

出國報告（出國類別：移地訓練）

桌球菁英選手移地訓練出國報告書

服務單位：國立臺灣體育大學(臺中)競技運動學系

姓名職稱：桌球隊總教練 吳昇光 教授

國家：中國大陸廣州

出國期間：98年3月24日至31日

報告日期：98年4月7日

摘要

本出國移地訓練主要目的在於提昇本校四名菁英桌球運動選手之技術水準與實戰經驗，以及增進與廣州體育學院的交流，特安排此移地訓練與交流比賽。在 8 天的移地訓練與比賽的過程中，本校菁英選手有優異的表現，並逐漸融入當地的訓練方式及學到該校的訓練方式，在兩次雙方的交流比賽中，我隊選手表現越來越好，也贏得多場比賽，除此之外也增進了臺灣體育大學(臺中)與廣州體育學院桌球隊的實質交流，這樣的移地訓練成效值得肯定。建議未來雙方在球類比賽的比賽及訓練交流上，能夠持續下去以提昇雙方的技術水準與兩校交流。

目錄

摘要	1
目的	5
移地訓練過程	6
心得與建議	9

國立台灣體育大學（台中）桌球隊移地訓練計畫

一、時間：九十八年三月二十四日至三月三十一日

二、地點：中國大陸廣州體育學院、廣東省隊

三、行程安排：

三月二十四日從本校搭車至機場，早上班機至廣州，之後搭乘巴士至廣州。

三月三十一日下午從廣州搭機返台，晚上返回台中。

四、訓練日誌安排表：

日期	上午	下午	晚上	備註
3月24日	離開台灣	抵達廣州、桌球訓練	休息	住宿廣州
3月25日	桌球訓練	桌球訓練與比賽	休息	住宿廣州
3月26日	桌球訓練	桌球訓練與比賽	休息	住宿廣州
3月27日	桌球訓練	桌球訓練與比賽	休息	住宿廣州
3月28日	體能比賽	休息	休息	住宿廣州
3月29日	體能訓練	休息	休息	住宿廣州
3月30日	桌球訓練	桌球訓練與比賽	休息	住宿廣州
3月31日	體能訓練	離開廣州返回台灣	返回台中	

五、預計經費：從教育部教學卓越計畫移地訓練經費（A計畫及C計畫）中支出，共計163,363元。

六、預期成效：提昇本校主力球員之桌球技術水平與經驗，並期望於今年大專盃比賽中贏得獎牌，突破本校歷年桌球隊之奪牌成績。

國立台灣體育大學（台中）桌球隊移地訓練參加人員資料

職 稱	姓 名	身分證	出生日期	備註
領隊兼教練	吳昇光（男）	B123266688	57.11.1	本校競技系教授
隊員 1	黃昶鈞（男）	S123783795	78.8.1	B 級菁英選手
隊員 2	彭婉華（女）	E223930302	78.11.1	B 級菁英選手
隊員 3	張耀駿（男）	E123769614	76.10.5	C 級菁英選手
隊員 4	連富吉（男）	T123811008	79.5.20	C 級菁英選手

總教練介紹：

吳昇光教授

現職：國立台灣體育大學競技運動系暨研究所教授兼桌球隊總教練

國際桌總 ITTF 資深桌球分級員兼醫藥及分級委員會副主席

學術專長：適應體育、運動醫學、運動生理、乒乓球

國家級桌球教練證（7874 號）、國際級桌球技術與分級講師

特色選手介紹：

- 黃昶鈞：中華台北隊隊員，全國排名第十一名，亞洲青年乒乓球錦標賽銅牌選手，全國乒乓球錦標賽個人單打及雙打第五名，全國大專盃乒乓球團體第二名，亞洲大學桌球錦標賽團體及個人雙打第三名
- 張耀駿：全國大專盃乒乓球團體第二名、個人單打第三名，全國乒乓球錦標賽雙打第五名
- 連富吉：全國乒乓球錦標賽個人單打第五名
- 彭婉華：中華台北隊隊員，全國排名第八名，全中運三面金牌

預估現今本校桌球隊實力：

男子團隊目標為全國大專團隊前三名，男子雙打及混合雙打各可贏得一面獎牌

女子團隊目標為全國大專團隊前四名，混合雙打可贏得一面獎牌

預計本次大專盃桌球隊目標為贏得三面獎牌

台灣體育大學（台中校區）桌球隊中國大陸移地訓練報告書

台灣體育大學桌球隊 吳昇光

目的：

本出國移地訓練主要目的在於提昇本校菁英桌球運動選手之技術水準與實戰經驗，特安排此移地訓練。

安排過程：

在本校吳昇光教授與廣州體育學院經過一個月的聯繫後，本校桌球隊四名菁英選手及吳昇光教授於三月二十四號至大陸廣州體院集訓；出發前吳昇光教授已與該校小球教研室柳天揚主任有充分的溝通，以安排適當訓練內容與交流比賽。

國立台灣體育學院桌球隊移地訓練參加人員資料

職 稱	姓 名	備註
領隊兼教練	吳昇光（男）	本校競技系教授兼桌球隊教練
隊員 1	黃昶鈞（男）	B 級菁英選手
隊員 2	彭婉華（女）	B 級菁英選手
隊員 3	張耀駿（男）	C 級菁英選手
隊員 4	連富吉（男）	C 級菁英選手

菁英桌球選手在中國廣州移地訓練之行程內容

	3.24 (二)	3.25 (三)	3.26 (四)	3.27 (五)	3.28 (六)	3.29 (日)	3.30 (一)	3.31 (二)
上午	早上七點離開台中、中午離開中正機場	基本功練習	基本功、雙打練習	基本功、雙打練習	體能訓練	體能訓練	基本功練習	體能訓練
下午	四點到達飯店五點拜訪廣體教授	廣州體院訓練	廣州體院訓練	廣州體院比賽	自由活動	自由活動	廣州體院比賽	返回台灣

移地訓練過程

2009/03/24

早晨七點鐘，四名菁英選手與吳昇光老師相約在校門口集合，啟程赴中國大陸參與移地訓練，在吳老師開車載著選手到達中正機場，搭乘十一點五十分中華航空班機直飛廣州；到達廣州機場後，花了近一個小時通關，見到久等我們出關的廣州體院萬宇老師，於三點多順利到達廣州體院幫我們預定的日航酒店，四點鐘時正式到廣州體院拜訪運動健康系侯曉輝教授，並見到該專業的多名老師，也答應晚上七點到十點幫廣體師生進行一個專題講座。

在五點鐘我們匆忙的到小球中心拜訪柳天揚主任及梁洪書記，雙方交談甚歡，並進一步討論明天開始的訓練課程，而梁洪書記除任教於廣州體院外，並身兼廣東省棒壘球協會副主任，不斷在交談中詢問有關台灣的棒壘球發展相關的問題，但時間有限，相約之後有較長的時間進行深入討論。

晚上的專題講座則是在廣州體院圖書館國際會議廳進行，全場兩百名師生參與這個講座，師生全場聆聽的態度讓我願意分享我在國際適應體育及殘障運動的知識與經驗，會中在運動健康系主任與圖書館館長的主持下，近兩個半小時的講座非常成功，廣州體院的師生也詢問多個具深度的問題，會後更有多名師生留下來發問，並對未來到台灣讀碩士班或博士班深感興趣。

今天是忙錄的一天，雖感疲憊，但順利到達廣體並安排好明天開始的選手訓練，就感覺這將是一次成功的移地訓練。

2009/03/25

全隊在用完早餐之後，大家興緻高昂到達體院桌球場練球，這是一個可放 32 張球檯的教學及訓練場，經過柳主任的安排，我們有兩張自己可使用訓練的球檯；當天早上選手進行基本動作練習，並安排機會訓練雙打默契；在此期間，廣體健康系也安排老師對我進行訪談，以了解健康系適應體育學程的課程問題，並供這個剛開始發展的學程進行最佳的安排與改善。中午用完午餐之後，選手約定在兩點半到球場與廣體桌球隊一起訓練，廣體專任桌球老師共計有七人，其中男女代表隊各有一名專任教練（鄭海波教練指導男隊、梁超明教練指導女隊）進行每週四次的專長訓練，而廣體現有男女一線選手各六名，專長訓練時間時強度極高，每次訓練時間約兩個半小時，第一個小時以基本功訓練為主，第二個小時以戰術及特色訓練與補強為主，並於最後半個小時安排選手與我們選手進行友誼賽，我們選手在當天訓練後覺得強度極高、訓練品質極佳，在吃為晚餐後就疲累的回房間休息。

2009/03/26

早餐後，一樣到了球場，與前一天一樣的是早上我們選手進行基本動作的練習一小時，接著便是男雙及混雙的訓練與比賽；下午的訓練也一樣按照廣體桌球隊的訓練計畫，並於最後半小時進行單打友誼賽。之後鼓勵選手明天好好的廣體進行一場正式比賽，讓同學的實戰能力能更提昇。

2009/03/27

今天全隊將早上的訓練提早半小時，老師並處理學生的機票、交通及廣州住宿的問題，並於早上訓練後，全隊在廣體校園拍照留念。而廣州體院在近一年來有極大的改變，建了一個壯觀的校門及蓋好了多棟現代化大樓與場館，在圖書館前面更立了中國大陸獲得第一個世界乒乓球冠軍容國團的雕像（註：容國團為廣州體院校友，1959 年獲得世界冠軍，開啟中國的乒乓外交重要轉捩點），其歷史名言：『人生難得幾回搏』，讓我們選手除了拍照留念外，並從中了解這名優秀競技選手的價值哲理與歷史背景。

下午雙方正式的比赛，廣州體院用高規格的方式進行安排，除了有裁判與計分牌外，也需正式提交比賽名單，雙方皆排出最好的陣容應戰，誰也不想代表廣東及台灣的比賽中輸球。男子團體比賽中，廣體有兩名甲 B 等級的省隊退役選手，在三人五分的比賽中，最後以 3:2 險勝我隊，每場比賽的比數皆十分接近，最後一點並打到最後一局對方才險勝我隊，儘管我們雖然輸球，但選手在其中的表現可圈可點，贏得對方教練、選手與觀戰同學的肯定，特別是去年

我隊與廣體仍有一段明顯的差距，但今年的對抗性我隊明顯的提高，兩個半小時的高水準比賽也贏得觀眾的掌聲。

而本隊女子隊僅有彭婉華一名選手，比賽採用循環單打比賽，對方排出多名選手一一上場比賽（他們的選手皆為廣東或廣西省隊層級的選手），彭婉華在比賽中漸入佳境，雖然在前兩場比賽以些微比數輸掉後，但之後連贏兩名選手，最終以兩勝兩敗成績作收。並贏得對方教練的肯定，因為前一年我隊女子選手在正式比賽中沒贏過廣體任何一名選手，但今年在全場廣體學生為自己選手加油下，充分展現主場優勢，而彭婉華以大一無畏的心情進行對抗比賽，發揮尚屬正常，值得特別的肯定。

2009/03/28

今天全隊到越秀公園進行體能訓練，包括心肺訓練與衝刺跑，之後延著越秀公園進行快走。兩個小時的辛苦訓練後全隊在上下五路這個廣州的市區觀光點吃飯，以鼓勵同學在過去幾天辛苦的訓練，並獎勵大家有很正確且積極的訓練及比賽態度。

2009/03/29

今天是調整日，在早餐之後只安排早上在廣州東站、中信廣場及飯店附近快走近兩個小時，並在校園內拍照留念，下午則沒有安排任何行程；讓過去一週緊湊的訓練與交流比賽，選手可以稍為休息以解除疲勞。吃晚餐前，吳昇光教授對過去這一週的移地訓練做了一番的檢討，並鼓勵選手在明天最後一次的正式友誼賽中有精彩的表現。

2009/03/30

今天下午三點要在廣州體院進行第二次的正式友誼賽，早上我們依然安排近兩個小時的訓練，規律的練習可看出選手的狀況維持的不錯！在與廣體的第二次友誼賽，男子隊在九場單打比賽中贏了六場，女子隊在四場單打比賽中贏了三場，讓廣體的柳主任對我們選手完全的另眼相看；在離開之前柳主任、梁書記及兩名桌球教練提到明年他們想到本校交流比賽及參訪的可能性。經過這一年來本校選手的進步，讓對手（兩廣冠軍隊）願意到台灣來跟本校選手一起訓練及友誼比賽。所以這一週的兩校桌球交流，讓我們有重大的突破。

晚上則是運動與健康系呂主任宴請本隊，因為這次交流中吳昇光教授也利用晚上時間跟廣州體院進行一次全校性的講座，呂主任及該系侯教授皆認為講座十分成功，全場爆滿同時學生發問熱絡，宴請當時再次邀請吳昇光教授到廣州體院擔任訪問學者或講座教練，特別是廣州體院在過去一年中已努力通過特殊體育的教育學程，成為廣東及廣西兩省中唯一在此領域獲得通過的學校。他們的企圖心與快速改變，讓本校同學也感到驚奇。

2009/03/31

今天是我們回台灣的日子，上午我們依然把握時間做最後一次的訓練。下午一點鐘我們在廣體的安排下搭乘小型巴士到廣州機場，直飛返回台灣桃園機場，全隊於晚上八點鐘抵達台中。八天的中國大陸廣州體育學院移地訓練對於四位菁英選手都有很好的收穫，也明瞭大陸在桌球訓練的紮實及人才輩出；另外對於本校與廣體乒乓球球隊的交流建立更好的關係。

心得與建議

本次的移地訓練，兩次友誼比賽兩校選手各有勝負，本校選手在每場比賽與對方主力選手的實戰皆十分精彩，對方積極求勝的認真態度以及打球的概念都比我們的選手成熟，這些值得我們的選手好好學習。但我方選手在中檯連續對抗性則優於廣體一線的選手，這一點也讓廣體小球教研室柳主任及兩名專任桌球教練特別的讚揚。整體而言，廣州體院的選手的基本動作都比我們的學生好，打球也很有想法以及有正確的觀念，比賽的時候，球的處理方式都變化多端，雖然比賽結果我方較居上風，這些可改善的部份也讓我們選手有深深的體會。

這一趟的移地訓練，雖然時間不長，但我們所交手的選手，大概都是在中國大陸屬中等水平以上的省級選手，這讓我們的選手知道，我們與號稱乒乓球為國球的中國大陸其二線選手並無太大的差距，這樣對我們的選手有著很大的鼓勵與刺激，相信對選手來說是很難忘的經驗。此次桌球隊的移地訓練之旅是豐收且令人難忘的運動交流，更讓我隊的菁英計畫同學更為團結並更了解自己的缺點，同時也了解更強的對手在國內外等著我們去挑戰；這些菁英選手們更有堅定的目標要在今年的大專盃有優異的成績表現，甚至將目標訂為爭取國際賽的成績，在此我們也特別感謝學校與競技系對於桌球隊的支持與肯定；也感謝教育部教學卓越計畫的經費補助。

附錄：



廣州體院前的拍照留念



我隊四名選手於訓練及比賽會場（左起張耀駿、黃昶鈞、彭婉華、連富吉）



我隊與廣州體院男子隊的合照



我隊與廣州體院女子隊的合照



我隊四名隊員與廣州體院世界桌球冠軍容國團的雕像合照