

出國報告（出國類別：移地訓練）

2009 年臺灣體育大學射箭隊赴韓國  
移地訓練報告書

服務機關：國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱：劉明煌教練

派赴國家：韓國槐山

出國期間：98 年 7 月 7 日至 98 年 7 月 14 日

報告日期：98 年 7 月 31 日

## 摘要

此次射箭隊赴韓國移地訓練活動緣起於教育部 98 年度推動 A1 卓越計畫補助暨 C2 卓越計畫補助，有此難得機會能與國際一流射箭強國互相學習及訓練經驗，使學生能透過面對面學習訓練的方式，吸取他人經驗、彼此學習，並拓展學生之國際視野，強化及增進國立台灣體育大學射箭隊之競技水準，強化全隊訓練之效果，提昇學生團隊競技運動能力，增進個人技術與經驗，及早邁向國際舞台。

## 目錄

摘要 .....	1
目錄 .....	2
一、目的 .....	3
二、職隊員名單 .....	3
三、過程 .....	3
四、心得及建議 .....	5
附錄一：參訪照片 .....	6
附錄二：選手心得及建議 .....	12
附錄三：射箭隊赴韓國槐山移地訓練行程規劃表.....	19

## 一、目的

藉此難得機會能與國際一流射箭學校「韓國體育大學」進行技術指導，使學生能透過面對面討論的方式及實施訓練的過程，學習及精進射箭技術，以拓展學生之國際視野及運動技能，並吸取韓國設建專業學校、體育大學及體育高中各項體育場館設施，以作為台灣未來規劃參考用。

## 二、職隊員名單

編號	姓名	性別	職稱	出生日期
1	劉明煌	男	教練	73.09.17
2	曾麗文	女	選手	77.01.25
3	黃俊揚	男	選手	79.08.02

## 三、過程：

下午 12:00 抵達韓國仁川國際機場，自行搭車前往搭乘約 3 個小時車程至位於慶洲道槐山郡由金亨鐸教練所創辦的射箭教學訓練學校，並進行一些簡單的自我介紹以及交流；梳洗之後則到各自的寢室就寢。隔天九點開

始進行訓練，接下來 7 天由金亨鐸教練一一為射箭隊隊員進行技術分析及修正並給予修正後的建議與討論。

七月上旬韓國蔚山正屬於天氣涼爽的季節，不會悶熱，是非常適合訓練的的的氣候，蔚山射箭場位置剛好 在山腳邊，不會有風大造成基礎訓練不易掌握的情況，且有室內的發射區可避免因風雨影響而影響訓練，雙方教練及選手在語言溝通上並沒有問題，彼此訓練討論都能達到交流的目的。

在技術體能方面，韓國教練非常的注重跑步，一天基本跑步有 4000m 上下，一般的射箭訓練量也非常的大，一開始選手都有點不適應，一天要 400 支箭的訓練量，但因為我們訓練的天數不多，不沒有硬性要求再增加，因為這箭數對韓國來說是少量的。

訓練環境蔚山射箭場可以說相當的完善，長 150 公尺寬 50 公尺且是獨立的單一射箭場，射箭場剛好在山腳邊，剛好有個自然屏障，可以在風較小的地方訓練，可以強化基礎的訓練，而且訓練場有室內發射場，可避免下雨天氣冷的情況影響練習，可以直接在室內做拍攝進行動作分析，室內也有基本的重量訓練器材，所有的訓

練設施可以說是相當的完善。

在其他方面，剛到蔚山射箭場訓練，真的是相當的舒坦，環境相當的好，雖然只有短短的 8 天訓練但有相當扎實的訓練環境，選手在此訓練都獲得良好的反應。

#### 四、心得及建議

此次 2 位菁英選手至韓國蔚山移地訓練，雖然只有短短的 8 天，但對選手及教練皆有相當大的收穫。

檢討方面：移地訓練時間稍短一些，無法觀察選手進行專項訓練後的變化，只能稍微的看到選手一些的缺點，建議未來移地訓練能夠以 1 個月移地做連貫的課表。場地方面學校的環境還是無法與韓國及林口相比較，無獨立的射箭場，設備也需要再加強，且安全性是較大的隱憂。

這次射箭整體移地訓練受益相當多，值得肯定，最後也感謝學校給予射箭隊的支持與鼓勵，能夠完成此次的移地訓練計畫。

附錄一：參訪照片



完善平整獨立的訓練場地



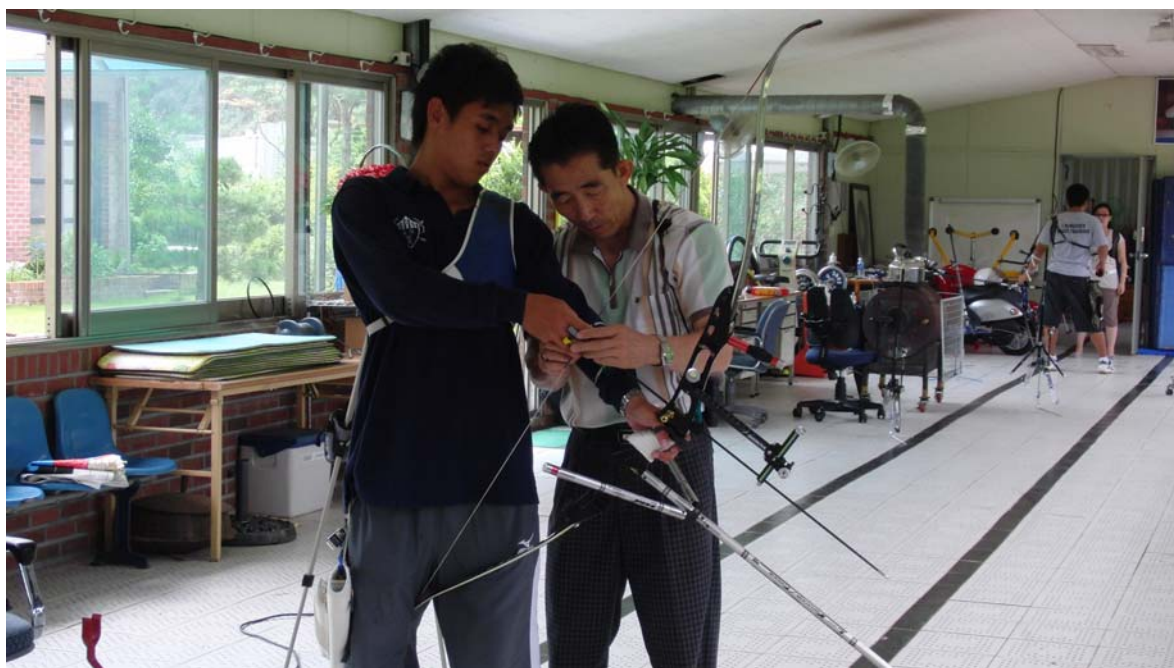
室內發射，無風的狀態，可以避免風大造成基本動作的不良產生





動作分析, 移動式桌架及攝影機搭配隨時掌握選手動作





立即分析及指導



金教練分析後選手成績大幅進步



隊員與射箭學校金亨鐸教練合影

## 附錄二：選手心得及建議

# 曾麗文韓國移地訓練返國報告

當知道要到世界射箭技術最好的國家（韓國）移地訓練的時候我很高興也很期待，出發當天大家都在學校口集合，劉教練也安排好了有旅行社的車子接我們到機場，到機場大家推著行李到機場裡，登記行李、稅換外幣，開始進行出境動作教練很用心的在登機後收集我們的票根擔心選手用丟由教練保管，上飛機了，兩個小時多的飛行，終於到韓國囉！一樣先進行入境登記動作，領取行李、聯絡韓國的金教練、因為我們要到達目的地還要做大巴士，買了車票結果又坐了兩個小時的車程，終於見到金教練來接我們到訓練的地方囉！問題是我們肚子餓了，金教練就帶我們先去吃晚餐，金教練點了很多真的太感動了，吃的很撐，接著我們到達訓練中心囉！看起來就很舒服的一個訓練地方，劉教練先方配房間，一天下來大家都很累，劉教練規定明天吃早餐的時間、訓練時間、服裝，提醒選手要早點休息。

第二天早上吃完早餐，開始練習囉！金教練早上給我們的課表是測驗兩局 70M 我的分數不錯（326、331 分）感覺這個場地射箭很舒服，場地大大的，整齊無干擾，很棒的射箭場地，在測驗過程金教練有大概先看一下每個選手的動作，只跟我們說下午要做動作分析與修正，中午吃午餐我

們騎著腳踏車去吃午餐，對他們的食物我們都還適應的不錯，吃完午餐回到訓練中心休息一下，接著下午的練習，金教練用高速攝影機拍每個人的動作，用專業軟體看出選手動作的優缺點，印象最深刻的是因為我第一次給金教練看動作，我緊張到我自己都沒辦法好好射箭，首先金教練先改我的站姿，在修正我的手指勾弦的地方，還有我伸展的持續性，我一直覺得金教練的那套軟體程式對射箭很有幫助，可以看見不容易發現的缺點，如果可以當然也希望學校可以有一套像這樣的軟體，對射箭幫助一定不少，大家都分析完動作修改完後又到了吃晚餐的時間，一樣的我們也是騎著腳踏車去吃晚餐，吃著豐富的晚餐，好開心！回到中心休息我們接著晚上的訓練，接著就寢睡覺囉！

第三天訓練，結果下雨了，只能練習近距離，早上金教練不在劉教練在訓練過程也很關心選手動作修正是否正確，就這樣訓練一整天，練習的數量也變多，辛苦了大家！

第四天訓練，天氣晴很舒服的訓練，我箭的集中性變的很好，感覺只要把教練說的做好，箭自然的就很聽話，金教練對每個選手都很認真的在教，劉教練也跟很關心選手的動作，晚上休息我自己去練習最後還是沒辦法把伸展做的很流順，很有規律的練習。

第五天訓練，金教練叫我們測驗兩局，劉教練一直強調我的伸展動作我一直做不好，金教練也很仔細的在看我的動作，慢慢的又發現一個需要修改的動作，修改後在訓練上就輕鬆一點了，雖然一開始每支箭的動作都很不習慣，為了成績還是要加油，晚上訓練劉教練一樣的關心選手的動作，擔心選手沒辦法把動作做好，指導著選手的動作。

第六天訓練，又下雨了，練著近距離劉教練和金教練研究選手的動作，用著高速攝影拍我的動作，研究、修改、訓練，兩位教練都很細心的在教導我們，雖然這幾天在訓練上遇到很多瓶頸，兩位教練都沒有放棄，不管是不是同樣的東西，一次又一次耐心的教我們。

要回國的了，我們做了最後的衝刺，離開前在做訓練，金教練在還是一樣的提醒的我，要我把修改的動作做好，兩個小時的訓練，雖然不長但還是有學到東西，謝謝教練！

這幾天兩位教練都很辛苦，在回國前金教練也有跟劉教練說兩位選手在動作上要多注意的地方，大家拍著大合照，就這樣要離開韓國了，很捨不得我好想哭喔！跟金教練說再見後，我們前往機場，劉教練怕選手餓肚子買了壽司在車上吃，劉教練帶著我們辦完登機手續後，我們就這樣回國

了，到達台灣劉教練聯絡接我們的回台中的車子，順利的大家都平安回到台中了。

在韓國的訓練場設備齊全，空間也很大，不受其他的干擾，只有射箭可以練習不能有其他不是射箭的選手來使用場地，目前我們學校場地都會有不是射箭的選手來使用場地，導致射箭場每次都因為有打棒球的或其他人使用過後，場地都會變的很亂，在我們的器材室上顯的更不保險，希望學校也可以有更好的場地，可以讓選手在訓練上可以更放心的的練習，讓整個射箭場上設備可以更齊全有更安全的練習場，這樣一來可以創造更好的選手與成績。

最後感謝學校給我有移地訓練的機會，我也學習到很多不管是在技術上還是在成績上都有進步，再來感謝劉教練這幾天陪同訓練與教導對我們兩位選手的關心，辛苦了！我會好好表現在加油的！

## 黃俊揚的韓國移地訓練返國報告

第一天到了金教練的訓練學校，早上八點開始訓練，金教練要我們測驗、測兩局七十，不知道真的是室內的關係還是不同的環境下，射起來特別的舒服，跟在學校射起來輕鬆很多，成績也比在學校高很多，最後發現原來是我們學校的場地比較傾斜，射起來動作比較難展現出來，而金教練的場地又是在室內、不會有風的阻礙，測完下午金教練給我們改動作，剛



開始先改腰部的轉動、站姿、延展的方向和停頓，金教練用高速攝影把我的動作一一的放出來，跟我解釋，才知道原來有那麼多的地方需要改進。

第二天金教練要我們先練昨天改的動作，射起來就是特別的舒服，之後的幾天金教練也是一步一步的幫我看動作，因為我的箭比較容易跳上去，金教練看了一下、發現我的手指會亂動、改掉就不會有跳箭了，要回國前就努力把金教練的動作一一再回想一次，每一天晚上都會去練習，為了避免回國就把金教練教的動作都忘記了、就一定要牢牢的記住動作，肩膀的角度、腳的站姿、延展的停頓、手指的勾法、腰部的轉動、全部都還記得。

就論場地的問題，讓我覺得我們體大跟韓國差異真的還蠻大的，或許可以建議學校再給我們有更好的練習場所，我們的成績一定可以在往上一大步，像我以前就讀的高中，花蓮體中，在那練習讓我可以很放的開，我可以清楚看見我的箭是往哪個方向飛在哪落點，讓我有自信在射下一隻箭，說實在、我再我們學校的射箭場練習、雖然看的到箭往哪個方向飛，但是我不確定他是掉在哪、是有望遠鏡可以看，這樣的感覺就會很不安，讓我沒有自信拿下一支箭去射，我們有花體的學弟妹也想來讀我們體大，但就是因為場地的問題讓他們猶豫了，在考慮到底適不適合來我們學校就讀，他們都覺得，沒有一個好的場地、真的沒辦法造就一個好的選手。所

以我這次到韓國第一眼看到他們的場地，就讓我有非常大的企圖心，讓我想好好的去練習，努力的去拼、心裡想我都有一個那麼好的場地了、為什麼我不認真的去練習呢？所以有一個好的場地我們真的會更有心想去整天都泡在射箭場練習，成績一定都能提升的。

所以這趟韓國移地訓練對我來說幫助很大，讓我體會到很多我不懂的地方，金教練都會一一的告訴我，讓我覺得我沒有白去這趟韓國移地訓練、如果下次還有機會，我真得想冬天去那練習，體會一下那麼不理想的天氣，要如何去克服、或許對我們會有很大的幫助。

## 二、建議

(一)、增加績優選手移地訓練經費，促進更多選手有機會增加國際視野及出國經驗訓練經驗，藉以有效提升訓練績效及使訓練多元化、趣味化，移地訓練過程雖然時間短暫緊迫及疲累，但射箭隊員卻各個甘之如飴。

(二)、如有更多類似經費可以使用時，是否考慮以全校代表隊一同規劃前往相同的訓練地點，例如前往日本、韓國等較知名的體育大學進行移地訓練，一方面可讓學生有機會認識更多專業訓練內容及結交外籍相同專業朋友，另一方面或許藉此次機會能讓我們學校建立姐妹學校或姐妹射箭隊，期待下次移地訓練規劃的來臨。

(三)、以目前國內射箭場地能夠有較好的訓練環境，北部、南部、東部甚至南投埔里都將有一座完善的訓練場地，目前台體大(台中)目前有一空曠的射箭場地，但無法獨立使用以及無完整的配套設施，及較遠的場地(離宿舍較遠)，對於往後招生及訓練都將會受到考生考量，如能設置在學校旁將會更好，並有夜間設備，可增加練習時間及平常使用時間，將可讓現在的成績更加突破。

附錄三：射箭隊赴韓國槐山移地訓練行程規劃表

日期	活動內容		
	上午	下午	晚上
7月7日	8:40 分出發	12:00 抵達	自由活動
7月8日	訓練	技術修正及建議	自由活動
7月9日	技術修正及建議	技術修正及建議	技術研討會
7月10日	技術修正及建議	槐山嘉年華抓魚活動	自由活動
7月11日	技術訓練	技術訓練射擊活動訓練	自由活動
7月12日	出發前往韓國體大	參訪韓國體大	滑冰刀體驗
7月13日	體育高中射箭訓練	自由活動	自由活動
7月14日	12:00 出發	17:30 回台北	返程