group	NO	Time	Match	No	Match
25/06	A	1	14 : 40	(KOR/WKU)-(TPE)		
		2	16 : 40	(MGL)-(CHN)		
26/06	B	3	11 : 00	(KOR/KHU)-(HKG)		
			14 : 00		1	(KOR/SMU)-(JPN)
			16 : 00		2	(KOR/KNSU)- (CHN)
27/06	A	4	11 : 00	(KOR/WKU)-(MGL)		
	A	5	14 : 00	(TPE)-(CHN)		
	B	6	16 : 00	(HKG)-(IRI)		
			18 : 00		3	(KOR/KNSU)- (JPN)
28/06	A	7	11 : 00	(TPE)-(MGL)		
	A	8	14 : 00	(KOR/WKU)-(CHN)		
	A		16 : 00		4	(KOR/SMU)-(CHN)
	B	9	18 : 00	(KOR/KHU)-(IRI)		
29/06		10	11 : 00	A4 - B3		
			14 : 00		5	(KOR/SMU)- (KOR/KNUS)
			16 : 00		6	(JPN)-(CHN)
<b>Semifinal and placement round</b>						
M/F	Male				Female	
Date	No	Time	Match	Team	No	Match
30/06	11	11 : 00	Place5/6/7	A3 - B3		
	12	14 : 00	Semifinal	B1 - A2		
	13	16 : 00	Semifinal	A1 - B2		
		18 : 00			7	Place3/4
<b>Final</b>						
01/07	14	11 : 00	Place3/4	L sf1 - L sf2		
		14 : 00			8	Place1/2
	15	16 : 00	Place1/2	W sf1- W sf2		
		18 : 00	closeing Ceremony			

## 七、行程表

手球隊赴韓國圓光大學移地訓練行程表

日期	活動內容		
	上午	下午	晚間
6月24日	啓發	抵達	體力調整
6月25日	訓練	比賽及觀摩	檢討與改進
6月26日	訓練	體力調整	戰術討論
6月27日	訓練	比賽	檢討與改進
6月28日	比賽	觀摩	檢討與改進
6月29日	訓練	訓練	戰術討論
6月30日	體力調整	比賽及觀摩	戰術討論
7月01日	比賽	觀摩及閉幕	檢討與改進
7月02日	觀摩	逛街	休息
7月03日	整理	觀摩	休息
7月04日	觀摩	觀摩	休息
7月05日	觀摩	返國	

## 貳、心得與建議

### 一、心得

這次前往韓國移地訓練，增進選手的視野及學習，讓選手了解自己缺乏哪些技術及能力，我們還有很多進步空間，我們可以靠後天的努力，有朝一日也能讓我們的選手在國內及國際間有好的成績。

### 二、建議

本校手球隊在國內成績長年居冠，在國內一直苦尋不著強隊給予刺激及學習，導致訓練成效不彰，每年政府若能寬列經費，促成國外移地訓練對球隊的技術成長有極大的助益。若沒政府的經費資助，必定無法成行只能閉門造車。

## 參、活動內容及照片

6月24日

啓程→桃園國際機場→韓國仁川機場→Wonkwang University(圓光大學)

6月25日

09：30~10：30 手球訓練

準備活動→防守步伐→4人傳接球→快攻練習

14：00 開幕典禮

14：40 第一場 韓國圓光大學(KOR/WKU) - 臺灣體育大學(TPE) 36：29



韓國圓光大學 VS 臺灣體育大學比賽照片(臺灣體大李政翰射門)

16：40 比賽觀摩

蒙古(MGL) - 中國(CHN) 我們在旁觀戰，觀察中國隊選手的優缺點。

18：00 歡迎餐會



餐會結束大家集體拍照留戀

21：00~22：00 檢討與改進

比賽輸了，上半場才輸3分，下半場就輸到7分了，不過增加了些許經驗，讓我們知道自己本身個人能力不強、團隊合作不佳，等…各方面都輸韓國，最重要的是體力的不足，老師說：其實我們兩隊實力差不多，就是輸在體力，要是我們體力跟他們一樣，打球穩定性夠，也許我們還是有機會贏他們的，所以這是我們回國之後需要加強的地方。

6月26日

9：00~10：00 手球訓練

準備活動→防守步伐→4人傳接球→快攻練習→  
四對四攻防→6對6半場攻防。



手球訓練(4對4攻防)

15：00~18：00 體力調整

到韓國的街上走一走調整心情，順便到超級市場購買一些個人日常用品。

21：00~22：00 戰術討論

晚上討論中國的比賽模式，他們每個身材都比我們高，但是在基本動作上我們的水準都比他們好，只要我們穩扎穩打，個人基本動作都做到，要贏他們因該不是個問題。

6月27日

9：00~10：00 手球訓練

準備活動→防守步伐→3大步快攻→4人傳接球→4對4攻防→  
6對6半場攻防→守門員訓練。

14：00 臺灣體育大學(TPE) - 中國(CHN)

賽前因為中國動手腳，讓我們在開場前感到氣憤，中國竟然再當我們唱國歌時將我們的國歌給換掉，使我們在賽前都感到很不滿，老師們還抗議大會，後來大會才決定讓我們放國旗歌，感覺一開始就被中國給瞧不起，我們決定在比賽中給他們好看，用實力來證明一切，下半場邱奕帆罰七公尺，射中對方守門的頭，紅牌出場且禁賽一場，讓我們更加艱辛，最後大家並沒有被這難題給打到，大家更加團結，最後實力證明一切，我們擊敗了中國，我們並沒有被中國瞧不起，反而讓他們難堪。



賽前唱國旗歌時的情景



比賽證明了一切(臺灣體大張期旭射門)

21：00~22：00 檢討與改進

我們對中國贏了，但是之後的比賽還是要繼續加油，老師說：『態度可以改變一切』，我們做到了，不被中國給瞧不起，這場球改變了我們，原本不被看好的我們，反而讓大家對我們另眼相看。

6月28日

11：00 臺灣體育大學(TPE) - 蒙古(MGL)



臺灣體育大學 VS 蒙古比賽照片(臺灣體大張郡嘉射門)

18：00 比賽觀摩

韓國慶熙大學(KOR/KHU) - 伊朗(IRI) 看兩隊的比賽模式，觀察優缺點，兩隊其中一隊勝隊跟我們比四強賽，兩隊都是強勁的對手，最後由韓國慶熙大學(KOR/KHU)獲勝。

21：00~22：00 檢討與改進

今天對蒙古，雖然他們沒有其他隊來的利害，基本動作雖然不好，團隊合作也不強，但是這次第一次在國際賽看到蒙古，可見蒙古也開始對手球這項運動踏出了第一步，相信不久的將來手球這項運動會帶來一股熱潮。

6月29日

9：00~10：00 手球訓練

準備活動→3 大步快攻→2 人對傳快攻→4 點傳球→快攻練習  
→6 對 6 半場攻防→個人位置射門

15：00~16：00 手球訓練

準備活動→4 人對傳→3 大步快攻→6 對 6 半場攻防→6 對 6 快攻→個人位置射門。

21：00~22：00 戰術討論

明天就是對韓國慶熙大學(KOR/KHU)，以我們的實力一定不會贏韓國慶熙大學，因為不論在個人或團體方面我們實力相差有一段距離，所以我們只能用少輸為贏的想法，來打明天這場硬戰。

6月30日

9：00~11：00 體力調整

個人在寢室調整心情，討論戰術，做賽前準備，迎接比賽的到來。

14：00 韓國慶熙大學(KOR/KHU) - 臺灣體育大學(TPE)

37：27



韓國慶熙大學 VS 臺灣體育大學比賽照片(臺灣體大王暉雄射門)

16：00 比賽觀摩

韓國圓光大學(KOR/WKU)- 伊朗(IRI) 觀察兩隊優缺點，如果是韓國圓光大學輸，我們就要再跟他們在比一次，其實要是以實力來說因該差不多，差在體力方面，如果是伊朗輸，只能靠基本動作(比賽結果伊朗輸了，所以明天是我們對伊朗)。

21：00~22：00 戰術討論

明天要打 3、4 名要對的是伊朗以他們的身高對我們來說我們較不利的，各個手長腳長、強度又強，要是被他們撞到一定會飛出去，不過他們每個人的基本動作就沒有我們好，所以我們要贏也只有靠個人基本動作了。

7月01日

11：00 伊朗(IRI) - 臺灣體育大學(TPE)



伊朗(IRI)VS 臺灣體育大學比賽照片(臺灣體大邱奕帆射門)



比賽中因運動傷害時的照片(臺灣體大翁家瑋)

#### 16：00 比賽觀摩

看韓國兩所大學比賽(慶熙大學 VS 圓光大學)，比賽中兩隊的激烈比賽真是讓我們嘆為觀止，這種比賽的強度、速度、個人的基本動作及團隊合作各方面都發揮的淋漓盡致，比賽中雙方不分你我，一分來一分去，因裁判有點偏向圓光大學，但慶熙大學不被這點挫折給打敗，還是緊追在後不肯認輸低頭，最後因為時間一分一秒的流失，還是由圓光大學獲得最後的冠軍。

#### 18：00 閉幕典禮

這次的比賽我們拿到第 3 名，韓國 2 隊為 1 個國家分別打 1、2 名，我們跟伊朗打 3、4 名，所以用國家來排名，我們原本是第 4 名前進 1 名為第 3 名，這是大家辛苦得來的，為校、為國家爭光，感覺很光榮，最後我們球隊還有 2 名球員獲得最佳 7 人獎，分別是李政翰及邱奕帆 2 人獲得最佳 7 人獎。



獲得第三名頒獎時的照片



最佳 7 人獎-臺灣體大李政翰(左)、邱奕帆(右)

21:00~22:00 檢討與改進

今天對伊朗的比賽，一開始開賽沒多久，因為臺灣體大翁家瑋的一記射門，被伊朗隊給推到在地，導致右腳受傷送醫，因為士氣低弱，上半場原本贏 6 分，後來加上李政翰及張期旭的紅牌出場，3 名球員出場，影響球隊戰力，只剩下幾名球員在球場上奮鬥，使我們無攻擊能力，面臨無法挽回的局面，最後輸 7 分，大家都以盡力了，比了一場無遺憾的球賽。



臺灣體大翁家瑋比賽後受傷時照片

7月02日

10:00 參觀

去韓國-全州，韓國全州具有 1250 年悠久歷史，全州這一地名首次被使用是在新羅景德王 16 年(757 年)的時候，當時將完山州改名為全州，全州是被聯合國教科文組織指定為世界文化遺產的說唱的故鄉，做最代表韓國傳統特色文化的韓屋、韓食、韓紙等的傳統文化都市。



韓屋村風景-1



韓屋村風景-2

7月03日

9:00 整理

將個人行李整理，中午去吃韓國烤肉，吃完午餐 13:00，出發前往慶熙大學參觀。



午餐-韓國烤肉

16:00 觀摩

到了韓國慶熙大學，看到他們的校園，發現他們學校都是古希臘的建築，學校大的離譜，我們去參觀了他們的手球場、網球場、羽球場等等的場地設施，知道他們學校是私立大學，有各種科系，美術、體育、電腦及外語這些方面的科系都有，各系都有自己獨立的建築，要考進這所學校成績需要很好在韓國是一所非常好的大學，算是韓國人的第一自願



開學、結業及慶祝都會在這辦活動的場所

7月04日

10:00 觀摩

前往未來夢想世界，參觀韓國近幾年所研發的科技，包含了網路購物，讓你不用出門也可以買你想要的日常生活用品、3G 手機可以看電視下載電影、搭公車或地鐵可得知最新資訊、網路辦公室，在家也可以開會、還有機器人及機器狗、幫你打掃家及你無聊時會陪你玩等的最新科技，這是韓國以後的夢想家。

13:00 觀摩

參觀揚州大長今村，大長今村是位於京畿道揚州市的 MBC 文化公園裡，大長今是以賤民為故事中心，描寫長今由女性平民變成御醫的真實奮鬥故事，還參觀了皇帝上菜的飲食御膳房和燒菜廚房、大殿、太妃殿、退膳間、客舍、司饗院等建築。



大長今村風景-慶會樓(招待貴賓的場所)

15:00 觀摩

前往 1988 年奧運紀念場，一開始進去就看到了許多韓國在奧運會得牌的石碑，我們特別去看 2004 年韓國女子手球再奧運會得銀牌的石碑，奧運會的星光大道及參觀田徑場可容納 10 萬觀眾，造形設計採用朝鮮白瓷所特有的優雅風格及曲線美。



首爾奧運會-田徑場



奧林匹克星光大道

7月05日

9:00 觀摩

前往 2002 年世界盃足球場參觀，設計採用了韓國傳統的風箏模樣，從頂上望去就像一隻漂浮在空中的盾牌風箏。這樣的建築樣式以朝著勝利放飛風箏為象徵，將韓國的傳統文化同世界盃比賽結合在了一起，給人的第一印象就是其宏大的氣勢，無論從規模還是設施來看，都是世界上最好的。



世界盃足球場

10:00 觀摩

看韓國的臨津隔閣和自由橋，南北韓分隔線以緯度 38 度來劃分，1972 年修建的保安旅遊景點，臨津閣亦是南北雙方交流進行最頻繁、最活躍的地方。



自由橋末端拉滿了那南北韓對抗時的布條和韓國國旗



38 度交界點

15：00 返國到達韓國仁川機場→台灣桃園中正機場