

出國報告(出國類別：其他)

女子壘球隊美國移地訓練比賽計畫

服務機關：國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱：楊賢銘教授

派赴國家：美國

出國期間：97年5月30日至6月11日

報告日期：97年7月5日

摘 要

本校壘球代表隊透過教育部推動成立體育校院整併與成立體育大學改善訓練科研及教學環境專案計畫，前往美國西雅圖及洛杉磯移地訓練比賽，於 5 月 30 日啓程，至 6 月 11 日止，13 天的訓練比賽行程，由西雅圖壘球協會 Anderton Sports Academy Mark 教練的協助，以及洛杉磯 LOS ANGELES VALLEY COLLEGE 壘球教練 Tomas Sotelo，安排八場比賽及訓練，4 勝 4 敗的戰績，讓本校壘球隊接觸及體驗美國選手的比賽方式，使每一位選手獲得到一次珍貴的國際交流，及一個難忘的美好回憶。主要目的讓全體壘球隊選手在球場全力以赴的表現之外，更能多方觀摩不同環境的事及物，體驗美國生活方式，進而提升自己本身的國際觀，藉由此次的機會更能了解更高水準的美國球隊及選手的實力，作為提升技術的目標及方向。

比賽訓練行程之外，更難得的是透過王建民的運動經紀公司及西雅圖水手隊球探 Jamey Storvick 接洽安排，前往西雅圖水手職棒隊球場及洛杉磯道奇球場，觀摩到二場高水準的美國大聯盟的職業棒球比賽，除了欣賞的美國職棒球員優異的技術表現外，並且現場體驗到 4、5 萬觀眾為比賽球隊加油的精采情形，更觀摩到二個職業球場管理及營運模式，深深體會到美國人對運動的熱愛及重視，真的不虛此行，讓選手畢生難忘的移地訓練旅程，體會到「讀萬卷書，不如行萬里路」的意義。更特別的是比賽現場計分牌分，特別打出歡迎本校壘球隊蒞臨看球的標語，讓我們臺灣體育大學壘球隊的名字，第一次在美國職棒大聯盟的看板出現，全體教練及選手感到無比的光榮。

目 錄

摘要	I
壹、計畫目的與行程	1
一、計畫目的	1
二、壘球隊參訪名單	1
三、行程表	2
四、比賽成績	3
貳、選手比賽心得	4
一、比賽篇	4
二、美國大聯盟篇	16
三、綜合篇	19
參、心得與建議	26
肆、西雅圖辦事處外管消息	27
伍、比賽活動照片	28

女子壘球隊美國移地訓練比賽計畫

壹、計畫目的與行程

一、計畫目的

本校壘球隊代表隊透過教育部推動成立體育校院整併與成立體育大學改善訓練科研及教學環境專案計畫，前往美國西雅圖及洛杉磯移地訓練比賽，於 5 月 30 日啓程，至 6 月 11 日止，13 天的訓練比賽行程。此次主要目的讓全體壘球隊選手除了在球場全力以赴的表現之外，更能多方觀摩不同環境的事及物，體驗美國生活方式，進而提升自己本身的國際觀，藉由此次的機會更能了解更高水準的美國球隊及選手的實力，作為提升技術的目標及方向。

二、壘球隊參訪名單

職稱	姓名	性別	職稱及系所別	守位
領隊兼總教練	楊賢銘	男	體育室主任	
副領隊兼翻譯	楊峰州	男	進修部主任	
教練	邱新勇	男	競技系四年級	
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	羅慷燕	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	競技系四年級	內野手
選手	黃琬玲	女	競技系四年級	內野手
選手	羅伊娟	女	競技系四年級	外野手
選手	林佳樺	女	競技系四年級	外野手
選手	周沛妤	女	競技系四年級	內野手
選手	鄭怡萍	女	競技系三年級	內野手
選手	羅巧韻	女	競技系三年級	內野手
選手	宋智瑄	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

職稱	姓名	性別	職稱及系所別	守位
選手	張妍婷	女	競技系一年級	外野手
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、行程表

移地訓練行程自 5 月 30 日至 6 月 11 日止，共計 13 日，比賽八場球賽，以及觀摩二場大聯盟得職業棒球賽。

時間	行程及地點	訓練內容
5/30	臺灣至美國西雅圖	啓程
5/31	Marmore Fields	比賽
6/01	Marmore Fields	比賽
6/02	Marmore Fields	比賽
6/03	Marmore Fields	練習
6/04	Seattle Mariner Fields	觀摩西雅圖水手隊職棒比賽
6/05	西雅圖至洛杉磯	移動日
6/06	LOS ANGELES VALLEY COLLEGE	練習
6/07	LOS ANGELES DODGERS	觀摩洛杉磯道奇隊職棒比賽
6/08	LOS ANGELES VALLEY COLLEGE	比賽
6/09	LOS ANGELES VALLEY COLLEGE	練習
6/10	美國洛杉磯至台北	返程

四、比賽成績

八場比賽中，西雅圖地區比賽 5 場，洛杉磯地區 3 場，以 4 勝 4 敗的戰績，各場比賽成績如下：

場次	比賽隊伍	成績	勝負	備註
第一場	WASANGTUN	4 : 5	負	西雅圖
第二場	ACERS GOHO	6 : 2	勝	西雅圖
第三場	SIDEWIN DERS	1 : 4	負	西雅圖
第四場	ALL STAR	0 : 5	勝	西雅圖
第五場	SEATTLE	2 : 1	勝	西雅圖
第六場	CHIPPEN	6 : 4	負	洛杉磯
第七場	RAIDERS	3 : 6	負	洛杉磯
第八場	BEERER	4 : 1	勝	洛杉磯

貳、選手比賽心得

一、比賽篇

內野手 周沛好

這次到美國移地訓練 13 天，我們比了八場球賽在這八場球賽中，也體會到美式打法和我們不一樣的地方，以下是對美國隊投手、打擊和守備的分析與看法。

◆ 投手方面：

美國隊的投手幾乎每個人身材都很高壯，站在投手丘上看起來就非常自信與十足的霸氣，動作上他們運用天生的身材優勢和力量像是使出蠻力來對付每個打者，雖然時常連續投三場比賽，但是他們也不會讓人看起來有疲憊的感覺。從決定暗號球種→投球的預備動作→向前跨步的衝力→用盡全力的揮臂投球，每個動作都感覺到他們是非常專注而且不認輸直到把打者解決掉為止。在球速方面雖然，我們的打者都打的到，不會太快也不會太慢，剛好是我們喜歡打的球速，他們投手的變速球準確率還蠻高的，打擊者一定要看到最後才不會上當了。球種方面，他們每位投手任何一種球種都有做訓練，包括上飄球、下墜球、曲球、變速球，這些球種在這次比賽裡都有看到，特別是外角球，看起來像壞球但捕手接到手套裡卻是好球，所以打擊者需要很好的判斷能力，不然就是看到好球就出手，才不會導致有被三振的情形發生。配球方面，這次的比賽，對方投手幾乎都以外角球為主，應該是還不知道我們打擊的習性所以大部分都配外角，搶到好球數後再來個慢球看能不能騙到打者，搶好球數大部分都是丟給你打，讓打者打界外或是打到內野軟弱滾地球解決打者，對決球時會投好球給你打，較少會保送打者，這也是他們喜歡硬碰硬的個性，反觀我們國內的投手，遇到打者會投的比較閃，導致球數落後之後的好球一定會被結實的打出去，當國內的選手遇到美國投手，通常要有很強的攻擊能力和慾望，美國人比較急性子，好好的選球和猛打界外也是一種辦法，慢慢磨他到最後就會有比較好出棒的球出現，安打的機率也會提高。

◆ 打擊方面：

美國隊的打擊者跟國內打者比較起來相差很多，他們一站上打擊區就是（好球來就打），攻擊慾望非常的強，就算不是好球，也會打對自己比較有利的球，他們的揮棒軌跡是由內而外，所以打到的球很多都是反方向的，就是因為他們都習慣反方向攻擊，所以我們的投手配球幾乎都配內角，讓他抓不到擊球時間，甚至擠壓到，但是只要偏高起來的球或是失投球，他們就一定出棒，而且是猛力揮棒，像是要把球打破一樣，看他們在場邊揮棒，每個都是用力的揮，球棒都打到自己的背了也是一樣用力揮，這已經是他們的習慣了，就是因為習慣所以上場打擊時都會用力揮擊，因為美國使用的比賽球是硬式的，只要擊到擊球點球就會跑很遠了，他們已經習慣這種硬式的球，被他們用力揮擊到的球都很有可能是全壘打，這次的比賽就有被他們擊出過全壘打，由此可見他們的力量和揮棒速度是多麼快。如果被投觸身球也只是（啊）一聲，絕對不會喊痛或要防護員來做治療，就這樣跑上一壘繼續比賽，有需要滑壘就一定會滑壘，這就是他們選手的特色。

◆ 對方守備和我們守備有何不同？

對方的守備都會依打擊者身材的高矮胖瘦和配球來調整自己的守備位置，靈活的運用自己的守備位置會比較好守，因為全部的守備位置跟著移動，而不是只有一個守備位置更動，就是篤定了打擊者一定會打某個區域，但這也要有投手的配合才能進行，在看他們的接球和傳球能力，雖然動作不是非常的正確，但是都能達到最終目的，如果有接到的可能性他們一定會奮力撲接，絕對不會有不敢撲

和怕痛的情形出現。我們的守備也因為他們身材高大而守的更深遠，被他們打到的球都非常的強勁，內野滾地球野手一定都要有迅速的移動腳步才能夠將球擋下來，外野手也因該跑到正確補位位置。

◆ **看大聯盟 (天使 vs 水手)比賽感想**

這是我生平第一次觀賞美國大聯盟的比賽，以前都是看國內的職棒比賽，所以這次能來到水手的球場看球實在是非常的興奮，可想而知，大家都是衝著鈴木一郎而來，只要他一出場大家就拼命尖叫，同樣是亞洲人站在大聯盟舞台上就會有種光榮的感覺，他的知名度高，在場上永遠是大家注目的焦點，踏進美國大聯盟的球場裡，更有一種說不上的感覺，難怪有人一輩子的夢想就是要打進美國大聯盟，全場滿滿的觀眾就坐在那裡看著你表現，為你加油喝采，就像一個大舞台一樣，如果沒有到現場看，可能還感受不了那種感覺，以前只是在電視上看比賽，現在比賽的場面活生生的就在眼前，那種場面多麼壯觀，在看台上，我們也為地主水手隊加油，坐在我們的座位上，球場看起來好小好小，也不知道是隔幾層樓了，看到的選手都是小小的，因為距離太遠了，外野的大電視牆是我們最需要的東西，有很多重播會在電視牆裡播出，可以讓我們看的更仔細，更清楚，現場的所有設備，包括音響、螢幕、食品部、商品部等等都非常的優良，每個部分都做到恰到好處，尤其是它是一個室內的球場，屋頂還能自動關上，這種球場我還是第一次見過，真的很希望台灣也能像美國一樣，有那麼好的球場和設備，提供給球員和球迷使用，但重點是也要有足夠的金錢，在美國看一場球賽一個人至少要花一百塊美金，包括油費、停車費、門票費、餐費和其餘的雜費，還有一些贊助廠商的廣告費等等，這樣的一場比賽至少就有兩億台幣進帳，所以他們有那麼好的場地，也是來自於他們的觀眾能夠不惜代價來球場看球，不管距離多遠，都會帶著一顆愛看球的心來看球，除此之外，能夠在美國大聯盟出賽的球員也都是最頂級的球員，這就是美國大聯盟好看的原因，這場比賽，水手隊以一分之差敗給了天使隊，很精采，也很刺激，比賽結束後，觀眾散場非常的快，不會有塞車或人擠人的情形，規劃的相當好，我們也跟著大家的步伐，緩緩的離開球場，離開前也不忘了多拍幾張相片作紀念，因為以後還會再來的機會非常小，所以我們很珍惜在這裡的每一刻，也希望以後有機會還能再來。

◆ **看大聯盟 (小熊 VS 道奇)比賽感想**

上一次是在西雅圖看水手隊的比賽，這次我們到了洛杉磯觀賞小熊對道奇的比賽，也是我們第二次觀賞美國大聯盟的比賽，洛杉磯的天氣非常的好，太陽大到幾乎能把人溶化，我們走進了球場，這裡跟西雅圖不一樣的地方是，這裡是室外的球場，走到哪裡幾乎都有陽光出現，在看台也是，坐在自己的座位上，頭上頂著大大的太陽，大家直喊熱，但是看看其他觀眾，頭戴帽子，戴支墨鏡，穿著無袖的衣服，照樣好好的坐在那裡看球賽，雖然手上都已經被太陽曬到紅通通了還是熱情不減，照樣替他所喜愛的球隊加油，這裡的觀眾很熱情，除了用聲音加油外，聽到音樂還會起身跳舞，讓氣氛非常的愉悅，大家看了也都跟著起身舞動身軀，一時之間我們很像不是去看球的，而是去看表演的，整個感覺就很舒服，來道奇球場，就是為了要看台灣的選手胡金龍，很幸運能夠看到他出賽，大螢幕上還出現胡金龍的照片和簽名，大家瞬間瘋狂，台灣人的驕傲，就在此刻，就像我們在電視上看到王建民勝投一樣，非常光榮，我們也好想讓他知道有來自台灣的朋友正在現場替他加油，但距離實在是太遠根本就沒辦法，就在這時候大螢幕上出現了 (DODGERS WELCOME Taiwan Women National Softball)，這不就是歡迎我們嗎？那這樣如果胡金龍有看到他一定知道我們在替他加油，這是台灣體大第

一個團體到大聯盟球場也是第一次出現在大螢幕上，真的非常的榮幸也很光榮，很開心，比賽中，兩隊有平手，有領先，有落後，我們支持的道奇隊在落後時擊出了一支逆轉全壘打，控制了整個局面，終場也以七比三擊敗了來訪的小熊隊，這真是一場精采的比賽，道奇隊贏得勝利，大家欣喜若狂，以後如果還有機會，一定要再來看，這一堂觀賞美國大聯盟的課程，絕對是值回票價，跟熱情的觀眾們說掰掰以後，我們也依依不捨的離開球場，結束了這次的觀賽行程。

外野手 耿淑芬

(一) 前言

這次的美國移地訓練真的是讓我們球隊受益良多，學習到了很多東西，不管是在球場上還是生活上都與我們有很大的不同，透過這次的友誼賽發現我們球隊成長了許多。

(二) 比賽心得

美國球隊他們的打擊方式與我們有很大不同，或許是他們的力量足夠，只要球來就毫不猶豫的揮擊，也很喜歡打第一顆球，他們認為投手投第一顆球一定會搶好球數，所以都很積極的出棒，就算揮空了也不會有失落的感覺，而我們台灣的選手通常都會利用第一顆球來跟球，不會很積極的出棒。他們與我們最大的不同就是他們是靠力量在打球，每一次揮棒都是很猛力的揮，揮棒的速度很快、角度都有往前、往上延伸，而我們台灣的選手雖然先決條件力量差他們很多，但我們會靠頭腦打球，力量贏不上他們我們就靠一些技巧、小球、腳程來跟他們決鬥。

透過這次的比賽我發現他們一、三壘都守的蠻遠的，或許在美國他們的打法都是球來就打不會有太多的小球戰術，於是他們也就比較不會防守偷點，所以這次的比賽我們有很多觸擊短打成功上壘。打球不能只是光靠力量來打也要靠頭腦，只要你是有力量腳程快會動頭腦，這樣守備的人防守起來就會很難守，也會很有壓力的，相信這次的比賽他們也學習到不只是猛打能贏球，巧打也是有很大的威脅性的。記得老師有說過他們很欣賞我們的打法，有長有短，戰術的運用也很多，而他們很多次的戰術都被老師抓到結果被觸殺出局，他們應該也很納悶為什麼我們都抓的到他們的戰術，真佩服老師都知道對方在想什麼，時機做的剛剛好。他們也該學學好好的運用頭腦智慧打球，而不是力量就可以勝過一切。假使他們力量頭腦都可以配合的很好的話，我相信美國隊會更強。

他們的動作都沒有我們來的好，可是他們有力量就可以彌補動作的不完美，我們的力量小所以一定要把動作做的很順暢，來彌補缺失的地方。

他們擊出去的球與我們台灣選手擊出去的球有蠻大的不同，身為外野手的我發現他們擊出去的球都很有尾勁，打出去的平飛球會快速的往前延伸，就算是擊出很高的高飛球，它在空中停留的時間也不會很久，而我們擊出去的球到後面都會沒有力呆呆的飛行。

因為他們的力量比較大，所以我們的守備範圍相對的也要變大，要往後守備才不會造成很大的傷害，這次雖然有被擊出蠻多穿越外野守備的球，但我們只要把球正確的傳給轉傳者做好接力傳球，都可以預防他們跑三壘甚至把他們觸殺在三壘前。

在美國比賽我發現每一個場地都很漂亮、平坦，不會像台灣的球場到處都有坑洞，球什麼時候要亂彈都不知道，在那邊我們可以大膽放心的接球，彈跳很規則，草皮也很厚實，撲下去完全不會痛也很有滑力，更可以大膽快速的向前接球不用怕受傷。

這次比賽的賽程都是連續打的，休息個十分、二十分就接著比下一場，而我們在台灣的賽程都不是這樣，就算是一天有兩場球賽，中間也都會隔一場在打，雖然如此我們還是蠻適應美國的賽制，我們的第一場都會打的比較放不開，而第二場就好像大家的身體都醒來了就是放手一搏。還有一天我們是連打三場，這在台灣我們是不曾遇過的，可能在體力上會比較不適應，但靠著意志力也是要堅持到最後，而他們都很適應這樣的賽程，因為在美國都是這樣接著打的，中間休息他們家長會自備小餐點讓自己的小孩食用，他們的家長都很支持他們運動並為他們加油打氣，在旁邊認真的紀錄，跟我們台灣差很多，台灣運動選手的家長並不會像他們那樣一直在旁加油。在美國的壘球是很盛行的，甚至有職業代表隊，他們業餘的都是以俱樂部為一個單位，光一個州就有一千多個球隊，跟我們台灣真的是天壤之別，台灣全國加起來才二十幾支球隊真的是差很多。在美國，運動是他們很重視的一個項目，因為他們的出路很多不像我們台灣的運動選手，出路少之又少根本沒一個保障，美國呢？他們至少有個目標成為職業隊，或是組個俱樂部收一些學生來教，聽老師說他們有一些人要從家裡到球場去練習或比賽，都要開很久的車才會到達，

還有一位選手是要開五個小時的車才會到球場，真的很佩服他有那股對壘球的熱情，我們台灣的選手都是一起搭車去比賽，中餐也都是老師會幫我們準備好，可是他們不一樣，都是自己或是家長開著車帶他們到球場比賽，中間休息的餐點也是家長為他們準備好的，真的是差很多，不知道是他們幸福還是我們幸福呢？

在美國他們都是拜託老師來教球，台灣有些選手還是老師要拜託選手來練球，水準真的差很多，美國人打球都很勇敢也都很把握每一次上場比賽的機會，他們打擊的時候看到球往身體來完全不會閃，就讓球打到自己讓自己上壘也不會有絲毫痛苦的表情，因為他們怕一有那些表情就被教練換下場，而我們的選手球一近身就閃，打到馬上痛苦的表情就出來了，要求噴冷凍劑。記得高中老師也對我們說過這些，這次真的體會到了，老師也說過冷凍劑這個東西只是一個安慰劑，所以高中時根本不會有冷凍劑這種東西。真的要好好學習美國人的態度。希望下次還有機會可以出國去觀摩比賽，看看各國的發展、與我國的水準差別在哪，也可以讓我們學習到他們的優點把它成為我們的優點。

投手 曾于瑛

（一）前言

今年的六月初，我們壘球隊完成了一趟美國之旅，造訪美國的西雅圖與洛杉磯。這次的移地訓練，老師安排了八場球賽，在西雅圖三天比五場，洛杉磯比三場，在在考驗了我們的體力，還好我們有充足的人力，能夠適時的替補上陣，最後我們的戰績就以四勝四敗收場，也達到了這次移地訓練的目的。

此次的移地訓練來到美國兩個不同的區域，不同的城市也有不同的球風，西雅圖屬於強攻猛打型，追求自我的表現；而洛杉磯則有較多的技巧性攻擊，當然他們巧打的技術就沒有我們那麼純熟，只是當我們遇到西雅圖的球隊時，因為他們本身技巧性攻擊比較少，所以只要我們使用偷襲短打，上壘率就增加了，反觀在洛杉磯這招就行不通了！這也是洛杉磯球隊的優勢，相較於與西雅圖的比賽，我們對洛杉磯的球隊就會打得比較辛苦。能強攻又能巧打的攻擊形態，會帶給投手和守備很大的威脅性。而我們雖然有巧打，但是強攻卻不佳，如此一來威脅性就沒有那麼大了。這種強攻的型態正式我們要加強的部份。

（二）比賽心得

投手方面，西方的投手具有身材優勢，所以只要有協調性與爆發力，很輕鬆的就能投出比我們快也比我們還會跑的球路，而我們則要要求的很細膩，並且要不斷反覆的練習，才有可能投出那樣的球路，照這樣看來我們是很吃虧的，不過也不全然如此，因為我們懂得用頭腦打球，蠻力拼不過他們，那就用智慧吧！先分析他們打擊的弱點，在利用各種角度的球還有慢球，在加上自己的武器球，交錯運用，想辦法使他們打不好，最後再加上我們穩定的守備能力，如此一來，我們跟他們的實力也變得難分軒輊了。

這些都是我看到關於東、西方壘球文化的差別，也是我們可以學習的地方。而我呢？這趟的美國之旅也讓我有很大的收穫，除了發現自己的缺點以外，更讓我見識到美國對運動的熱情與執著，那是令我敬佩與讚賞的。

在這八場球賽中，每場比賽都能看到有許多觀眾到場加油，其中包括選手的家長和愛看球的人。在台灣是相當罕見的，見到這樣的場景，又看到場上選手的拼勁，讓我很感動，這就是他們對壘球的熱情。

在比賽當中，據說有很多家長和選手都是自己開車，花了很多時間到球隊參與練習、比賽，而且他們打球都必須自費，個人裝備都要自己準備，但是他們卻也都還是樂在其中，願意為這項運動付出，這就是他們對壘球的執著。有這樣的熱情與執著，也難怪美國會一直都是壘球強國。

在台灣沒有他們那樣的熱情與執著，但我們可以先從自身做起，之後再去散播這樣的想法，漸漸的範圍越來越大，如此一來，我國壘球也就會越來越進步了。

（三）結語

八場比賽中，我出賽了兩場，剛好西雅圖一場，洛杉磯一場。這兩場球賽自己的心態都是很正面的，感覺很輕鬆，並不擔心被打爆，在面臨任何一次的危機時都能告訴自己，不要害怕，因為我有堅強的守備。這一次我很相信自己，也很相信隊友，雖然總是投的跌跌撞撞，卻也總能在危機時安全過關，只因為我相信自己、肯定自己。一直以來我都知道我的技術並不好，但是我更相信心態能引領技術，所以我認為只要我不放棄、不逃避，技術的問題都是可以再磨練的！

而這次我們投手最大的收穫就是我們從西雅圖球隊的教練－馬克先生身上得到許多西方的投球觀念，雖然有些有身材上的差異，不過大部分都是適用於我們的。像是他教全身啟動的力量，方向要相同，鼻子→下巴→右腳腳趾（左投），全部都要在同一直線上，由上往下的向目標帶動，使力量集中在一起，投出來的球就更快、更準。另外他也還教我們投變化球的方法，只是有些礙於我們的手不夠大，所以也就不適用了。

這次的出國比賽已經不是我的第一次了，但卻是我收穫最多的一次。非常感謝學校，讓我們有這樣的機會增廣見聞；也要非常感謝我們的教練－楊賢銘老師，辛苦籌劃這次的行程；還有也要感謝進修部主任－楊峰州老師，擔任我們這次的導遊，讓我們更加了解美國他們的教育理念和風俗習慣。此趟的行程真的讓我們受益良多，相信我們接下來一定會有更大的進步，不會讓這次的美國之旅白費了。

投手 羅愨燕

這一次到西雅圖與洛杉磯移地訓練，看了很多也學到很多，比了八場球賽，對於國外的選手有更深的印象，與我們國內的選手有很大的差異。

從比賽的態度來看，一開始熱身到比賽結束，他們的態度一直都很積極，雖然打擊動作和接球動作不流暢，但她們還是有辦法擊球有辦法撲球。國外選手球

來就打，只要在她們可以擊球的範圍，一定全力揮擊，就算是被擠壓到的，她們還是有辦法把球打的很深遠。在打擊方面，這些好的示範是我們國內選手必須去學習的，或許我們的力量不如他們，但他們的態度卻是值得我們去學習及探討的。

爲什麼我們的壘球沒有辦法像他們一樣發展的那麼好，也沒有辦法讓大家重視壘球這項運動，這當然要從家長對孩子的付出來看。在那邊可以看到每個選手的家長很熱心，一有比賽就全家出動，開著野餐車，一起去幫自己的孩子加油打氣，不管是多遠的場地他們還是支持孩子，也讓自己的孩子打完球，不用擔心會挨餓，就算球賽打的很晚，也不用擔心要如何回家，這就是國外家長支持壘球的熱忱。除了有這樣支持小孩的父母，也還有家長去找好的教練，出錢讓自己的小孩學到更好的專業知識，花在多錢也願意，就爲了讓自己的小孩有好的球技，讓孩子可以讀好的學校，這就是國外家長的用心。

這次的經驗讓我發覺國外選手與國內選手的差異，就用打擊來說，國外的選手不管身材有多嬌小，比賽時他們還是有能力擊出全壘打，不會想說碰到球就好；而她們在球數落後時，擊球的方式還是不會因球數落後而有所改變，依舊還是猛力揮擊。國內的選手，在打擊上欠缺的還是信心，我們的選手只有想辦法上壘，並沒有想要一棒揮擊，只在觸擊短打方面比較佔優勢，因爲國外的選手很少用這樣子的方式上壘，只因他們都會全力揮擊，並且相信自己能擊出全壘打，所以觸擊短打對他們而言是很少出現的。這次的比賽中不只他們的打擊、守備，還有身上的裝備及教練帶隊的風格，都是我們需要去學習及努力的目標。

這次對於國外投手的感想：國外的投手，身材都很高大壯碩，他們站在投手板上都很有自信及霸氣，不管動作有沒有很順暢，不管丟的好不好，只要站上去就是全力對決每位打者；他們的投手不管丟了幾局、幾場，還是能表現出最完美的自己，這就是國外的選手。而他們的投手，能投能打，沒有固定專攻投球，每個投手都有至少三個以上的球種，越多球種的投手就會越讓打擊者難以捉摸，所以投球配球的模式能發揮較多變化。

投手對打者的看法：對到國外的選手比較會有壓力，或許他們的身材優勢會影響我投球得節奏。而再對國外的打者時，通常都以內角球居多，因爲他們手長腳長對於外角球比較容易擊出安打，也或許是因爲他們外角球打習慣了，所以反而內角球出棒會比較慢，不過一定要丟進去，不然他們還是有辦法擊出強勁的安打球。對於他們的打者，看到他們站上打擊區，就是想打，毫不猶豫的積極出棒，所以不管對到第幾棒打者都會有壓力，都會戰戰兢兢的對付他們。

投手 塗琬琳

這一次的移地訓練是代表自己的學校出國，感覺很興奮也很高興，但是卻也帶有一點小小的緊張，不過沒有像在代表隊時的壓力那麼大。在這次的八場球賽中，我幾乎都以救援爲主。老師需要我上場時，我都盡力的扮演好自己的角色，而我上場都沒有讓大家失望，我也很滿意自己的表現。

美國打者與我們的打者差別在於身材較壯、力量較大、速度較快，所以我都以上飄球及下墜球來對付打者。很少看到他們用觸擊短打及推打來上壘，因爲他們出棒相當積極，不放過任何一顆好球；相對於我們則都是靠著玩小球來上壘。不過當他們看到我們用觸擊短打時，整個就是很傻眼。在美國他們都是以全力揮擊爲主，因爲他們天生身材高大，力量也很大，所以就全力攻擊，很少在用小球，除了壘上有人以外，這也就是西方打者與東方打者很大的不同。

在投手方面，他們西方投手動作很俐落，姿勢千奇百怪，但是球速並不快，

可是我們的打者往往會被他們的投球動作給欺騙了，以致於我們一開始面對投手就適應不良。不過他們的投手都是用蠻力來對付打者，所以當我們知道他們的習性之後，就漸漸打出我們應有的水準了。雖然他們的投手都是用蠻力在投球，但是卻都有用到全身的力量，而我們的投手幾乎只靠著手臂的力量來投球，動作也過於順暢沒有爆發力，導致在一場比賽中，後三局速度漸漸的下降，不像他們的投手，可以再一天當中連投三場球賽，他們的體力真叫人敬佩。在這次安排的八場球賽中，也有一位能連投三場，而且還場場都有安打的投手。他能投又能打又有超凡的體力，實在令我感到敬佩。我一定要以他為目標，好好的向他學習。

投手 羅巧韻

很高興這次有這個機會到美國西雅圖、洛杉磯進行 8 場的訓練比賽。我是投手，在這 8 場的比賽中我投了 4 場的球賽。在比賽當中學習了很多美國球隊與台灣球隊的不同，因我是投手所以最能仔細觀察的是對方打者的習性、揮棒的軌跡、與速度還有投手的投球動作、球種、球速。

美國打擊的打法與台灣打法正好相反，美式打法是除了非常偏高或偏低的壞球之外，其他的球一來看準了就會用力的揮棒，除了容易擊出安打，也還會打出很多的界外球來消耗投手的體力，所以當投手讓一個打者打了很多的界外球時一定要堅持的與打者對決，用自己的武器球來奪三振，但是如果投手沒有體力也沒有意志力的話，到後面就會因控球不穩而保送了打很多界外球的打者或是被打成安打，容易造成自己與守備的壓力，這也是我該加強的地方。

美國投手在投球時是不怕打者的，他們的抗壓性夠，體能跟身材也比我們台灣的選手好。美式投法有很多，但常看到的是在投球預備動作要揮臂時，手套會拍打大腿發出“啪”的聲音，球要投出時會再拍打一次，整體動作會發出“啪啪”兩聲，這兩個聲音也會誤導打者，打亂打者的節奏，但他們投手的節奏卻分配的很好不受影響，整體動作都很一致，就算是要投變化球或是變速球，他們的動作還是很一致，這是美國投手最大的優點，卻也是我們最大的缺點。我們台灣的投手要投變速球時，在觀察入微仔細的打者眼中一眼就能看出投球時的握法與投球動作、速度跟投快速直球時有什麼不同，這是會對投手與守備造成很多的傷害，所以節奏是對投手很重要的，這是台灣與美國投手之間大不相同的地方。

在這八場比賽中，我所觀察到的優點是最值得我學習的地方，而缺點則是警惕自己不要犯錯。雖然這次的移地訓練只有短短的十天，但卻讓我收穫良多，非常感謝老師給我這個機會出國學習。

投手 周思穎

（一）前言

這次我們女子壘球隊的移地訓練來到了美國的西雅圖和洛杉磯，也分別在西雅圖和洛杉磯安排了八場球賽，西雅圖五場、洛杉磯三場，見識到和台灣完全不同的球風和態度，也看到了我們需要加強和改進的地方，還有他們對於運動的重視和尊敬！

（二）心得

投手的角度看對手：面對打者時：西雅圖的球風非常強硬，極少有小球戰術（偷點和打跑），而且他們出棒非常的積極，較喜愛速球型的投手對於球較慢的投手會比較容易打不好，通常我們有球速的投手，投出來的球剛好適合他們的擊球時間，所以也就比較容易打到甜蜜點；而我們球速較慢的投手他們就比較不會

跟，把球跟的太近身，結果出棒太慢被擠壓到，但是我個人認為這種屬於較單純的打者，所以較好對付，只要抓住他們的弱點他們就無所適從了！

洛杉磯的打者球風也很強硬的，但他們的小球戰術比西雅圖的選手還要多，而且腳程快的選手也比較多，很積極想要搶壘，比較容易發動盜壘戰術，但我們的捕手也不是這麼輕易就能讓他們上壘的！他們在打擊的技巧上，也比較細膩，但也都是全力揮擊，而且擊球不會猶豫，看到球就打了，當然他們也是會選球的！

對方的投手：身材高壯是我看到美國投手的第一個想法，在他們那裡好像沒有矮瘦的投手，也憑著這點優勢，他們投手的球速幾乎都很快，他們的揮臂速度也很快，揮臂的速度都能配合腳步踏出的時間，所以他們的球速可以這麼快，動作可以那麼協調不是沒有原因的，再加上他們本身有良好的體型又有很好的基本動作，所以速球對他們來說是很輕而易舉的。而他們也不是只有速球而已，球也很有變化，大部分的投手控球都不錯，也滿會用手腕投球，造成球的旋轉更快更有變化。在那裡，我也發現一個很特別的事情，就是他們的動作是很千奇百怪的，不像我們的太過一致了。而他們投球時好像都很急似的，一拿到球就投了，幾乎都沒有停頓，或許這也是他們表現積極的一種方式吧！

對於自己的心得：到了美國有著不同的環境和球場，也有著不同的心情，一方面是希望能夠加強自己的球技，一方面是多看看不同的文化，增長自己的見識。我看到許多我和他們的不同，我的球速和變化，以及基本動作和側身轉腰加速的力量，還有揮臂的速度是不足夠的，這些都是我還需要多學習的。在面對打者的霸氣和自信心，也是我需要加強的，畢竟難得有這麼特別的經驗，所以我更應該好好把握這樣的機會去學習。能夠見識到跟台灣不同的球風、態度、環境和風化，以及他們對事物的看法，更難得的是我們可以到美國移地訓練，很高興也很珍惜這次的機會，這讓我們了解到還有很多東西是我們需要學習並加強的！

捕手 宋智瑄

（一）守備心得

這次我們女子壘球隊飛往美國移地訓練，對於這次移地訓練，讓我感到很興奮，可以跟國外的選手交流，真的很榮幸，我們的第一站是到達西雅圖，我們到達西雅圖的隔天就開始展開我們這次來的目的，那就是壘球文化的交流。我的守備位置是捕手，所以在比賽當中我特別注意到對方的捕手，他們的臂力都很好，手腕輕輕一甩，一丟就可到二壘，身材更不用說，各個都是人高馬大，發現他們的捕手跟我比起來，我還真的差他們一大截啊！他們不管是撿球或是投球都是很積極在行動，這點真的需要好好努力去學習，在比賽當中緊要關頭時，捕手一定會努力把投手投不好的球擋下起來，不會讓球漏到後面！他們擋球的反應真的很快，想一想我的反應跟他們比起來真的是有點慢！在這幾場球賽中，發現到壘上有跑壘者要盜壘時，他們動作都可以很快速的起身把球傳往二壘，不管是要往哪一個壘包丟，起身的動作都是很迅速的！而他們的臂力都很好，很羨慕，好像丟完都不會有手痛的症狀，而且也可以馬上繼續應戰下一場球賽，甚至都可以把每顆球傳的很漂亮到二壘刺殺跑壘者！深深讓我體會到，真的要有強壯的身材，很好的肌力，才能夠有這樣傑出的表現！在前幾場的比賽中，各隊的捕手都很積極、臂力也都很好，在第一站移地訓練中看到他們不管什麼動作都是很積極的，這就是我們在第一站移地訓練我所觀察到，也學習到的！接著我們要前往我們移地訓練的第二站，我們移動到第二站訓練的地點是洛杉磯，也是我們這次移地訓練的最後一站，在洛杉磯我們也比了多場球賽，比賽中我還是擔任捕手的位

置，在西雅圖時就很崇拜他們各隊的捕手，而到了洛杉磯看到一位更加厲害的捕手，他的臂力好到可以蹲著把球很快速的丟到二壘，不管是丟二壘一壘三壘都是蹲著丟球，真的很厲害，真希望自己也能夠有這樣的能力！在幾場比賽中我觀察到，他們都很敢去嘗試，不管是把球丟好或丟壞，她們給我的感覺就是【丟就對了】丟好丟壞都是其次，對他們自己都很有信心，也因為對自己有信心所以很敢去嘗試，想想自己真的很需要去學習這點，要對自己有信心，這樣自己才會更進步！

在這幾場比賽中，我所學習與觀察到的是，他們守備都很積極，每個臂力都超好的！而他們的學習態度真的很認真，不管是被教練罵，他們始終都很認真，也不會退縮。

這次的移地訓練真的收穫了很多，從別人身上看到他們的優點，在自己身上看到需要改進的缺點！也希望藉由這次的移地訓練能讓自己進步的更多，也能夠在自己的運動技術上再提升，對於他們的學習態度與精神都要好好的去學習。這次的美國移地訓練，真的有大大的收穫，很值得也很慶幸能夠擁有這麼好的機會去學習。

（二）打擊心得

在打擊方面我所觀察到的是，他們都很敢出棒，也很積極的出棒，就算已經是三壞球了，也不會再等球讓投手保送打者，好球來了就很快速的揮出棒子。因為他們人高馬大，力量又大，揮棒速度又快，尤其是上手出棒都很迅速，所以他們打到球都很深遠！

看看自己的打擊跟他們比較起來我的打擊真的差很遠，我的上手出手都太慢，而沒辦法把整體的力量集中在擊球點，相對的他們都能夠把全身的力量集中在打到球的那個球點。

他們站上打擊區時對自己都很有自信，也隨時準備好打投手投出來的每顆球，不會再等球，更不會去猶豫到底要不要出棒，一出棒就是一氣喝成的把棒子揮出去，就算揮空也沒關係！

在打擊方面，我所學習到的是，要積極的出棒而不是等投手保送你，要盡你的全力來完成每次上場打擊的機會，不管打的好或打不好，都要盡到自己的本分來完成每次的打擊！！這是我這次在打擊中所學習到的，回到台灣要好好加強自己的攻擊能力，學習他們積極出棒，全力揮擊，希望能夠有所進步。加油…。

內野手 陳雅晴

（一）守備篇

首先，要先感謝楊賢銘老師，讓我們有這樣難得的機會到西雅圖及洛杉磯移地訓練，感謝他為了這次的移地訓練在百忙之中，辛苦的安排我們行程，以及所有瑣碎的事，包括簽證問題等等。我們在西雅圖打了五場比賽，在洛杉磯打了三場球賽，一共八場比賽。在這八場的比賽中我總共打了七場又一局，吸收了很多，也學習到了很多，在這麼多場比賽下來，我發現他們的內野手守備的距離較遠，大概是因為球跟場地都比較硬的關係，所以才會守的比較遠。他們本身身材較好，力量較強，所以上打擊區就只想要揮擊，不會有偷點的動作，也因為如此，他們缺乏預防偷點的守備習慣，所以對於我們利用技巧性攻擊的選手，就會有很多的上壘機會。剛開始他們不知道我們的打擊習性，所以守備的距離就跟他們原本的一樣，在我們第一棒做出偷點的動作後，他們停頓了一下才出來撿球，但因守備的距離較遠，撿球的時間較慢，所以每當他們要傳球時，我們的打者都早已

上壘。在某一場比賽中，我甚至有看到一壘手守備守到了一壘壘包的後方，通常這應該是棒球的守備位置，我不明白為何他們會守到壘包後方，只知道如果這時打者做了短打的戰術，並且把球點到了一壘方向，一壘手一定會來不及出來撿，這樣反而容易使打者上壘，形成內野安打，壘上的跑壘員也會安全進壘，所以我認為他們的守備觀念是不夠俱全的。他們的捕手有些會跪著直接牽制，所以不管是哪一個壘包的人，隨時都很積極，確實的做好回壘補位的動作，還記得有一場我回壘的時候因邊退邊接球，所以造成漏接失誤，雖然沒讓壘上的人進壘，但卻失去了一次能夠牽制成功的機會，在此是我待檢討的地方。

（二）打擊篇

第一場上去打的時候，老師給了大家很多自我發揮的機會，一直跟我們說上去打球要敢打，不要一直看，因為出手才有機會，雖然對方的球速沒有快到都打不到，但準確性是有的。老師這次帶我們到美國比賽就是要我們學習他們的打擊方式，他們是很敢出手的，超有自信，因為每個上去打擊的人都想要表現自己，想要把自己學到的表現出來，不像我們都畏畏縮縮的不敢出棒，自信心不足，有時還會站著被三振。他們的打擊動作很大，就是要打大支，弱點是內角球，因為他們揮棒的動作是屬於由外往內的，所以外角打的不錯，都跟的進來，跟球的時間很好，不像我們常常會有衝出去的動作。他們在賽前練習時都是打塑膠球，而我們卻是打正常的拋打，老師說，打塑膠球比較好，因為球比較輕所以比較不會受傷，而且是正面拋球，這樣比較有比賽的臨場感，不像我們因為是打硬球，球都是從側面拋的，這樣跟真正在打擊時的角度不一樣，所以就比較容易使身體跑出去打，而留不住重心。在美國他們是花錢去學打球，去壘球安親班練球，而我們卻很幸運的是學校的校隊，根本不需多花錢去請教練來教我們，這點我們應該要好好珍惜。

（三）教練篇

這幾場比賽下來，我發現他們教練的指導方式都不太相同，有很兇的、有用講的、有給予鼓勵的、有直接用罵的。在西雅圖的前幾場看他們在比賽是很享受的，感覺沒有壓力，而且是很快樂的在打球，這也是我們所需要學習的地方，還記得最後在西雅圖的最後一場比賽，是跟麥克的學生比賽，看著他們在場上比賽的氣氛感覺是很快樂的，不管表現的如何，只要盡情的發揮自己，這就是麥克所教的學生，當然教練們在指導動作時，他們也是很認真的在學習，而印象最深刻的是，在美國的最後一場球賽，她們的教練很嚴厲，說話的口氣也不是很好，記得有一顆內野飛球，在一壘的上空，投手叫那位一壘手看，結果那位一壘手就一直看著投手，最後竟然是二壘手跑上來接球，還跟一壘手撞在一起，結果他們的教練很生氣，就跟他說投手是叫你看球不是叫你看他，結果他就被換下來了；還有最後一局的時候，在我們領先的情況下，由我們守備，打者打出安打，壘上的跑壘員跑回本壘衝撞我們的捕手，結果主審判跑壘員出局，他們的教練很生氣，並覺得裁判不專業而吵了起來，因為他們認為捕手是在還沒有接到球之前被撞倒的，所以應該判得分，但是裁判認為跑壘員是故意衝撞捕手，捕手已經接到球等著跑壘員來，準備做觸殺的動作，所以判定出局，因此發生了爭吵，最後對方因為這樣的爭吵而選擇棄賽，剛好比賽的時間也到了，我們莫名其妙的贏了在美國的最後一場比賽，這是我打球以來第二次看到的這種棄權的比賽了。

（四）參觀篇

連續三天的比賽，終於到了我們所期待的自由活動日，那天下著雨，老師們

帶我們去西雅圖的中國城，我們坐著公共巴士，第一次坐國外的公共巴士大家都顯的特別興奮，因為他們的巴士是靠電在行走的，車頂上連接著電線，而且車身也很長，是兩節式的，彼得楊老師說如果在台灣是不可能會有這種靠電行走的兩節式巴士，因為美國路邊不能臨時停車，街上也沒什麼機車在路上穿梭，他問我們願不願意不要在街上騎機車，不要在路邊停車，當然我們已習慣了這些事，所以當然不肯囉！我們就笑笑搖頭。車來了，大家上了車之後當然是拿出相機狂拍照囉！在美國會搭巴士的人通常都是屬於經濟狀況比較不好的，所以車上有很多形形色色的人，到中國城的路上，我看著車外的街頭，看到許多流浪漢，看著那些流浪漢我想到了許多事，我想也許那些流浪漢以前也跟我們一樣過著快樂沒什麼煩惱的生活，但為何會變成這樣，是因為在美國的生活壓力大，還是因為某種原因變成這樣？美國的貧富差距真的很大，有錢的人很有錢，窮的人真的很窮，不禁讓我思考到，萬一有一天我也變成這樣，那會發生什麼事？其實自己的路要怎麼走是自己選擇的，要不斷的接受生活中的挑戰，才不會讓自己淪落。在此再次感謝楊賢銘老師，很高興在畢業前能有這樣一個特別的經驗，很多人在一生中都沒有像我們有這麼好的機會能夠出國打球，見識不一樣的打球方式，不一樣的文化及生活，所以我們應該要好好珍惜現在所擁有的一切。

內野手 鄭怡萍

這次美國移地訓練我們來到了西雅圖和洛杉磯，很高興學校給我們這麼好的機會讓我們見識到西方壘球的文化，也要感謝楊老師辛苦為我們安排了 8 場球賽，讓我們學習到更多不一樣的技術與球風。在這 8 場球賽當中，看到了每一隊投手與台灣投手的差異，讓我們看到自己更多不足的地方，例如霸氣、體力、動作…等等，使本身身為投手的我有很大的感觸，和他們比起我還有很大的進步空間。

看了那麼多場球賽，觀察到美國投手在每一場比賽中投球狀況如何，總是表現出自信滿滿的樣子讓對手看不出狀況的好壞，而台灣投手們則容易表現出畏懼的表情、害怕、退縮，因此而喪失了信心。

對於體力方面，我不得不佩服她們，一天連投兩場球賽甚至有時還會投到第三場球賽球速依然不減，隔天比賽還依舊上場投球，而我們投手的體力幾乎在投完一場球賽之後就開始漸漸疲勞球速開始下降，隔天上場投球時球的威脅性就沒有那麼強了，這就是我們投手最大的缺點。

而動作方面，美國投手動作雖說千奇百怪，但卻有很好的協調性及爆發力，她們的投球動作是靠全身的力量來帶動，使揮臂速度更快，而我們單單只靠手臂的力量來投球，導致於投完一場球賽之後就無法負荷消耗的肌力常常有酸痛情形出現，球速方面雖然投出的球並不快不過整體動作或節奏卻很快速，因此我們打者常被她們的節奏給拉走及擾亂打擊時機在出棒時也會被球擠壓到，使得打擊無法正常發揮出來。

透過這次的比賽，發現到她們的守備姿勢不像我們這麼講究正確，姿勢不是很標準，卻總能把球接住傳向一壘，沒有什麼技巧只因為在她們的眼中教練安排上場就是盡力的做好自己的本分，不管如何就是想辦法將球接到、把球攔下來雖然這種想法很簡單，但卻是最正確的心態，有時候我們總是會被動作要求給阻礙了，這也成為我們進步的障礙之一。

這次的移地訓練中，證實了美式打法果然與我們有太大的不同，她們出棒相當積極迅速，球來就有力的揮擊不放過任何一顆好球，也較少使用觸擊短打及推

打一些技巧性的打法，她們是靠身材和力量的優勢來展現她們的爆發力，至於我們則是採取比較保守的戰術，而她們站在打擊區也不畏懼投手，甚至投手投觸身球也不閃躲，被球打到就馬上跑到一壘，連痛都不喊也不噴冷凍劑，相對於我們看到近身球一來就已經先閃，不過這次大家在比賽中被球打到也學到了美式不喊痛的風格喔。

在這次的移地訓練中讓我收穫很多，也學習到更多的知識包含技術上、訓練以及比賽的態度與積極性，更看到美國球隊與我們的不同，我們球隊需要加強與改進的地方還有很多，相信經過這次的美國行肯定會帶給我們球隊很大的幫助，希望這次的收穫能幫助我們臺灣體大女壘隊有更好的成績，以促成再次出國移地訓練的機會。

最後，這次能順利的出國，除了要謝謝學校更要感謝楊老師和楊主任，若沒有楊老師努力的爭取出國經費，也沒有楊主任同行擔任導遊也就沒有這一次的美國之行。

內野手 鄭安雅

我這篇要講的是美國的打擊與我們台灣的打擊有什麼不同？

一開始要先從她們的揮棒，說起她們的揮棒與我們台灣很不一樣，我們怎麼看都覺得她們的動作很奇怪，可是揮棒速度卻都比我們快，或許是因為她們的動作沒有經過太多的修飾，都是屬於自己的動作，所以做起來很輕鬆，就像老師所說的：只要擊到球那一點用力，手腕翻過去就好。話是這麼說沒錯，可是要我們做出來還有點難，大家還沒體會到那個重點。

她們的揮棒速度快，而且動作都不大，只有一點，就是擊到球都會全力揮擊，不像我們有重心不穩、眼睛跑掉、身體先轉、或者是擊到球就想馬上做拉回來的動作，根本沒有全力揮擊。而且她們都沒再做技巧性的攻擊，反正球來就是打，也不會想要等一顆球來之後再打，要打球的慾望很強，讓她們擊到的球真的很遠，我們這邊的外野都一直在當“小黑”。

美國的教練很兇，只要他下達的戰術，選手沒做好就會被罵的很慘又很難聽，且只要守備一失誤就要被換下來，跟她們比起來我們還是幸福的，雖然老師有時候也會罵，可是至少沒有罵的那麼難聽，守備失誤老師就會糾正錯誤並指導該怎麼去處理那顆球，在台灣什麼事都是最幸福的。

接下來要講的是美國投手對我們的配球模式與我們對她們的配球模式。美國投手對我的配球幾乎都是先外角，然後再用其他球路來引誘我，她們就是不怕我們打，有的球都投的滿好的，可是棒子就是出不去。

老師一直跟我說：儘管我打，喜歡就打，不要放。我一直在聽一直在想，可是球來了球棒就是揮不出去，當裁判把手舉起來說好球的時候，我就好失望，看老師也很失望的表情不知道該說什麼，因為老師一直提醒我，好球來就打，喜歡就打，一定要出棒。

來到美國好不容易有這個機會可以見識一下國外的打擊與投手的球速與球路，所以老師只要求我們球來就是要打，不要等球，可是我們還是站著看，想要出棒的慾望都不是很強。

我們投手的配球，對她們的中心棒次會比較閃躲，因為一直怕被打，所以就不敢投。而美國就不一樣，她們不怕我們打，就算是好球數領先，她們還是會投給我們打，不會想閃躲我們。我們的投手都是以內角球先取得好球數，有些球都是因為失投被打出去的，失投率有點偏高。而且當我們的投手投出觸身球她們就直接跑上一壘，都沒有在噴冷凍劑，明明就很痛，可是她們知道自己沒資格喊痛，

因為如果受傷就得下場，這是大家都不想要的，大家都想表現。

她們在球場比賽的精神上都很積極，被三振了就用跑的下來，要上去守備也很積極的跑到自己的守備位置。且她們的練習方式就是利用這些比賽當作練習，我覺得這種練習方式還不錯，因為什麼狀況都有，就比較知道要怎麼處理。

最後就是自己的檢討：這幾場比賽我擔任 DP 的角色，我覺得在這幾場的比賽，我表現的很差勁，球來了根本不敢出棒，動作也覺得怪怪的，眼睛轉掉了、肩膀倒了、腰也開掉了，還有一點就是我會猜球，對於這次的移地訓練感覺自己的打擊都變的很奇怪，很像得了打擊失憶症。可是打擊明明就很有感覺，也很有信心會打很好，或許又是自己想太多，站上去打擊區一直想著說：眼睛要看球，一定要擊到球，可是做出來卻不是我想要的。還有就是跑壘員都來到三壘了，我卻無法把壘上的跑壘員送回來得分，美國就不一樣，她們只要有人在壘上，就是一定會把她們送回來得分，這一點跟我們就差很多。

二、美國大聯盟篇

內野手 黃琬玲、吳佩孳

很榮幸今天能夠來到了西雅圖水手隊的球場，這是我第一次來到大聯盟看比賽，這可是很難得的機會。一走進這個球場整個人精神就變的心曠神怡。今天主要對戰的隊伍是天使 VS 水手，兩隊的實力相當，都是不錯的敵手。剛來到球場整個感覺都特別的不一樣，它的設備很完善，球場很大也很特別，還有特大的停車場，球場內也可容納 7 萬多人，球場內外都有許多攤販，看到這樣的景象，我整個人都嚇了一大跳。最奇怪的是他們嚴禁帶外食進入，就連一瓶礦泉水也不行帶進場內。在這裡的消費真的很高，隨便買一買就需台幣好幾佰塊。而住在這裡的居民看一場球賽最少就需要花上美金一佰多塊，聽起來就覺得很嚇人吧！真的好貴，想吃點東西都捨不得花錢買，連一杯可樂也要五塊美金，真是有點花不下手。

球場裡的樣子有著特別的圖型，這個球場看起來就像是一個徽章！球場草皮割的井然有序。球場的內野則是利用草皮顏色的深淺而讓它形成在視覺效果上像是一幅格子圖；而外野也跟內野一樣利用顏色的漸層來襯托出一條條美麗的線條。

比賽即將開始大家的心情都非常的亢奮，所有觀眾都在為自己所支持的球隊大聲吶喊、加油與歡呼。心理的悸動平復不下來，觀眾的熱情是我所沒看過的。比賽開始了，先攻的隊伍是天使隊，後攻的隊伍水手隊。水手隊的第一棒上來打擊了，這一位是知名度很高的選手，也是所有觀眾所愛戴的，更是來到球場的主要目的。你猜對了嗎？沒錯這一位就是超有名氣的一鈴木一郎。當鈴木一郎走出休息室準備上場時，所有的人都在吶喊著「Ichiro Ichiro」哇～心中的震撼只能說「讚啦」第一次看大聯盟水手隊的比賽，鈴木一郎的打擊動作和守備，都是全場的焦點。我們大家看到他心情都非常的興奮，有相機的都拿起來猛拍！真的很榮幸能夠來到水手隊的主場，而我們也是台灣第一個團隊來到美國大聯盟觀看比賽，而聯盟也給了我們一個驚喜，第五局的時候，在跑馬燈上寫著歡迎「台灣體育大學女子壘球隊」，我們大家看到這一段之後真的好高興，感覺人都快飛起來了，真的好開心、好開心！這一趟走來也讓我們學習到了許多事，身為一個選手最重要的就是精神、學習的態度還有積極與專注，這些都是我們應該加強的。相對的這些知識也能反應在每一個人的身上，曾經有人說過「學體育的孩子一定不會變壞」，所以我們也應該要好好的向前輩們學習，我們一定要為我們身上所穿

的那四個大字“臺灣體大”好好打拼努力，為我們學校發揚光大。

外野手 陳澤蕙

這次的出國移地訓練除了比賽外，老師還安排了兩場美國職棒大聯盟的比賽，讓我們參觀那不一樣的棒球比賽。

第一場球賽是，天使 VS 水手，第二場球賽是，道奇 VS 小熊，球場的周圍都是保持的乾乾淨淨，佈置的很精緻，連要進場前都要檢查包包看有沒有帶外食進入，驗票也是用條碼刷的方式進場，一踏進球場中那種感覺完全是，讓觀眾來享受看比賽的，觀眾席多到嚇人，裡面賣的東西不管是吃的或是主場球隊的周邊商品，都很精緻齊全，難怪美國人願意花那麼貴的錢來看一場球賽，看大聯盟就是不一樣，每個球員都能把握住下場的機會，喜歡的球就是毫不留情的猛揮棒，不慌不忙的穩穩接每一顆球，球迷們也很熱情，一小部分的人很開心時，大家也都會跟著那一小部分的人開始把氣氛炒熱起來，讓一場球賽不用打鼓與吶喊的聲音來帶動氣氛，每個球迷的熱情加上在場上比賽的球員就是會讓比賽更加的吸引人，因為馬克先生的幫忙，讓我們有機會踩進水手隊的球場裡拍照，球場保養的很好很漂亮，草皮也不會這裡禿一塊那裡禿一塊的，球賽結束後屋頂就像是一個很大的巨蛋一樣把球場蓋了起來，那種看球賽的感覺是在台灣無法感受的到的，老師說：在國外當選手一定很有前途，因為人家隨便一個球場都能容納五到七萬的觀眾，而台灣最多也只能到兩萬，光觀眾席就差那麼多了還不包括一些停車費、紀念品與食物等等，這就是台灣與美國不一樣的地方。

很高興這次能來到美國學習與台灣不同的文化，我們這次到了西雅圖、洛杉磯，比了八場的球賽，一到球場看到最不一樣的地方，就是發現球場有三、四個場地相鄰一起，所以有很多支球隊可同時進行比賽，而他們的家長也會一起來為他們加油，為他們準備午餐及晚餐，因為球場離市區有段距離，所以就帶著食物跟著到球場邊擺設販賣部，讓球員們休息時方便用餐，這樣就不用花費太多時間及車程，況且美國一天都打三、四場的球賽，而台灣通常一天最多只打兩場球賽，所以美國與台灣有大大不同的用餐方式，在美國不管是吃的還是喝的都跟台灣的口味很不一樣，在美國吃的食物很簡單，例如；牛肉、漢堡、熱狗是他們的主餐，在加個零食、巧克力等等，他們吃得食物都很鹹，喝的還有零食也都很甜，這是在他們美食文化與台灣最大不同的地方，這是在美國觀察到也體驗到的經驗。

內野手 張憶

很高興我們壘球隊能有這一次機會前往美國西雅圖進行國外交流移地訓練。在這次的交流比賽楊賢銘老師為我們安排了 8 場球賽，去了兩個城市西雅圖及洛杉磯。

美國任何東西都很大，不管是棒球、壘球、足球…等，每座球場都很完整，重點她們很注重運動這是我來美國所知道的，看到他們對運動的執著，從球場的愛護和建設就可看的出來了。

剛剛說到美國地很大，來到的第一個場地就讓我們分不清要在哪裡比?!因為太大了很像森林司機一直繞，繞過了許多的球場、網球場、慢壘、足球場…，終於讓我們找到了，這裡又分了兩個場地很漂亮很完整，兩個場地都長的一模一樣，每一個球場都比我們台灣的球場好上很多倍。

他們的球場與台灣有幾個地方不同，就是內野他們用的是黃土，而我們用的是紅土，內野場地很硬打滾地球時很強勁彈跳也很大很高，像我們台灣的球場球

都是黏在地上彈跳比較不大，我最喜歡他們的外野草很茂密，看起來就很舒服坐在上面壓操是一件很享受的事，因為草很茂盛打出來的球會減速，也因為地很平彈起來的球會很穩。我們去的每一個球場都一樣，不過有一個問題我一直覺得很納悶就是休息區很窄，美國人名身材都很高大，為什麼休息是要蓋這麼小好難活動，這就是他們唯一的缺點。

我們這次的比賽場地型都一樣沒有什麼大不同，彷彿都是一樣的球場一樣的地區。他們還有一個習慣就是比賽的前一天就先整理起來畫比賽線，隔一天就可以直接比賽不用花時間在整理球場，可是我們台灣就不可以這樣做因為如果提早一天用，隔一天一定會是凌亂的因為我們台灣的球場不是很多，不像國外不只有很多個場地空地也多，所以一些喜歡打棒球的人會到球場隔一天我們又要從新整理，更糟的是那些人不會處理他們留下來的垃圾，這就是我們所沒辦法做到的地方，沒辦法和他們一樣比賽的前一天做場地的預備。

我們比賽過的地方不只有球場而已，球場旁邊都會有一些家庭在烤肉而烤完肉她們都會把地方整理的乾乾淨淨。他們都會將垃圾包起來放在垃圾桶旁邊整齊齊的，如果在台灣的話就不會是這樣了吧，這樣的想法是我們要學的，不管去了裡都要懂得保持乾淨，雖然我們台灣沒有像他們有那麼好的設施，可是我們要學習他們對球場的愛護和保護，雖然不能做到很完美但我們可以學習完美，大家一起來保護自己的球場和珍惜別人的球場。

第二站我們到達洛杉磯，到了洛杉磯不忘會想到國內有名的旅外選手道奇對隊的”胡金龍”。這次的”國外移地訓練”楊賢銘老師安排了時間讓我們輕鬆一下，帶我們去看道奇的比賽，也讓我們體會國外國內的不一樣。

今天的天氣很好是一個適合運動的天氣，我們到了道奇主場大家猛拍照，因為這裡真的很漂亮，是台灣所看不到的球場和風景，這裡的地很大、停車場大、球場也大，看出去都是山，很寬闊，到了入場大門大家拿到了門票看了看座位，大家都是座最上面的那一層，大家一定會想，你們看的到什麼嗎？人都那麼小但對我們來說可以進來看球賽已經好難得了不是嗎？大家都開開心心找座位，因為球場很大我們又是第一次來，找位置對我們來說有點需要難度。比賽還沒開始就聽到一些人不不停的尖叫，在外野看板上都會跑跑馬燈來歡迎今天來的學校和比較重要的人，終於讓我們等到【WELCOME National Taiwan Sport University Softball】是我們學校耶！馬上的拿起相機結果來不及了，後面大家一直拿著相機等，尤其是楊老師他拿著專業的相機，黃天不負苦心人我們等到了大家開始拍，因為這是很光榮的一刻，在一個國際球場裡可以看得到我們學校的名字『N·T·S·U』。

比賽開始，開始介紹球員，到了我們的台灣之光”胡金龍”我們一直的大聲呼喊、尖叫為他加油，不只有我們的歡呼聲還有其他道奇隊的球迷，那種全場的呼喊使我變的很興奮。

這場比賽一開始就是投手戰一直僵持零比零直到後面，開始有戰況道奇一開始先失分坐在我們附近的有些是小熊球迷，在我們周圍都是道奇的，當小熊得分時我們低聲：『嗚~~~』小熊隊就相反，大聲狂賀直到換我們得分尖叫加跳舞，道奇隊的球迷紛紛起立互相”Give me five” 超 high~~音樂也放的很大聲，國外的人真的很大方，不顧形象的擺動身體這種情況不只是這次的得分和安打，只要有安打、得分、上壘、進壘，這種情形會一直的 repeat，或是有時候會來個”波浪舞” 是一種很好玩的互動，突然中場大家都起立放了一首歌全場球迷唱的開心也跟著音樂擺動著，看他們這樣的跳著我們也加入音樂裡，唱完了也不忘歡呼，剛剛那些情形，大家都很开心不管你是小熊或道奇大家都充滿歡笑的出來，今天

的行程畫下快樂的句點，這場比賽學到國外人的熱情和她們對棒球的支持，回去的路上楊主任跟我們分析了一場球賽裡的花費，因為價值 1 億台幣所有的花費都好很高，每次比賽人數都是我們台灣的好多倍，美國真的很大台灣真的很小，我們要學的真的還好多，楊主任說：『有機會一定要來國外留學』，如果真的有機會我會這樣做。

三、綜合篇

隊長 外野手 郭琇琇

(一) 前言

這次的美國移地訓練之行，是台灣體大女壘隊繼澳洲移地訓練，再次前往不同的國家進行移地訓練。也是在楊老師熱心奔走以及精心規畫行程之下，再次得以順利成行。這次的移地訓練也邀請了進修部主任---楊峰州老師擔任我們的副領隊。在 5 月 30 日的下午 5 點，從學校出發到桃園國際機場，前往西雅圖。在西雅圖停留的期間，安排了 5 場比賽以及 1 場美國職棒洛杉磯天使 VS 西雅圖水手的比賽。在 6 月 5 號轉機到洛杉磯，也安排了 3 場比賽以及芝加哥小熊 VS 洛杉磯道奇隊。更安排了環球影城以及迪士尼樂園的參觀行程。最後在台灣時間的 11 日晚間返國，讓畢業生順利參加畢業典禮，而這趟美國移地訓練之行，我將以看到以及感覺到的方式，以心得報告的方式來完成這篇移地訓練報告。

(二) 文化篇

在美國，可以發現美國人是非常有禮貌的，雖然美國是世界上最強盛的國家，但對於他們來說是外國人的我們，他們也是相當尊重的，從他們的應對，不會感覺到不舒服。而他們也常常把請、謝謝、對不起掛在嘴邊。從剛進海關開始，雖然他們的海關人員每個都很嚴肅，但還是會用很客氣的方式詢問你，最後也會祝我們有個美好的旅程，而不管是飯店人員、商店店員，每個人都會面帶微笑的替我們服務，這種感覺真的很好，就算是素昧平生的陌生人，也會很熱情的問我們是從哪裡來的、爲了什麼目的而來。最後一定也會祝福我們有個美好的一天，或者是歡迎我們到美國來。你會感覺到他們是用相同的待遇在對待每個人，客氣，謙虛，有禮，也相當友善。是相當值得我們去學習的。

(三) 比賽篇

這次到美國總共進行了 8 場比賽，取得了 4 勝 4 負的戰績，結果是其次，重要的是內容，以及我們所吸收到新的觀念及新的知識。這次與我們交手的隊伍，身材、體型比我們高還壯，力量當然是不在話下。以觀察打擊者的角度，他們的揮棒動作可以說是相當豪邁，看得出來是沒有太多的修飾，非常具有個人特色的揮棒。而且能拉能推的打擊方式，擊球時將力量完全釋放，擊成滾地球是非常強勁的，擊出外野飛球也是相當有尾勁，強勁中還不停的往後竄。可以聽到他們擊球時所釋放出力量的喊聲，而且他們是幾乎不等待的。球來就是要用力的打，反觀我們的擊球時機都會錯失好的時機，而去攻擊到對自己不利的球數。就算是球數對自己有利，擊出去的球大多都沒有威脅性。而他們技巧性的打者也不多，通常是第一棒及第九棒兩個棒次，其餘的打者則是每個都有把球擊出全壘打牆的實力，以觀察投手的角度而言，站在打擊區時，看他們投出來的球，感覺都是用身體的蠻力在投，球速雖快但是很直，沒有什麼尾勁，就是笨笨的，變化球的幅度也不大。好壞球落差太明顯，比較沒有辦法誘使打者出棒，但是他們就是不怕打擊者打，不會閃躲，不過控球普遍都不好，常常球數領先還丟成保送，因為對決球不夠犀利，也常常失控，可以感覺得出特別想用力，這點相較之下我們的投手

就好了許多。而投球節奏也相當明快，在這八場比賽的結論中，可以得知他們的觀念是非常外放的，表現好，教練不吝嗇給你掌聲和鼓勵，一個小失誤，教練也可以當機立斷的把你換下場，不論是投手、打擊、守備，我都認為洛杉磯的球隊要優於西雅圖的球隊。這也讓我們見識到雖然是同樣階層的隊伍，實力的落差也是有的。而我們需要學習的，是他們豪放的球風還有新穎的觀念，這就是西方球隊的特色，但我們也要保有我們細膩的技術，中西合併取得一個最佳的平衡點，這才是我們此行的目的。

（四）參觀篇（美國大聯盟）

這次很幸運的能夠觀賞到全世界最高水準的棒球賽事-MLB 美國職業棒球，能夠親臨現場，我覺得是無比的震撼，他們的設施、人力、包裝，都感覺的出球團的用心，這點我們台灣應該還有很大的進步空間。不管是硬體、軟體設備、工作人員、球隊商品的販賣。都會讓人覺得是一種高水準的享受，也因為西雅圖氣候的關係，球場則是上方可關閉的室內球場，如此一來下雨球賽也可順利進行。而最重要的比賽，也是精采不斷，令人深深覺得，這才是最高水準的棒球呀，而我們也親眼目睹了水手隊看板人物-鈴木一朗的精采表現。跟著現場的人，一起為他們加油。而水手隊也有另一名日籍選手-城島健司。也是我們奮力吶喊的目標。在美國打拼的這些旅外球員，都是需要我們的支持的，可惜最終水手隊無法在主場擊敗來訪的天使隊，以 5 比 4 一分飲恨。而賽後我們也非常幸運的能夠到最高殿堂的美國職棒比賽場地拍照留念。這麼舒適又完善的場地，令選手沒有後顧之憂的盡情發揮表現。

到了洛杉磯，觀賞了歷史更悠久的洛杉磯道奇隊主場的球賽，迎戰的是芝加哥小熊隊。而道奇球場則是跟水手球場不同，道奇球場則是室外的球場，加州終年陽光普照，可說是一年 365 天，天天都是看球賽的好日子。而道奇隊中有兩名我們台灣人的驕傲，一位就是在這場比賽中擔任先發游擊手的-胡金龍！另一位則是隨時在牛棚中待命的郭泓志。身為台灣人的我們，看著同為台灣人的胡金龍在美國奮力打拼。那真的是我們的驕傲。更令人感動的是在電子看板上看著胡金龍的簽名，是用國字的方式呈現出來，這一課真是令人感動萬分，而小熊隊也有一位今年才到美國大聯盟奮戰的選手，那就是福留孝介。身為東方人的我們也是需要支持的啦！畢竟，棒球是無國界的嘛。身在異鄉的他們是最需要我們的鼓勵的！親身經歷過現場的比賽之後，才會發現到，原來這才是真正的享受棒球。所以光是這一點，我們還是有非常大的進步空間的。

（五）結語

這是我第二次到美國，感覺也大不相同，看到的東西更多了，吸收進去的東西也更多了。跟上一次的差別，讓我訝異的是，像美國如此強盛的國家，竟然是如此的謙虛有禮，完全不自滿，也非常尊重我們，不會有排斥甚至是異樣的眼光，真的是令我大吃一驚，而我也學到了非常多新的觀念，除了球技上的觀念，還有生活中的應對，以及他們對人相互的關係，在我將來步入職場後，都是相當活用的觀念，因此這趟美國移地訓練之行，我認為真的是滿載而歸。學到的東西比實質上的需要多太多了，也要非常感謝楊賢銘老師。要是沒有他百忙之中還如此用心的策畫之下，這趟美國行是無法成行的，也看得出來他對台灣體大女壘隊的用心，我想這是其它學校其它教練做不到的。也因為楊老師對我們的關心、對球隊的愛。才能讓身為大四應屆畢業生的我們，毫無遺憾的完成這趟充滿意義又充實的畢業旅行。也留下開心又深刻的大學生活回憶。

內野手 陳郁靜

(一) 前言

這次出國比賽時間相當緊湊，比完春季聯賽後就接著準備出國了，說實在的再球技上的調整是一大挑戰，即將快畢業的我們剛好又搭上畢業考的時間，更讓我們忙得暈頭轉向，出國前老師因為忙情蒐又出國了，出國前交代大四生必須監督所有一切事務，讓我們有種必須背負著重擔的壓力，不過處理每一項事情總覺得是一種挑戰一種學習，經過這次經驗之後終於了解到原來出國是一件麻煩又累人的事，原來老師都必須處理和承擔這麼多事情；出國當天老師也集合大家做最後的確定雖然只是出國比賽，老師還是詳細的解說出國的程序每項流程都馬虎不得；這次出國不像上次到澳洲一樣有旅行社替我們安排好一切行程，所有的行程和比賽都是由老師策劃及安排，到達機場後雖然沒有導遊講解流程，因為有上次出國的經驗又加上老師一再的叮嚀大家都順利出關，在台灣晚間 11 點搭乘長榮班機準備展開西雅圖及洛杉磯十天的行程。

(二) 行程內容

踏上美國土地來到了全美最適合居住的地方西雅圖，到達時是當地時間下午五點鐘，微涼的天氣使從台灣來的我們穿上風衣與當地居民短袖上衣成了極大反比，出關後由當地有名的壘球俱樂部教練馬克接機，馬克不久前到過台灣埔里指導投手的訓練，再西雅圖馬克是一位專門開投手及打擊的訓練班，在西雅圖他是一位名人，但他確毫無架式的替我們將行李一個一個搬上遊覽車，在車上楊主任熟悉的講解西雅圖當地歷史及光觀聖地成了臨時導遊，一路上眼睛都沒閉上的我們拿著相機猛拍車窗外所有在台灣沒見過的事物，到達飯店已經晚上八點多了但天空還是亮著的可惜所有店家都已經關了。第二天起了大早到西雅圖必到景點派克市場，以如魚得水這本暢銷書變的知名的一個景點有個世界知名的魚市，已經成為觀光客必去景點，也是西雅圖居民最愛去閒逛的地方，派克市場還有一絕就是如今紅遍全球的美式義大利連鎖咖啡店星巴克，第一間創始店就在派克市場。這家成立於 1971 年的星巴克，大部分保留了原貌雖然也歷經改建裝修，但是每天還是有川流不息的觀光客。吃過貴死人的午餐後離開擁擠的派克市場，下一個目的是美國職棒地主水手隊商品店，裡面商品貴的不像話大概是台灣的兩倍，不過有些東西是台灣買不到的非常值得，在血拼完之後回飯店休息準備晚上的比賽。

進到球場裡映入眼簾的不只是壘球場，是一座廣大的公園足球場、網球場、棒球場等，聚集了許多運動項目的場地，這就是美國人最重視的運動風氣，他們最注重的就是假日休閒活動，而在這座運動公園裡也不只一座壘球場，連其他專項的球場也有好幾個，踏進壘球區無論是場內或是場外的設施跟台灣比起來真的好到無話可說，場地內野土雖然是白色但是沒有什麼坑洞，地比較硬所以球的彈跳速度會比較快高度也比較大，外野草皮很茂盛也沒有很大坑洞所以外野滾地球也滾不遠，場邊設施對我們運動員來說最重要的就是廁所，在台灣比賽可能就要到處找加油站上廁所非常不方便，美國人貼心的設備讓選手們能放心及享受球場上的運動表現，今天的比賽是晚上七點鐘連續打兩場球賽，第一場球賽雖然輸球但是大家都努力排除時差問題，適應場地及環境還有對手們的習慣及節奏，美式風格注重的就是快、狠、準，他們不會在意接球動作小細節，只要能接到球或是能將跑壘員封殺在一壘前再怎麼醜的動作都有可能出現在球場上，而亞洲的方式不僅要快、狠、準，還要有展現優美的動作及力與美的結合，注重每一項動作的小小細節要求完美，在打擊方面美式打法跟亞洲打法也成了很大反比，美式打法

提倡就是一站上打擊區球來就是要用力揮擊全力展現自己的實力，而亞洲打法比較善用技巧性的方法只求能夠上壘，也因為美國人的力氣較大所以他們在守備距離也拉的比較遠，像我們亞洲個頭較小球打不遠的對手，戰術上都會使用一些技巧性的打擊方式，就算對手接到球也因為壘包距離較短要是沒有縮短守備距離跑壘員就能很快的上到一壘，雖然亞洲人沒有強壯的體格但在這一點也可以佔很大的優勢，在第一場比賽中觀察到對手習性之後接下來第二場球賽裡就是我們發揮的時間了，當地時間晚上九點整是台灣下午也就是我們平常練習時間，果然大家展現出自己的實力，善用亞洲式打法突然觸擊短打攻破對方守備讓對手措手不及，因為有第一場的經驗後在第二場比賽裡大家熟悉的應對每一次的狀況處理，當然第二場比賽我們也順利拿下勝利，結束今天比賽後體驗到很多在台灣從未見識過的環境及事務，無論是場上場地的不同或者場邊選手們家長不分主客隊的熱情加油及鼓勵，夜間比賽的感覺是在台灣都沒機會碰觸過的，回到飯店已經晚上十二點了，這也是一種新體驗在台灣也從來沒打過那麼晚的球賽。

隔天起了大早準備今天兩場比賽，因為有昨天的經驗所以今天的兩場比賽更是順利，雖然一勝一敗但無論是對手習性或狀況的處理隊員們的表現更是精湛，最後一場比賽來了一位重要人物，是在駐西雅圖台灣辦事處陳處長俊民前來為我們加油打氣，所以我們沒讓他們失望拿下勝利，結束最後一場比賽在西雅圖停留了幾天，老師也帶我們到西雅圖市區走走看看當地生活與台灣不同之處，美國是生活水準很高的國家人民貧富差距相當大，在街頭四處可看到流浪漢或一大早就喝醉的醉漢，但美國人非常有禮貌也很遵守規則待人客氣，在路上雖然車多但聽不到喇叭聲，台灣真的落後美國一大截呢!!

在西雅圖最後一天的行程觀看美國職棒大聯盟水手及天使隊的比賽，在還沒進場時廣大的球場邊已經耗盡我們大半的體力了，穿著團體服的我們不經引起美國球迷的關注及好奇熱情的大喊 where are you from We come from Taiwan 我們也驕傲的大聲回答，進到球場第一個反應，哇~這球場會不會太大啦，整個就是台中棒球場的三倍大有吧!雖然坐在內野最上方球場上的都都是小小的，不過聽到球迷們發自內心的加油大聲喊著 I chi ro 感動了我們，比起台灣吵雜的鼓聲我想這才是球員們最想要的鼓勵吧! 整場球賽中有時會放些串場音樂及秀出一些加油口號要大家一起喊，在交換攻守時也都有一些小遊戲猜謎或是撥放一些歷史鏡頭，整場球賽覺不冷場，在五局中大螢幕竟然出現 Welcome NTSU softball Team 大家興奮的尖叫大喊著"是我們耶"在開心的過程中忘記拿起相機記錄這歷史性的一刻真可惜，在第七局時有播放棒球之歌大家都起立活動活動筋骨，結束今天行程後回到飯店準備行李明天即將飛往洛杉磯。

在美國第七天今天早上出發飛往洛杉磯，到 LA 已經下午了到飯店的路上楊主任又當起了臨時導遊替我們講解 LA 當地景點，到達飯店後感覺就不像在美國了，因為 LA 是華人最多的地方說國語就會通，讓我開始有點懷念在西雅圖的時光了，明天行程是環球影城為了儲備足夠的體力又加上坐飛機搖晃的程度使我們不得提早就寢休息，早上出發前往第一個景點"中國戲院" 好萊塢最著名的地標，最重要電影首映地中國戲院前的水泥地至今已有近 200 位大明星在此留下手印或代表商標，在地上是一顆一顆的星星上面刻他們名字及他們的領域，無論是電影明星還是電視、廣播等佈滿整條大道，第二個景點"環球影城"跟隨老師的腳步挑戰每一項關卡，深怕漏到哪一項好玩刺激項目，今天過著充實的一天在環球影城裡充滿了歡樂與驚喜，是值得一去再去的遊樂場所。

在 LA 第三天安排我們到當地道奇球場觀看球賽，今天對戰的事道奇與芝加

哥小熊之戰，不用說大家都知道道奇有來自台灣的胡金龍當然要替自己國家的人加油，這次大家毫無吝嗇的與美國球迷們隨著音樂舞動身軀，一樣有串場音樂、小遊戲猜謎，別於在西雅圖不同的地方就是我們拍到大螢幕上的字樣 Welcome NTSU softball Team，大家欣喜若狂又再次的說"是我們耶"我們又上大螢幕了，真是一大收穫替我們學校打了國際性的廣告呢!結束今天大收穫的行程後，早早就回到飯店休息調整明天要應戰連續三場的比賽，所以大家各自利用休息時間在飯店游泳池作為調整及放鬆的地方，隔天起了大清早在飯店附近寧靜的小鎮晨跑，感受一下 LA 小鎮早晨的空氣，街道上果然不見擾人的遊客，取而代之的是一份悠靜恬淡的氣氛，店家大多也沒這麼早開路上來往多是晨跑的民眾及清洗道路的工人，早晨的 LA 少了趕路的遊客多了清新的空氣，用過早餐後準備今天要應戰的三場比賽，到達目的時炙熱的太陽燃起我們在戰場表現的動機，迫不及待的與對手一教高下，這三場球賽下來這次在 LA 的地主隊比起西雅圖球隊來的強，無論是觀念技巧及能力都要來的成熟許多，雖然勝一勝兩敗但是大家在場上的表現都是在台灣體驗不到的，從毫無動力的狀況處理到機靈性的動作表現這就是收穫，而在台灣從未有過的連續三場比賽也是最大的新體驗，在美國的八場比賽裡終於告一段落，希望在這次的表現裡老師能夠滿意，重要的是選手們有很大的收穫及成長，在簡單的整理活動後準備回飯店休息，明天是在美國最後一天的行程，老師位了慰勞我們這幾天的辛苦，安排了人生中必到的遊樂景點迪士尼樂園，園區分為現代科學、明日世界、童話傳奇、蠻荒探險，老少咸宜讓人沉浸在歡樂氣氛中，一切構想設施都貫穿卡通人物會走會跳跟著大家一起同樂，從早上 8 點一直到半夜 11 點集合回飯店，歡樂的時光總是過的特別快明天我們就要搭飛機回台灣了。

(三) 結語

雖然當初曾憎恨自己沒能考上台灣師範大學，也曾後悔來到天天都要練習晨操的台灣體育大學，在這成為每天忙碌失去自由的大學生，經過四年回頭想想再這幾年裡有很多收穫這就是上天的眷顧吧!它讓我來到一個充滿溫暖的大家庭，有楊賢銘教授國家級教練不厭其煩的教導，全台灣最標準的棒球場地供給我們練習，也提供了完善的比賽裝備及課業後職棒賽打工增加工作經驗，四年裡也到美洲國家移地訓練，哪個學校能提供這麼好的學習環境那就是國立台灣體育大學，從體院升格為大學這也是送給畢業生最大的禮物，無論是兩國的之間生活水準、環境、人與人之間的互動，是在這次美國移地訓練裡收穫到的，但其中最遺憾的就是語言，語言是人類最直接的表達方法，當來到一個陌生的國家想要訊問或了解事物時，卻因為語言的不通打退堂鼓實在很可惜，最後也要感謝楊賢銘老師讓我們有出國的機會這是送給畢業生最好的禮物，這四年來的教導讓我成長許多謝謝老師您給我們完善得學習環境及耐心的教導，老師您辛苦了！

棒球實習教練 邱新勇

這次的移地訓練是我第一次來到美國西雅圖與洛杉磯，雖然只有短短的 13 天，卻讓我受益良多，不只是美國人的建築、交通、氣候、文化，服裝，食物方面等等，都是平常在台灣看不到的，美國人的生活習慣跟我國差很多，他們不吵架、不插隊、不亂丟垃圾等，都是美國人從小到大培養出來的優良習慣，深深讓我感受到尊重的美德。美國人休假時都會陪伴家人或與家人去運動，看看球賽等等，這就是她們的生活方式，懂得享受生活更懂得賺很多的錢，所以到了美國強國讓自己在生活方面有一些不同於以往的想法，以上是我在美國移地訓練時所了

解到我國與美國人的不同之處。

這次到了西雅圖與洛杉磯重點當然是移地訓練，所以我們到西雅圖的第二天就開始了老師所安排的 5 場球賽。她們的年齡大多是高中以下到國一以上的選手，值得一談的是，她們不是在正統運動訓練教育下出身的球員，而是參與當地所謂的俱樂部或安親班，比賽則是利用選手假日或暑假來舉辦一些地方性的球賽，不分國界、不分種族，用此種方法來達到球技交流的目的，著實的將運動視為生活的一部份，我想這是台灣教育上所欠缺的，也是我感受最深的一部分。

美國教練的訓練方式會隨著環境的不同而有所差別。像學校老師教導的方式就比較嚴苛，只是並不像台灣的教練那麼的嚴格，他們在選手做錯動作時，會像上課那樣慢慢的跟你解釋到完全了解，而且是用輕聲細語的口氣來指導選手，非常的有耐心。還有他們會一直鼓勵選手並且相信選手能做得好，而不是一直責罵選手或是表現出不信任選手之類的言行，這是在學校教練上所學習到的東西。

而俱樂部裡的教練就像是安親班裡的老師一樣，所以教導方式跟學校教練就完全不一樣，俱樂部的教練讓我學習到教導選手時，一定要抓住選手的心並引起選手的興趣，畢竟俱樂部的選手大多都是繳交學費來學習女子壘球的，所以如果教練抓不住選手的心和興趣，相信俱樂部不會經營的那麼順利，不是嗎？還有他們的教練都跟選手成為好朋友，乍看之下選手就像是教練的女兒，感覺幸福多了。在來他們都是用輕鬆幽默的方式教導選手，就以我曾經是選手的角度來看這方式是不錯的，不過他們也是有壓力的，那就是只要有比賽，家長都會在觀眾席上做紀錄，紀錄自己小孩的成績，如果成績不好家長就會對俱樂部的教練提出質疑，因為各個家長之所以願意花錢讓自己的孩子學習壘球，目的就是讓他們上大學領獎學金。

在這次移地訓練的比賽中，可以發現在各隊的教練團中有黑人教練也有白人教練。雖然膚色不同，但在場上對選手的理念可都是一致的，不會有私心，而且都很尊重總教練，不會對總教練的戰術有所質疑，每一位教練對自己的職務都很負責，不會干涉其他教練的訓練時間。

這次在美國的 13 幾天中，讓我看到我國教練與美國教練在訓練選手上的不同。說真的我認為作為一位教練，一定要有美國教練那種幽默、鼓勵及耐心，所以我現在就要開始培養這三大習慣。感謝台灣體大女子壘球隊讓我有這機會去美國觀摩，學習有關教練上所需要的一些指導方式，這次的美國行，果真是讓我受益良多啊！

內野手 羅伊娟

這次美國交流比賽我的擔任職務是情蒐的部分，沒有任何經驗的我，第一次嘗試，感受到楊老師從事這項工作時的辛苦，並沒有想像中那麼簡單，無論是拍攝角度，不宜太近或太遠，清晰度也不得疏忽，在架攝影機時位置的擺設或在場內拍攝因該更要注意隨時都會有強襲球的侵襲，多種困難的情蒐方式讓我面臨著一項接著一項的考驗。

在攝影時我觀察到美國隊的打擊習性守備的特性，身材都比隊友們來的高大，清楚的了解到東方人與西方人的差異性，打擊時毫無考慮用力揮擊的動作就是美國人率直的個性，守備時教練嚴厲教導，以口語激發選手在比賽中亢奮精神，在場上的她們都是會將自己打扮漂漂亮亮的，甚至會用閃亮緞帶把頭髮綁起來，擦上睫毛膏和淡淡的口紅，不禁使我們羨慕起他們深邃的五官，在球場上不但要盡情發揮自己展現實力，還要讓自己美美的享受比賽，帶給觀眾在觀賞比賽

之時還造福了場邊加油的球迷享受看球的樂趣，當然球賽的內容更須精彩。

每天拍攝完回到飯店，就開始剪接影片，呈現出淺顯易懂的比賽實錄給隊友們看，讓大家清楚瞭解到隊友及自己的優缺點及場上發生的狀況處理有哪些須地方需要改進，學習對手好的優點或繼續保持本身完美的表現，不好的地方就再做為修改及調整。

難得交流比賽還有安排觀看美國大聯盟比賽，水手隊 VS 天使，沒有來過這麼大的棒球場，光是停車場就有台灣的棒球場兩倍大，造成大家狂拍照的風潮，找到球票指定的座位我們是在本壘板最上方，每個觀賞的座位票價都不同，超多球迷真的就像電視上看到的大聯盟比賽那樣，滿滿的球迷與台灣相差好幾倍，雖然是非假日也不是下班時間但還是很多球迷到球場觀看球賽，在美國看一場球賽可能需要花上一天時間台灣最多也只需要半天，連所要花費費用也是台灣的三倍，美國人真的有很多美國時間啊。我想台灣比不上美國大聯盟除了有高水準的球員之外，還需要一座完美的場地和經營團隊才有機會成為全國的國際舞台。大家很專心的看比賽，難得可以享受看球的樂趣在台灣可是沒有這種機會，美國人看球好像都是來交朋友，不管你隔壁坐誰只要是支持同一隊就會開始哈拉起來，可以結交到很多興趣相同朋友，當看到唱上出現 NICE PLAY 畫面時就會引起看台上歡呼聲連連，結束一場 GOOD GAME 之後，唯一跟台灣沒兩樣的就是球場看台上也是會有很多垃圾，辛苦的工作人員也會掃上一整天的時間吧!或許美國是很先進有水準的國家，但是也會有值得檢討的地方。

結束了這段西雅圖與洛杉磯旅程，相信大家也見識到許多，這都會在腦海中變成大家回憶的一部份了，要籌備這趟旅程也不簡單，也看到楊老師辛苦的為我們計畫，這都要非常的謝謝楊老師，記憶中這段旅程永不抹滅。

外野手 張妍婷

這次出國移地訓練是代表台灣體大出去，不像在代表隊裡有那麼重的壓力感，而身上穿的是有台灣這兩個字的球衣出國比賽，那份榮譽感比在中華隊裡還要高。

因為受傷，所以這次我的身份也不同了，變成攝影組，果然在球場上打球和在場下看球賽的感覺很不一樣。剛開始拿到那台跟狗仔隊一樣的相機時很興奮，看到什麼就拍拍拍，長鏡頭可以從很遠的地方拍下每個打者，每個守備員的動作，相機最酷最棒的就是那超級連拍，可以把大家的缺點及優點都拍下來再跟大家一起分享，哪個動作是要多學習，哪個動作是要改進的。

在球賽開始後我也把大家的動作及對手的動作一個一個的拍了下來，雖然美國的打者每個動作都千奇百怪，不過她們擊到球的那一剎那完全是毫不留情的用力揮擊，她們擊球點都抓的很裡面，不會像我們的選手擊球點都太前面了；而美國的選手也不會因為兩壞球或三壞球時，刻意去等那一顆壞球來保送，反而是下一顆好球來就用力揮擊，那種感覺是寧願跟投手對決也不要被保送，這點很值得我們去學習；她們的選球能力很好，自己的擊球框框也都拿捏的很好。前幾場比賽，我會因為球賽太精采了，看的太入神而錯過了那些精采及漂亮的畫面，老師說：比賽要找機會把那些精采的畫面拍下來，譬如守備員接球傳球時，打者打出安打把隊友送回來得分回來休息室跟隊友擊掌時，也可以拍大家在熱身及攻擊時大家奮力喊聲的畫面或做什麼事情時，把人與國外的球場拍在一起。在老師專業搜人員的教導下，讓我知道那些拍攝時間都是要自己去掌握的，慢慢的也越拍越得心應手，拍攝的過程中讓我很清楚的了解，不能只光著把人拍下來，也要

添加一些不一樣的風景人事物，讓大家知道我們是在美國比賽而不是在台灣比賽。

這已經不是我第一次出國比賽了，可是這個問題已經在我心中困擾很久了，這次特地請曾留美的進修部主任—楊峰州老師幫我解答了這讓我長久都不了解的問題。我們問了楊主任：跟我們比賽的球隊是以學校的身分出來比賽嗎？他回答了我們：她們可以說是代表一個壘球俱樂部，更具體的說她們是代表一個壘球安親班，有很多安親班在假日悠閒時就會來場比賽，而一天也不只有一場的球賽，可能是兩場三場四場的接著打，因為在比賽中才可以看的出這選手的好壞。而比賽時也會有很多大學球探或選手家長在旁作紀錄，因為在美國要讀一所大學，所要花的經費是台灣的好幾倍，所以美國的家長把自己的小孩送去學壘球，只爲了要打出個好成績，這樣就會有很多大學搶著要你，當有很多大學要你時，你會不知該選擇哪一所學校，這時就會有學校開出獎學金的條件，像在加洲，壘球隊就差不多有三千多隊，這三千多隊之中你要打的比別人突出才會有這樣的待遇，所以美國的家長當然很在乎自己小孩在這壘球上的表現。

她們的家長也很願意在放假時間陪著他們一起去球場練習、比賽，因為在比賽場地旁也沒有什麼便利商店或賣吃的東西，所以球員們的家長都會開著露營車，擺上烤肉用具在那做起漢堡、熱狗、沙拉等等的，就爲了不讓那些比了很多場球賽的選手們餓著了。雖然都只是小小的比賽，她們的家長卻覺得自己的小孩在那球場上比賽是個榮耀，而我們台灣選手的家人都不見得在大型比賽中會出現了，更何況是假日的小比賽，那種感覺就差了好多。

聽了楊主任說了那麼多關於他們家長對自己小孩運動的支持，讓我深深的體會到，爲什麼人家打起球來會那麼沒有壓力，那麼的開心，成績會好也不是沒道理的，因為他們覺得運動是一件不會讓小孩變壞的事情。

參、心得與建議

本次行程能前往國際壘球水準最高的美國，透過西雅圖壘球協會 Anderton Sports Academy Mark 教練的協助，以及洛杉磯 LOS ANGELES VALLEY COLLEGE 壘球教練 Tomas Sotelo，安排八場比賽及訓練，讓本校壘球隊接觸及體驗美國選手的比賽方式，使每一位選手獲得到一次珍貴的國際交流，及一個難忘的美好回憶。

比賽訓練行程之外，更難得的是透過王建民的運動經紀公司及西雅圖水手隊球探 Jamey Storvick 接洽安排，前往西雅圖水手職棒隊球場及洛杉磯道奇球場，觀摩到二場高水準的美國大聯盟的職業棒球比賽，除了欣賞的美國職棒球員優異的技術表現外，並且現場體驗到 4、5 萬觀眾爲比賽球隊加油的精采情形，更觀摩到二個職業球場管理及營運模式，深深體會到美國人對運動的熱愛及重視，真的不虛此行，讓選手畢生難忘的移地訓練旅程，體會到「讀萬卷書，不如行萬里路」的意義。更特別的是比賽現場計分牌分，特別打出歡迎本校壘球隊蒞臨看球的標語，讓我們臺灣體育大學壘球隊的名字，第一次在美國職棒大聯盟的看板出現，全體教練及選手感到無比的光榮。

全體隊職員都期盼能有機會再度到美國比賽的機會，更希望教育部能持續給於我們移地訓練的經費，讓選手的比賽技術及國際觀能達到國際水準。

肆、西雅圖辦事處外管消息

國立台灣體育大學女子壘球隊參訪華盛頓州

張貼日：2008/6/10

駐西雅圖辦事處陳處長俊明6月2日午應邀觀賞國立台灣體育大學女子壘球隊在 Bellevue 市 Hidden Valley Sports Complex 球場與華州大學聯隊進行友誼賽，台體大隊以 2:1 獲勝。

陳處長應邀致詞感謝國立台灣體育大學女子壘球隊赴華州進行友好訪問，並對該隊促進國民外交所作的努力表示肯定，楊峰州領隊對陳處長特別前來鼓勵及加油，並致贈該隊水果、礦泉水及運動飲料表示感謝。



照片說明:陳處長與國立台灣體育大學女子壘球隊球員等合影。

資料來源：外交部外館消息

<http://www.mofa.gov.tw/webapp/ct.asp?xItem=32014&ctNode=1213&mp=1>

伍、比賽活動照片



出發前全體隊員與林華章主任合影



ACERS GOHO 隊賽後合影



Mark 教練與楊峰州主任



賽前裁判講解比賽注意事項



Mark 教練指導投手



好球未揮棒宋智瑄捕手接球



西雅圖辦事處陳俊明處長與全體合影



西雅圖水手隊球場合影



道奇球球場計分版歡迎本校標語



道奇球場合影



偷襲觸擊成功上壘



CHIPPEN 隊賽後合影



LOS ANGELES VALLEY COLLEGE



投手投球情形



BEERER 隊賽後合影



賽前練習情形