

出國報告(出國類別：其他)

跆拳道代表隊赴美國移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育大學(臺中)

姓名職稱：周桂名 副教授

派赴國家：美國舊金山、洛杉磯

出國期間：97年7月10日至7月18日

報告日期：97年7月22日

摘 要

學術交流是本校相當重視的工作重點之一，而國際化更是本校發展注重的一環，藉由各種形式的交流活動來推動校際之間的互訪，期達到教學經驗揣摩及教育理念溝通的目的。本校運動代表隊均是秉持著不斷向上提升運動技術水準的理念，抱持著終身學習以及創新能力，提升國家的體育競爭力。而此次的移地訓練是延續於 2007 年 2 月本校跆拳道隊受邀第一次前往史丹佛大學進行的體育交流時，開創了兩校之間的友誼及彼此相互學習的機會，同年 7 月本校邀請史丹佛大學跆拳道隊至本校交流，更是奠定了兩校間體育交流的基礎。因此在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案中，本校跆拳道代表隊移地訓練仍然史丹佛大學作為移訓的主要地點，希望繼續從世界名校中，吸收更多的學習機會。

目 錄

壹、 訓練目的及行程.....	1
一、 訓練目的	1
二、 移地地點	1
三、 移地時間	1
四、 移地訓練人員人數	1
貳、 體育交流.....	1
參、 心得報告.....	11
一、 吳明傑	11
二、 紀佑學	12
三、 石詠如	13
四、 黃緯婷	14
五、 陳穎秋	15
六、 蔡宙旻	17
七、 陳亭宇	18
八、 黃慧雯	20
九、 謝佳翰	21
十、 林竺穎	22
十一、 王薇喬	23

跆拳道代表隊赴美國移地訓練計畫

壹、訓練目的及行程

一、訓練目的

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，提昇國家運動選手競爭力及培育體育大學學生多元化之體育文化素養。因此本次移地訓練由蘇金德副校長擔任領隊，帶領著本校師生共計 15 人，前往史丹佛大學移地訓練。

二、移地地點

美國史丹佛大學

三、移地時間

2008 年 7 月 10 日至 2008 年 7 月 18 日

四、移地訓練人員人數

領隊（蘇金德）1 人、秘書（黃明祥）1 人、教練（河龍成、周桂名）2 人、選手 11 人，共計 15 人。

貳、體育交流

此部份是主要交流的重點之一，其中包含兩校主管的相互介紹及贈送紀念品、校園參訪、訓練方面、友誼賽及餐會等。



蘇金德領隊贈送紀念品給史丹佛跆拳道 Tim 總教練



史丹佛總教練贈送紀念品給本校蘇金德領隊



兩校跆拳道隊合影留念

(一) 校園參訪：在校園參訪部份，首先由史丹佛大學跆拳道總教練親自帶著我們到校園參觀，並且逐一介紹各場館的設備、功能及其它隊伍的介紹，也藉此觀摩了他們的夏令營的活動情形。



參觀胡佛塔



紀念教堂 Memorial Church



參觀史丹佛大學游泳池



北京奧運指定游泳項目之跳水板規格



參觀橄欖球訓練場地



參觀史丹佛大學籃球場



參觀史丹佛大學的名人堂



參觀攀岩場地



參觀壁球場地



參觀室內多功能教學場地



參觀擊劍場地



體適能訓練中心

(二) 訓練方面：雖然史丹佛大學在每週的訓練時數，不及於我們的訓練時數，但是從訓練方面中發現，史丹佛大學基本體能中有著優異的心肺耐力表現，可能是遺傳或者他們本身喜愛慢跑習慣所導致而成的結果；而在踢擊速度及踢擊技巧的表現

中，我們明顯有著不錯的表現，也是史丹佛大學選手向我們不斷請益的方面。



訓練情形



周桂名教練指導史丹佛選手

(三) 友誼賽：在友誼賽過程中，整體而言，史丹佛大學的跆拳道選手還有諸多進步的空間，但是他們的選手在學習的態度上，總是抱著非常積極的態度學習，精神可嘉，是值得我們學習的地方。且史丹佛大學在跆拳道比賽成績方面，則有一位選手入選2008年世界大學跆拳道錦標賽美國國家代表隊選手。



友誼賽

參、心得報告

一、吳明傑

這次的移地訓練對我來說意義相當的重大，能夠與世界名校史丹佛大學交流真的是非常的榮幸，這次除了史丹佛大學的交流訪問外，我們也到了許多的地方包含了迪士尼以及星光大道、柯達劇院、中國影城、大峽谷等等，讓我印象最深刻的那絕對是世界七大奇景之一的美國大峽谷，光是那沿途的景觀已經讓我們一行人嘆為觀止，當我們一行人到達大峽谷的西邊西峽谷時，真是有一種說不出話的雄偉景觀，尤其是山谷中有一片岩石，他們稱那片岩石為老鷹岩，為什麼叫老鷹岩呢？原來是岩石看起來像是一隻巨大的老鷹展開他的雙翅，大自然有這樣的景觀真的是非常的難得可貴的，我覺得蠻特別的是在他們圍著的警戒區內站了一位當地的原住民，原來那就是印地安人服裝也非常的特別，接著我們走向了天空步道走上去的那一瞬間，心中不禁有一種毛毛的感覺，還有些人走起來更是寸步難行，對我們跆拳道選手來說要突破心中的恐懼是非常困難的，經過了這一個體驗會成長不少，或許一輩子機會就只有一次，我們也吃了當地的印地安午餐口味非常的特別，有趣的是野生的松鼠還跑到我們的腳下，偷吃我們掉下去的東西，也算與我們共進了一頓午餐，我們也爬了一座小山站在上面，彷彿站在天空上俯瞰著地面，感覺真的非常的棒，我們每走一段路程，景觀都一直在改變，看完了西峽谷的景觀，讓我永生難忘。

來到拉斯維加斯心情也跟著興奮起來了，我們住的飯店是位於新城與舊城之間之間的一個標地物高塔飯店，顧名思義就是有一座一百零八層樓高的高塔相當的有特色，我們也利用晚上的時間買票上到樓上的觀景台，上到觀景台嚇了一大跳因為在上面可以看到整個拉斯維加斯的夜景，最漂亮的夜景絕對是大道上的每一間飯店，因為每一間飯店造型都很特別造價，更是幾十億美金起跳，聽介紹的人說全世界前二十名高級的飯店拉斯維加斯就佔十九間，我們也參觀了其中的兩間飯店，第一間叫 BELLAGIO（百樂宮）飯店他的特色，門口有一座人工湖泊每到晚上九點就會有水舞的表演，湖泊的旁邊都會圍滿了欣賞水舞的觀眾，到飯店的裡面更是壯觀，一進到飯店的大廳天花板居然是用琉璃燒成荷葉的樣子，裡面還要一座很大的花園上面，還有小火車跑來跑去，感覺起來像是一座皇宮一樣非常的

高級，接著我們到了第二間名叫（VENETIAN）威尼斯人的飯店也非常有特色，裡面就像是個水都一樣有河流有船，我覺得非常特別的是明明時間就是晚上，但是走到他們的二樓，他們把白天的感覺帶到了室內了，整個建築讓我感覺像是個大型的藝術館一樣，參觀了其中的兩間飯店，讓我瞭解為什麼他們的生意能夠成功，願意付出把一切做到接近完美的地步，自然會得到回饋，像我們跆拳道只要你平常努力願意付出，總有一天會得到回饋的，只在你自己願不願意去做而已。

最後就是史丹佛大學了，一到他們學校看到的建築或是草皮都相當的美麗，我們也用了一些時間逛一逛他們的校園，以及各個各項目的訓練場地及比賽場地，最重要的是胡佛塔是爲了紀念他們的第一屆校友也是一位美國總統，我們也參觀了他們的展覽館，遇到了他們美國隊今年奧運的游泳代表隊，剛好他們正在史丹佛大學集訓，因爲他們的任何場地設備都相當的完善，可說是全美最好的，與他們史丹佛大學練習的過程中發現，其實他們的一些學生基本動作與觀念並不是很好，但是他們練習的態度和專注力都非常的好，最特別的是他們的眼神，在與他們對打的過程中，不會有任何的事情會影響他們，這一點我覺得他們真的做的很好，雖然他們的動作和想法沒有比我們好，但是我們還是有向他們學習的地方，真的非常的高興有這次的機會能夠與史丹佛大學交流，也希望可以與他們做很好的朋友，讓我見識到什麼是世界名校的學校，真的是非常的高級，也讓我有非常多的感觸，爲什麼美國運動選手會強，爲什麼史丹佛大學能夠成爲世界名校，這些都是我們需要改進的地方。

二、紀佑學

很感謝教練們給我這次的機會，能讓我出國豐富我的人生，雖然在美國的日子只有短短的幾天，不過讓我體會了很多，也領悟了很多，尤其是在天空步道大峽谷，那是自己從以前就很想去的地方，如今終於到了大峽谷，當時心中充滿了感動，從眼前裡所看出的，彷彿是一幅畫，大自然的力量果然是無比的偉大，壯麗高聳的大峽谷，由下往下看，不經讓我覺得世界那麼大，而我卻是那麼渺小。

人生總是有個目標和夢想，記得河教練講過，教練自己從小的時候有一個夢想，就是到美國交跆拳道，這個夢想河教練等了很久，最後終於有機會到美國交

跆拳道，不過經過家人的反對，教練還是放棄了機會，相信教練那時候心裡是無比的煎熬和難過，眼看著自己的夢想就要實現了，但一些原因只好放棄夢想，到現在教練還是覺得很可惜，所以跟我們講了很多道理，趁年輕的時候設下一個目標和夢想，努力去實現。

拉斯維加斯是讓我大開眼界的地方，以往都只能在電影才能看見的賭城，如今在我眼前，白天的拉斯維加斯像個純潔清秀的少女，到了晚上就像個高尚的貴婦，真的越夜越美麗，是個不夜城，飯店一家比一家高級，一家比一家豪華，進去高級飯店裡面，看見裡面的設計和裝潢，覺得真的很厲害。

史丹佛大學是我們這次來到美國的目的，到了他們的學校，只能用大來形容，他們的教練帶領我們參觀他們的校園，首先看到了他們的排球隊在練習，接著看到體操館，看到了體操館就覺得他們練習的設備非常齊全，然後接著參觀了他們的游泳池，他們很自豪的說在全美國，史丹佛大學的泳池是最好最高級的，自己看了一下，果然名不虛傳，現在美國的游泳奧運選手都在這個場地練習，擁有標準的泳池和標準的跳水台，身為運動員的我感觸很深，國外對於自己國家的選手，都做了很好的保護，設備也是最好的，讓選手全心全意的去練習，相反的在國內卻是相反的，常常運動就被政治化，不然就是不被看好，通常都是在國外得名之後才被重視。運動員的心聲誰人知？

最後跟了他們跆拳道隊一起練習，心裡是莫名的興奮，在練習的過程中，可以發現他們的動作都沒有很好，不過他們的選手都很努力的在練習，精神也很好，教練在指導動作的時候，每一個人都在仔細聆聽，在約束對練的過程中，他們的選手雖然技術沒有比我們好，但是每個人眼神都帶殺氣，踢動作的時候聲音都喊的很大聲，雖然有時候他們不懂怎麼踢，但是他們會很積極的去問別人或是教練，他們的精神真的很值得學習。

三、石詠如

這一次的史丹佛大學交流，讓我感受到了“世界那麼大”這一句話的真正涵義，第一次出國就到美國，心中非常激昂，這種感覺真的是頭一次出現，從一下飛機，站在美國吸了第一口空氣開始，我便開始享受我每一天的旅程。

坐在小巴士上，我幾乎不曾闔眼，窗戶是我的電視螢幕，一直看著美國沿路的街景，就算一路都是沙漠，也看的到每秒的不相同，這是只有坐 12 小時飛機才看的到的影像，熱忱的導遊一一解說當地的特色及人文特質，我也一邊仔細聆聽著；車子沿路經過了高速公路、住宅區、綠地、沙漠、商業區…，看到了與台灣截然不同的景象，美國的地很大很大，去一個簡單的商店就需動用到汽車，台灣小小的，和美國比起來，感覺像是每一間房子都堆擠在一起，家裡的隔壁就是商店，狹小的背後，也隱藏著美國所沒有的方便，但擠在一起的生活品質，畢竟沒有寬敞的來的舒適，我喜歡他們住宅區的感覺，每一間房子都很寬敞，有屬於自己範圍，也有著自家的院子，我想這是許多台灣人所夢寐以求的住家，但還是希望寬敞的家裡，隔壁就是方便的商店。

看到了史丹佛大學校園，更是另一種驚奇，三千多公頃的校地裡，隱藏許多美式建築，華麗又莊重的教堂，瞭望校園的鐘塔，各類運動的場館以及販賣屬於史丹佛大學校園商品的圖書館，都令人嘖嘖稱奇；到了晚上的練習更是另一波高潮，各種膚色的人種聚集在一起，因為大家有相同的中心點，就是“熱愛”跆拳道，不分種族、不分語言、不分膚色，此時大家因為跆拳道而在一起，我看到了運動所帶來的無形的力量，在練習中，有初級的選手，在他們練習的態度中，我看到了熱忱，雖然語言不相同，但那種認真投入的態度是相當令人感動的！

這次的美國之旅，我看到了環境的不相同，也看到了文化的差異，外國人的禮儀是我們需要學習的，見到面都會微笑點頭，是很舒服的打招呼方式，給予小費來讚許表現好的服務生，也是很特別的鼓勵方式，人與人之間的落落大方相當值得我們學習；“世界那麼大”，台灣如此的渺小，卻可蓋出世界第一高樓「台北 101」也令人感到不可思議，相信台灣也很努力再往上爬，但也還有很多很多需要向國外學習看齊的地方，往好的方向前進，不斷進步，讓全世界的人都認識「台灣」這個小小的城市。

四、黃緯婷

這是我第二次來美國，但這次的行程排的滿滿滿。不但去拜訪美國史丹佛大學，也是參觀美國有名的觀光景點和美國的市區。剛下飛機的行程就去了兩個有

華人的足跡，代表著我們華人在國外還是有些許份量的，一是中國戲院，前面有許許多多的手印和腳印，在眾多的英文字當中，有首位華人寫著中文名字的知名大導演吳宇森，在那留下手印和腳印是要有特殊貢獻，另一個則是星光大道，不管你是誰只要用五千元美金認養那顆星星，星星上面就會刻下你的行業和你的名字，在星星的裡頭有武打明星李小龍，在他那個年代用五千元美金買下那顆星星是一個不小的數目。在我眼中的迪士尼樂園，是個刺激又好玩的地方，但實際去了卻不然，它是適合全家老小一起玩的遊樂園，創辦人是因為遊樂園裡並沒有適合小孩玩的遊樂設施，則自己蓋了一間遊樂園，誰都沒料到原本只是一座小型遊樂園，現在卻大到一天都玩不完的迪士尼！我們也去參觀了最壯觀的自然景觀，就是天空步道大峽谷，幾百萬年前的冰河時期，不知從何時開始融化演變成現在的奇特景觀，看起來像階梯一樣一層一層的，在階梯的旁邊則是有一隻老鷹展翅準備要飛起來似的，看起來真的很像它會飛起來一樣翱翔天際。在美國分兩個區域，一是商業區，就是所謂的市區，只有在上班的時間才會非常的熱鬧，二是住宅區，每戶都有一台車，因為離市區少說也要三十分鐘或是一小時，台灣則是方便多了走路或是騎車幾分鐘就到了市區。美國的上班時間跟台灣也大不相同，前者規定老百姓只可以上八到九小時的班，時間一到就自動下班回家過著閒情逸致的生活，後者則是八到十二個小時或者更多，台灣人打拼的精神常常搞得自己身體都不健康。第七天去參訪史丹佛大學，大到觀光客可以進去裡面的花園觀光、教堂裡面結婚和上去胡佛塔的頂樓俯瞰史丹佛大學，他們的運動場、運動設備、運動傷害防護社都做的非常完善，更設立了歷年來到現在的運動成績博物館，裡頭有許許多多的運動獎牌、獎盃和選手的照片，學校也知道因為運動選手住的地方離學校較遠，所以特別設了一間教室，讓運動選手在學校裡練習完之後，可以直接在那一間教室上課讀書，不只注重選手的運動專長成績，也並重選手的課業，讓選手們體和智均衡的發展，在台灣體育好功課不一定好，功課好不一定體育好，體育運動在台灣並非盛行，且給選手的福利並不像國外那麼的完善，經過這一次的出國體驗，台灣還是有許多的地方必須向國外多多學習。

五、陳穎秋

很感謝兩位教練給我這個機會可以跟隊到美國移地訓練，看看外面的世界有什麼不一樣，到了美國遇見導遊開始，導遊很細心的在指導我們大家。從沒看過的天然景象都讓我們遇見了，像在台灣我沒見過的龍捲風在我們座車的途中有看見，之後又看見冰雹，超酷的。行程中導遊教了我們很多美國的禮儀，像走在路上在台灣一定要先看有沒有車，但是美國他們都是車子讓行人的，那種感覺非常的好，還有我在美國發現外國人都好有禮貌，看見不認識的還會點點頭說Hi～讓人家感覺非常的好。回台灣看見路人說嗨的話，不知道別人會用什麼眼光看你，不過或許習慣就好了。

行程裡有排到去大峽谷，大峽谷裡的風景都超壯觀的，好難得可以看見這種景象，讓大家都好興奮，所以一直狂拍照。大峽谷的天空步道是蓋沒多久的，很開心的是我們有機會嚐嚐站在大峽谷上的滋味，大家站上去天空步道的時候，往下看都是傻眼，因為大家都站在騰空的地方，看每個人都是軟腳的感覺，很好笑不過真的是很難得才可以站在大峽谷上的唷～要珍惜。大峽谷附近幾乎都是當地的原住民，也就是印地安人，挖～跟電視上看卡通印地安人完全一樣耶，超酷的。他們生活在那種地方不知道感觸是怎樣。

在美國東西好多都吃不習慣，哪像台灣一出門就有小吃可以吃，美國都不行，因為地很大，買一個東西就要開車開好久。到最後去鼎鼎大名的史丹佛大學參觀，他們的總教練也好熱情，他帶著大家參觀學校，他們的游泳池好大，好美，連我們的副校長看到都很開心，因為副校長本身是個蛙王，哈哈！他們游泳池的管理員說那個泳池是他們全國最好的泳池，所以各國手都會去那邊訓練，全部都是依照北京奧運的游泳池規格，讓他們的選手可以適應比賽感覺。他們學校還有博物館，真的好讚喔，每位學生只要在很大的比賽得名了，就會把自己獎盃放在學校當作紀念，導遊有跟我們說過史丹佛大學的由來，真的很偉大喔。

晚上去跟他們跆拳道隊的學生一起練習，而我就跟他們的人一起練，練習的時候心情好沮喪，因為感覺都抓不到，自己都覺得非常的抱歉，不是因為他們踢的不好，而是怪自己不好好學好英文來指導他們怎麼踢動作，所以就好沮喪。不過沒關係，下次有機會要學好英文去教他們。這趟美國之旅讓我們大家學到好多與台灣不同的東西，也會很珍惜這些日子。

六、蔡宙旻

這次去美國，第一個感覺就是「怎麼那麼麻煩？」，單單是事前的準備就那麼多，辦簽證不是旅行社拿去辦就好嗎？為什麼要本人啊？就連過美國海關也是戰兢兢的，那麼的緊張；但後來想一想，美國是第一大國，也因為這樣許多人會想到做生意、生活，或是做出許多對美國不利的事情，也因為這樣美國為了保護人民，才會使入境美國這麼麻煩吧！

就這樣，我們還是順利的到了美國，到了那經由我們的導遊「繡姊」，給我們介紹許多美國的人事物，讓我對美國有更進一步的認識，但印象比較深的，還是繡姊這個人，她說她從十七歲開始，就都是靠自己打工賺取學費和生活費，到了二十二歲賺到了自己的第一個一百萬，她就到加拿大去讀書了，而五年後又賺到自己的第二個一百萬；我不能去印證這些是真是假，但我覺得，現在的小孩中，有幾個可以十七歲就完全不靠父母，或許會打工，但多半都是為了買自己喜歡的東西，而不是養自己；又有幾個小孩，別說自己賺一百萬，給他一百萬，就獨自一個人到語言不通，生活習慣不同，沒有家人朋友的地方去生活。有幾小孩有這樣的勇氣，這樣的計畫去實現自己，更重要的是，他們敢夢自己的夢想嗎？

這次我們行程中許多知名的景點，有中國戲院、奧斯卡頒獎地柯達中心、大峽谷的天空步道及拉斯維加斯等…印象給我較深的是拉斯維加斯，它是世界第一大賭城，但它卻不是只有賭城而已，時常會有許多商展及藝術品展覽；記得剛到拉斯維加斯的飯店時，大家都超驚訝的，因為哪有人會把翹翹板和自由落體建在40幾層樓高的屋頂。之後我們有去參觀拉斯維加斯的兩座飯店，第一座百樂宮BELLAIGO，參觀的過程一樣是驚訝連連，這座飯店在外面建了一個足球場大的人工湖，每隔15分鐘表演一次水舞；進到飯店後，馬上看到一片千萬美金的天花板，上面有許多手工製的琉璃荷葉，非常特別。第二間飯店威尼斯的人VENETIAN，剛走進去時覺得還好，等走過賭場，彷彿走到美術館，天花板一大片的畫，地上還有噴水池，真的很美，然後導遊也在這裡介紹，他們這間飯店有媲美世界級的美術館常常在展出，難怪這麼有文藝氣息；接著我們到了二樓，這間飯店真的把威尼斯河搬到飯店裡了，二樓裡居然有一條運河，還可以划船！而且怎麼有回到白天了？仔細一看，原來是天畫板被畫成藍天的樣子了，彷彿讓人回到白天裡，太

不可思議了！參觀過這些飯店後，我覺得爲什麼拉斯維加斯可以成爲世界第一大賭城了，每一間飯店都要求完美，它讓每一個客人都感受到賓至如歸的感覺，來這裡不只是可以賭錢，更是種享受，而服務業不就是應該這樣嗎？

然後就是我們的重點史丹佛大學，真的很高興也很榮幸可以和史丹佛交流，爲什麼史丹佛可以成爲世界名校，這也是我很想知道的。學長和我說過史丹佛很大，但當我自己到那時，感覺更是不一樣，那的教練說 2008 北京奧運的游泳代表隊正在他們學校訓練，並帶我們參觀了他們的運動場所，每一個場館設施都很完善，都可以當國家代表隊的訓練地，而且他們的學生不只是會讀書，學校也要求每一個學生都要參加社團，很注重體、智這兩個項目，不會向台灣的大學大多只注重智而已，難怪史丹佛可以成爲世界名校，也是體育傳統強校。

參觀完學校後，我們就和那的學生一起練習，我覺得他們在不管是速度或是技巧上都沒有我們好，但他們給我一種感覺，就是跆拳道很重要；他們練習都很認真、集中，完完全全的把心思放在練習上，感覺他們會很想把這件事做好，而不是無所謂這樣，這是台灣許多學生做不到的。

經過這次美國史丹佛之旅，讓我覺得真的應該多看看不同的國家、人事物，這會讓我學到許多經驗，增長自己的視野，讓自己的理想、夢想可以更大些，不再侷限於某一部份，如果有機會的話，我還是希望可以再出去走走，讓自己看看不同的世界。

七、陳亭宇

今天的行程是我們來美國最重要的目的之一，也是所有行程中最有收穫的一天，我們學校和史丹佛大學可說是姊妹校，當然相互的交流也是不可或缺之一，不僅可增進兩校的情誼還能讓兩校得到些收穫和經歷呢！

記得去年的寒假史丹佛大學的跆拳道隊也來到我們學校做體育交流，到現在對他們的印象依舊是非常的深刻不已，他們至今還時常跟我們保持聯絡，所以我非常期待我們這次的體育交流。第一次出國就來到美國史丹佛大學，可說是非常幸運啊！能有這樣好的機會還是要謝謝師長及兩位教練，讓我有這樣的會看看外面的世界是多麼的大和先進，內容真是讓我們大開眼界呢！還沒來到史丹佛大學

前，就聽說這間學校是世界排名數一數二的學校，能夠進入就讀的真是相當不容易，在台灣也有許多教授和大明星就是畢業於史丹佛的，真讓人敬仰！

在這次參訪中我是其中一位學員，經過漫長的車程終於到達史丹佛大學了，還未進入校園前在外圍就看見許多大型的停車場，可見他們校園是多麼大，不久也見到總教練十分熱情的歡迎我們來此，先是帶我們參觀一些學校的特別建築物，各種競技運動的場館，每間場館都非常的大，各種硬體軟體設備也很充足，總教練也做簡單的介紹。繞著校園走一遍後，其中印象深刻的是游泳池，號稱全美國最好的泳池，它的跳水板比照這次北京奧運所設計的，在這方面使他們花了不少功夫，好讓一些奧運選手來這裡練習的人能夠更快的適應比賽的真實感覺，得以幫助他們拿取最佳成績！另一棟是史丹佛屬於自己的博物館，介紹一些歷史及展出作品…等等的，這棟是我絕得設計最特別的建築物之一，像高塔一樣總高好像有 40 幾層樓高吧！最頂樓能看見非常壯觀的風景和學校的一些建築物，最上方有 3 個鐘超大的，每到下午 5 點鐘就會有人上去彈奏音樂，真的很新奇！另一棟是他們的書店裡面還販賣一些屬於他們學校自己出的牌子，各種生活中的商品和史丹佛的衣服紀念品…等等。

到了晚上，有將近兩小時的時間跟他們一起做訓練，他們那邊的學員類似是社區性的，小至國小，大到社會人士不同的年齡不同的等級來做訓練，裡面也有來自不同的國家也有，而在練習過程中雖然跟我們是有段懸殊，不過每個人練習得態度都是很認真的，不會因為我們教的動作有點困難就放棄學習了，他們一樣依著教練的指示一腳一腳的完成它，這點也是值得敬佩的，練習完畢後就到速食店和他們一同用餐，也算是做最後的道別，時間總是過得特別快，校園的參訪和晚上的練習，就在這短短的時間裡結束了，最後坐車揮手和他們道別了。

參訪這間學校的確讓我有不少的收穫，史丹佛大學不僅在學科上面有亮眼的成就，在術科上面也是相當不錯的，兩樣都非常兼顧，我只能說可以讀這所大學的人是天才啊！反觀我們台灣，讀的是體育大學可是在場館的建築上及設備上確實趕不上不是專門讀競技學校的建設，每個項目應該都要有屬於自己的場館，這樣練習起來都會很舒適的！學科及術科方面都要加以兼顧，雖然現在在進步中，不過還是稍嫌慢了點，我們確實要趕快加緊腳步迎頭趕上那些外國優秀的學校，這點正是台灣要加以思考的地方，而使台灣能更邁進世界一大步啊！

八、黃慧雯

很高興我有這次的機會來國外參觀不一樣的大學，這次的交流不單單只有來史丹佛大學，也去了很多在美國知名的景點。這是我生平第一次坐飛機出國！史丹佛大學的由來是李蘭·史丹佛先生和他的妻子所創立的，已經有 100 多年的歷史了。

史丹佛大學擁有的資產屬於世界大學中最大之一。它占地 35 平方公里，是美國面積第二的大學。參訪前聽繡姐給我們史丹佛由來的資訊，她告訴我們因為有一對夫婦想紀念他們死去的兒子所建立的，那也就是李蘭·史丹佛先生。這故事給我的感觸：人不能因為外表來評斷一個人的價值…就算看起來不怎麼有錢，有架勢也不能低估別人。一所知名的學校光是校區就知道這所學校的知名度了！參觀他們的博物館、書店、教堂、運動場…運動場上有游泳池、橄欖球場、跆拳道場、排球場、籃球場、擊劍館…等很多運動場所。像是他們為了讓游泳選手提早適應奧運的競賽規則花了很大的一比金錢來建構跟奧運一模一樣的規格，讓選手提早適應場地。當時我的感想，一間好的學校為了培養出一名精英選手學校願意花費大筆的金錢投資在選手身上，我好敬佩史丹佛大學，因為肯給選手贊助就是給選手一種支持的動力，這樣選手就會更努力來為學校付出。常聽世人說「有錢出錢有力出力」，意思是一樣的！跆拳道是要約時間來做練習的，因為他們的場地不只是只有跆拳道要使用，還要給柔道隊、角力隊的選手來使用，光是一個場地就要做時間上的分配。美國人對運動熱愛真的是超支在前，像是他們的跆拳道隊，他們對於跆拳道的熱愛我發現到了，因為有不同年齡層的人來學習！真羨慕他們有這麼棒的學校，真羨慕他們有這麼棒的場地。但是我們的學校也給我們很不錯的場地練習很棒的學習課程，在台灣我們算是出了名的學校了！因為我們是靠著很多的專項運動來打響學校知名度。在國外私立的學校就是有名的學校，在台灣是國立的學校就是最出名。這次的經驗讓我想再來美國一次，好喜歡這裡的學習環境！這次的出國經驗，讓我更想去看看不同國家的進步空間，美國已經是很進步的國家了，但是他們也是有一些地方需要在進步的。這次的旅程也讓我知道了台灣雖然很小，但是我們也可以發光，靠運動來發光台灣。就像 COACH 他這麼熱愛跆拳道一樣…讓我更喜歡跆拳道、更喜歡運動。旅途上給了我很多幫助和學習，我的努力還不夠，我要做更出色，我要重新出發來迎戰每一天。

九、謝佳翰

這次的移地訓練，讓我學習到很多東西，去到國外讓我感受到英文真的很重要，但因為語言不通，要聊天或是買東西都是很不方便的，但說歸說，徹底實行的話，希望自己可以積極一點。

到了迪士尼樂園，也感受到台灣的遊樂園跟國外的差好多，迪士尼讓人玩起來好像就身處在夢幻的世界裡，這才會讓人玩完的時候才有很好的回憶。從去拉斯維加斯的路上，讓我覺得好像就在沙漠中，但是，我覺得左右兩側的山和沙漠的景觀真的很美，還有看到美國的火車，讓我嚇了一跳，因為沒看過車廂接那麼長的，不過，還是一路上的沙漠景觀，讓我留下比較深刻的印象。到了拉斯維加斯的時候，我才大開眼界，那天晚上，我們去參觀的那三間飯店，都各有自己的創意及風格，我覺得他們真的很厲害，我相信只要進去看過的客人，絕對都會留下非常深刻的印象。但是，在台灣，還沒有看過那種真正會讓人印象這麼深刻的飯店，我想，一間飯店要打造的那麼美，除了大筆的資金以外，還需要不同於別人的構思吧！這就是我們缺乏的創意性和趣味性，在做任何事的時候，你願意比別人多花一點心思的時候，都比較容易成功吧！

再來就是有名的大峽谷啦！那裡的風景，讓我感受到大自然的力量，是有多偉大了，我特別喜歡那裡的山，因為遠遠的看，山的高低起伏並不大，而且顏色也很漂亮。接著就是在大峽谷走上之前上過新聞的天空步道，那是透明的，可以看到峽谷的下面，我覺得有點興奮，但事實上我走到上面的時候，我心裡真的覺得很恐怖，好像隨時都會掉下去一樣。到了十七哩黃金海岸，感覺跟台灣的海岸差不多，但是周遭的環境很吸引我，尤其是完整的高爾夫場，真的很不錯！拜訪史丹佛大學的日子來臨，他們的學校就像一個社區了，那麼好的學習環境，我想史丹佛大學的學生一定都很幸福吧！學校非常用心的營造學習環境，盡力地培養優秀的人才，我想在台灣體育的發展，也能更有進步的空間吧！

這次出國體驗到不同的生活方式以及不同的飲食習慣，還有外國人對我們的熱情，對於自己的觀念有很大的改變及進步。

十、林竺穎

這是我第一次來到美國，能有這個可貴的機會，真的要好好謝謝教練的安排。坐了十二個小時多的飛機，飛機下降了，終於踏上了美國這塊土地，心裡的興奮難以言喻。不過，自己的英文能並不是很好，但還是希望可以藉這個難得的機會，在美國好好地練習。

接下來的行程，都讓我們都沉浸在辛苦練習的選手們，可以好好放鬆一下，有時候好好的放鬆，可以換來更積極的態度去做更多的事，雖然，有時候練習很累，但或許是身為運動員的關係，一路上，一邊旅遊，都還是想要運動，動一下也好，一整天都沒動，感覺就很不舒服，而且，他們的飲食習慣真的把我嚇壞了，在美國，幾乎每餐飲料都是汽水，一堆速食，最讓我不適應的就是食物了，去美國之前，還想說在美國的飲食我應該會習慣吧！甚至喜歡，因為我很喜歡吃麵包，但是，我到了美國，發現跟想像的有點距離，才去那裡的第二天，我都會覺得連在台灣路邊的小吃都是人間美味，所以我最不能適應的就是飲食，難怪美國人不論男生女生，身材幾乎都是有點壯壯的，尤其是女生，我想身材不錯的都去當模特兒了吧！有點誇張。

而其他的東西我都還能接受。參訪史丹佛大學那天，他們的校園三千多公頃，我們參訪校園的那天，有到各式運動種類的場地參觀，我只能說場地設施及設備應有盡有，完整的為學生打造最好的環境，在台灣，地形狹小，人口稠密，怎麼做也很難像史丹佛大學擁有那樣的學習環境，我印象最深刻的是他們的運動紀念堂裡頭的玻璃櫥櫃擺滿各式各樣的紀念品，都是傑出運動員傲人的成績，都是努力用汗水換來的，我也應該要更積極去完成我的目標。那天，我們和史丹佛的學生一起練習，互贈紀念品，也一起吃晚餐，這樣的友誼交流，讓我們視野變得更寬廣，見識到國外是如何積極推展運動的。

在這裡，美國人真的都很熱情、很善良，禮貌也做得很好，而我在這裡學到的就是從他們身上透露出的那種自信，還有勇於嘗試新事物的勇氣，這趟美國之旅，我收穫良多，這真的是一趟很棒的旅行。

十一、王薇喬

這次去美國移地訓練，是我第一次出國。很期待這天的到來，可是人家都說坐飛機很恐怖，親身體驗後，覺得沒有像他們所說的那樣的恐怖，只是頭暈了點。去迪士尼，當然我每樣都不敢玩，只敢坐旋轉木馬之類的，可是我記得以前什麼都敢坐，怎麼長越大就越不敢坐，越大越膽小。後來教練強制每個人都要坐、什麼都要嘗試；聽到的當下，天阿！是真的還是假的阿？！這必須要有很大的勇氣，對於不敢玩的人就我而言啦！沒辦法啦，教練都這樣說了！這次迪士尼之旅讓我學習到了勇氣，真的。最大的收穫是，要認真練習。每坐完一個遊樂設施，我就對自己說還是認真練習比較好，認真練習好好比賽會比坐這些遊樂設施好。之後到了拉斯維加斯賭城，真的讓我大大的開了眼界。我一直以為賭城只有一間，然後是很大間的那種，結果不是。讓我十幾年來對拉斯維加斯的觀念大大改觀，原來是每間飯店裡面都設有賭博的東西，所以這就是所謂的賭城。賭城讓我見識到人的無限感，永遠沒辦法滿足的心態，在賭城可以見人心阿！而且賭城飯店裡的人心機都很重，經過房間時必須要穿越賭場，這樣每個人都想試試手氣，只能說賭城為了騙取客人的錢，想盡辦法。好在我未滿 21 歲，不然我也被騙不少吧！那邊的早餐吃的超級不習慣，每天都一樣，想到我都反胃了。去到大峽谷，哇~太壯觀了吧！雖然要去大峽谷的路上晃來晃去的，暈車暈的很嚴重，不過到了大峽谷整個心情就很舒服，那邊有天然的大老鷹，真的很壯觀，之後看到天空步道，其實講實話是有點失望，跟我所想像的不一樣。不過也是值回票價啦！從天空步道往下看我一點都不怕。自然大地很神奇吧！本來要去卡利哥鬼鎮，因為天災，所以不開放。到了 17 哩海岸線，真的就像周教練所說的，年輕人不懂得什麼叫做美，這是真的。然後我對那邊的別墅也沒興趣，因為很不方便，而且晚上又會像鬼屋一樣，所以就算我有錢我也不會想要買那邊的房子，我才不要花錢來嚇自己勒。終於要去史丹佛了，很開心，因為我很期待可以遇見去年暑假有來我們學校的選手，可是去到那並沒有馬上練習，而是先參觀有關運動硬體設施建設，看了只能說，台灣拿什麼跟人家比？而且國外對於運動員都有保障，而台灣呢？所以台灣運動員會一年比一年少，就是所謂的斷層。到史丹佛就一直很期待能跟他們一起練習，之後開始練習，可能是太久沒練習了，光是熱身就喘到爆，真的很誇張，

不過看到他們有進步就很開心，去年沒有白白指導他們。可惜的是只跟他們練習一天，不然我很希望能夠多挪幾天跟他們一起練習。去美國根本不用調時差，因為在台灣就調的很好啦，只是吃的時間有點不習慣，明明台灣就半夜，那邊卻是在吃早餐；不然就是台灣的早上，那邊卻是在吃午餐。這點比較不能接受，因為吃飯的時間完全不對，其餘的沒問題。這次能出國要感謝教練肯給我機會，讓我見識到國外的生活、文化。在國外是路人最大，在台灣則是砂石車最大。美國講究自我責任，台灣應該做不到吧！