

出國報告（出國類別：其他）

國立臺灣體育運動大學  
羽球選手赴北京交通大學移地訓練  
報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：周桂名	職稱/體育室主任暨領隊
黃明祥	職稱/球類系副教授暨羽球隊總教練
劉怡均	職稱/學生(選手)
蕭玉旻	職稱/學生(選手)

派赴國家：大陸北京

出國期間：104年03月29日至104年04月02日(領隊及教練)

出國期間：104年03月29日至104年04月17日(選手)

報告日期：104年04月25日

## 摘要

本校國立臺灣體育運動大學已於去年與北京交通大學簽訂兩校合作交流備忘錄，其中包含兩校運動代表隊交流協議；故此計畫為提升本校羽球隊運動競技實力，藉由透過短期移地訓練機會，赴北京交通大學參與該校羽球隊共同訓練，增加兩岸對抗賽經驗，助於增強選手技術成長，強化運動心理素質，提高賽會對抗能力，希冀未來返校後，短期於大運會中勇奪金牌，中長期於國際賽會嶄露頭角，故此次移地訓練僅遴派 2 名菁英選手參與訓練。

關鍵詞：羽球選手、移地訓練、交通大學

# 目 錄

摘 要 .....	II
壹、計畫內容 .....	1
貳、簡要行程 .....	2
參、交流內容 .....	2
肆、訓練心得與建議 .....	7
附錄：參訪照片 .....	9

# 壹、計畫內容

## 一、目的

國立臺灣體育運動大學(以下簡稱本校)已於 2014 年與北京交通大學簽訂兩校合作交流備忘錄，其中包含兩校運動代表隊交流協議；故此計畫目的為提升本校羽球隊運動競技實力，藉由透過為期 20 日的短期移地訓練機會，特別赴北京交通大學參與該校羽球隊共同訓練；乃因北京交通大學羽球隊多次在中國大陸大專羽球比賽中，均能奪得多項冠軍，同時該校總教練林立文先生亦是曾獲世界盃羽球冠軍選手；故把握兩校合作交流機會，特遴派 2 名菁英選手參與訓練，期待本校選手能增加兩岸對抗賽經驗，助於增強選手技術成長，強化運動心理素質，提高賽會對抗能力，希冀未來返校後，短期於大運會中勇奪金牌，中長期能於國際賽會嶄露頭角。

## 二、地點

北京-交通大學

## 三、移地訓練期間

出國期間：104 年 03 月 29 日至 104 年 04 月 02 日(領隊及教練)

出國期間：104 年 03 月 29 日至 104 年 04 月 17 日(選手)

## 貳、簡要行程

一、此次行程的主要內容如表一。

表一：赴羽球選手赴北京交通大學移地訓練簡要行程

日期	重要行程	備註
03/29	搭機前往北京、入住學校宿舍	BR-716 16:25~19:35
03/30	校園參觀、辦理各項事務、訓練	
03/31	訓練	
04/01	訓練	
04/02	領隊及教練先行返回、選手續留訓練	BR-715 13:45~16:55
04/03~04/16	訓練	
04/17	選手搭機返回	BR-715 13:45~16:55

## 參、交流內容

03月29日(第1天)

中午12時從學校出發至桃園國際機場，搭長榮航空BR-716(16:25~19:35)，後因班機延誤，抵達北京時已將近晚上9時；抵達後由北京交大體育部主任鄭超教授親自來接機，之後即從至學校宿舍。

### 03月30日(第2天)

第2天上午開始辦理在校各項事宜，包含住宿的房卡、選手用餐的消費卡及校園參訪；下午同時會見過去曾到本校的北京體大交換生封瑩及王粟，並與她們做了回到北京後的心情交流，同時也瞭解詢問她們未來的規劃；晚餐則由北京交大的黨委副書記顏吾侁教授親自宴請歡迎我們的到校與此次兩校的交流活動，餐會中本校除了感謝外，同時也致贈本校的紀念品及禮品，以表謝意；餐後選手們隨即前往體育館進行晚上的專長訓練。

### 03月31日(第3天)

今日起2位選手開始跟北京交大羽球隊的訓練模式一起跟進，包含重訓課程及技術課程；中午與北京交大體育部主任餐敘同時做了兩校彼此間的意見交換；下午會見首都體院學生張雨凡及尹鐘寧(過去也曾到本校就讀一學期之交換生)，他們對於台灣依舊懷念，甚至希望未來還有機會到臺灣來讀書；晚上則與中國羽球協會副秘書長陳躍先生活動交流，彼此對於兩岸羽球發展及技術問題各自有所評論。

### 04月01日(第4天)

今日上午特別與本校選手進行開會，主要瞭解2位選手在幾天來的訓練內容、生活起居及未來獨自在北京交大學校應注意的各項提醒，簡單扼要說明，同時也聽聽選手訴求；下午特地到北京交大的跆拳道訓練觀摩參訪，並談論未來兩校間跆拳道的交流活動的可能性具體作法；晚上則由體育部鄭超主任的邀約，特別辦理了一場歡送餐宴，此時兩校雙方互表珍重與友誼長存，更期待兩

校有實質下一步的具體做法。

### 04月02日(第5天)

今日領隊周桂名主任及教練黃明祥教授2位師長先行返國，並由北京交大國際合作交流處陳保利副處長親自送機，其2位選手則自行獨自留校繼續接受訓練。

### 04月03~17日(第6~20天)

選手依照北京交大羽球隊之訓練課表，接受各項訓練。

星期 課程	一	二	三	四	五	六	日
	19:00~ 22:00 練球	12:00~ 14:00 重訓	16:00~ 19:00 練球	12:00~ 14:00 重訓	12:00~ 14:00 重訓	9:00~ 13:00 練球+ 體能	休息

### 選手訓練心得：

#### 一. 選手劉怡君：

這次到北京移地訓練的訓練內容以女單戰術為主，主要因素是因為今年度大專運動會我是報名參賽女子單打；且在訓練的過程中，也讓我與交大隊內排名單打第二名的選手進行對抗比賽，交流過程中讓我受益良多；但由於北京的氣候不佳，尤其戶外的空氣品質不好，所以戶外訓練的課程安排比較

少，大多都是以在球館和重量室做訓練為主。

而林立文教練在訓練中提醒我幾個缺點，例如：腳步速度以及進攻能力，單打光靠全場拉吊是不夠的，所以要我特別加強手上和大腿的肌耐力，才有辦法讓我在比賽的過程中有更多的進攻，當然，除了身體技術以外，心理素質、穩定度也需要再加強！林立文教練強調：『多拍時不要急，落後時不要慌』，這次的訓練，整體的狀況都還算不錯，也覺得在這三週當中學到了很多東西，自己也有所進步。

除了第一週還不太適應，包括天氣的問題等等…後面兩週都有進入狀況，吃、住的方面都相當不錯，教練和隊友們也很熱心的幫助我們，讓我們用了最快的速度進入狀況、跟上北京交通大學選手們的腳步。

很高興這次可以到北京交通大學交流，讓我們看到許多跟台灣不一樣的東西，技術方面以及訓練方式等等…希望下次還有這樣的機會，也希望北京交通大學的隊友有機會也可以到台灣來和台灣體育運動大學的選手做交流，整體來講這次獲益良多，除了打球以外也結交到許多新朋友，也看到了不一樣的文化，每天規律的生活作息也讓自己的身體素質提升了許多，希望回國後的大專運動會能有更好的表現。

其它訓練重點：

1. 重量訓練主要內容：曲臂、曲腕、負重弓箭步、負重登步、大腿內外側肌群。
2. 體能訓練：短跑 400 公尺 X6、長跑 4000 公尺



3. 球場訓練主要內容:戰術訓練、控反控、後場兩點打四點、往前技術多球訓練。

## 二. 選手蕭玉旻：

這次去北京交通大學訓練，當地的氣候對我來說算偏冷，加上濕度比臺灣乾燥，剛開始不太適應，即便訓練到了第三週，我的手腳及四肢的汗都仍然不易出汗；至於吃住方面都安排得相當不錯，林立文教練和球員們也都會主動幫忙關心我們的狀況，讓我們能很快的進入北京的生活和練習狀況。

此次到北京交通大學訓練主要是專攻女雙及混雙的訓練，在訓練過程中會發現他們那邊球員的手腕很柔軟會使他們技巧性的球很有威脅性，那也是我稍微欠缺的地方，會去稍微觀察想模仿他們的動作，林立文教練也有戰術訓練過後給我一些指導，我的觀念和落點教練覺得都很不錯，但因為我的身材偏瘦，有些機會球的落點很不錯，但卻因為力量的不足會容易喪失得分的機會，他認為我的上半身力量不足，尤其是手發力的部分，希望我在這方面去多加強。

這次有機會去跟北京交通大學做交流是個很難得的機會，有機會的話北京交通大學的也能來到我們台灣體育運動大學交流，很感謝學校給我這個出國學習的機會，回來後的大專運動會希望能有好的成績回饋給學校，也希望有機會可以再多去各處學校去交流，提升自己的眼界。

# 肆、心得與建議

## 一. 心得

當本校國立臺灣體育運動大學於2014年與北京交通大學簽訂兩校合作交流備忘錄當下，為其提升本校運動代表隊羽球選手實力，能於2015年4月份隨即計畫前往北京交通大學進行交流，除積極拓展國際姊妹校交流，增進吸收經營學校豐富經驗外，同時力行為本校學生實質幫助，提升本校羽球隊運動競技實力；除此之外，特地計畫前來北京交通大學羽球交流乃為該校羽球教練是世界冠軍選手退役後執教者，故期待藉由短期移地訓練及對抗比賽機會中，受教指導技術與技巧，助於增強選手技術成長，強化運動心理素質及提高賽會對抗能力；雖因時程不長，故訓練過程中本校領隊及教練參與次數不多，但看到北京交大教練從集合開始講解訓練重點、個人熱身擊球、配對訓練、單雙打實際技術演練、單雙打分組比賽及訓練後檢討分析，均感受到世界冠軍教練落實每一步驟，親自示範與指導，細膩講解選手優缺點，值得學習。

## 二. 建議事項

(一)北京交通大學目前有羽球、跆拳道、籃球、排球等運動種類之專長選

手招生入學，日後本校將可針對這些運動種類進行下次的交流。

(二)北京交通大學大學部約有 14000 人及碩博士約有 6000 人，故目前約有

35 位體育教師及場館行政人員有 16 人，兩校未來可對於場館管理及體

育教學等進行實質交流。

(三)雖然兩校分屬不同的教育理念及不同的人才培養，但未來兩校亦可進行屬性較為相近或意願多元學習的學生，進行交換生的實質交流。

## 附錄：參訪照片



圖 1：校園參訪

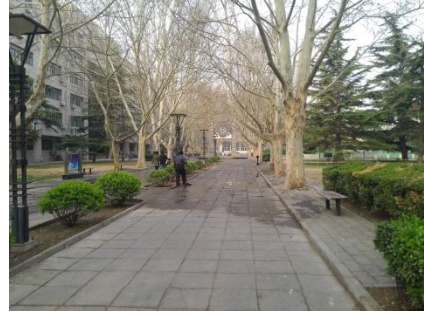


圖 2：校園參訪



圖 3：顏吾侖教授(北京交大黨委副書記)接受周桂名主任致贈學校校旗及紀念品



圖 4：顏吾侖教授(北京交大黨委副書記)接受黃明祥總教練致贈臺灣禮品



圖 5：左起鄭超、周桂名、黃明祥、顏吾侖、陳躍、崔迎春(合影留念)



圖 6：兩校羽球總教練合影留念(林立文、黃明祥)



圖 7：集合說明訓練重點



圖 8：訓練情況



圖 9：北京體大交換生合影留念



圖 10：首都體院交換生合影留念



圖 11：參觀跆拳道訓練  
兩校跆拳道總教練合影(太玉、周桂名)



圖 12：鄭超主任贈送紀念品給本校由周桂名主任代表  
接受



圖 13：隊職員於交通大學校園合影留念



圖 14：本校羽球選手與北京交通大學羽球選手合影留念