

教育部及部屬機關(構)學校出國報告

(類別：訪問類)

國立臺東大學棒球隊 《106年暑假國外移地訓練成果報告書》

服務機關：國立臺東大學運動競技學士學位學程

姓名職稱：高克武約聘講師、王信民約聘講師

派赴國家：日本

出國期間：106年7月25日至8月5日

報告日期：106年9月25日

摘 要

國立臺東大學運動競技學士學位學程今年已成立第四年了，棒球校隊依時程有計畫性的訓練及參賽，讓學生學習到棒球的各種技術及團隊合作精神，成績一年比一年好，上學年已不敗的成績奪下大專棒球公開二級的冠軍，取得公開一之球隊資格。

運動競技學士學位學程棒球隊高克武總教練及王信民教練於 2017 年 7 月 25 日帶領棒球校隊學生共 29 人至日本成蹊大學進行 12 天的境外移地教學，計畫透過參訪與移地教學、訓練、友誼交流賽等方式進行交流，並討論未來兩校如何就特色運動項目—棒球發展進行合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動的競爭力。

整體而言，這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，台日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

目 次

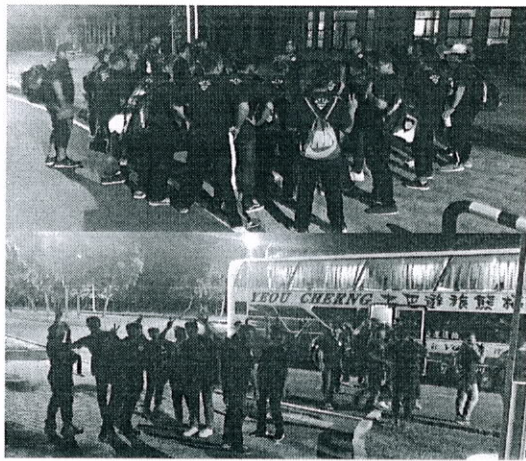

摘要	2	
壹、目的	4	
貳、過程.....	4	
參、活動成效	8	
肆、心得、檢討及建議	8	
<table border="1"><tr><td>附件一</td></tr></table>	附件一	10
附件一		
<table border="1"><tr><td>附件二</td></tr></table>	附件二	12
附件二		

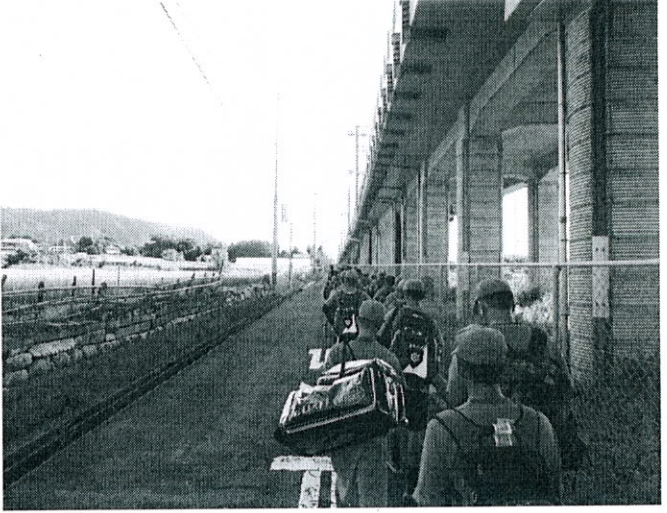
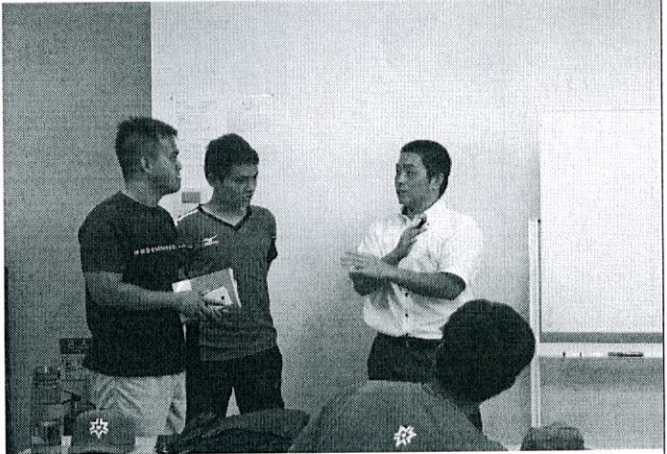

壹、 目的

本校棒球隊計畫 106 學年度暑假期間赴日移地教學。參訪本校姊妹校—日本成蹊琵琶湖大學。計畫透過參訪與移地教學、訓練、友誼交流賽等方式進行交流，並討論未來兩校如何就特色運動項目—棒球發展進行合作。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校棒球特色運動的競爭力。

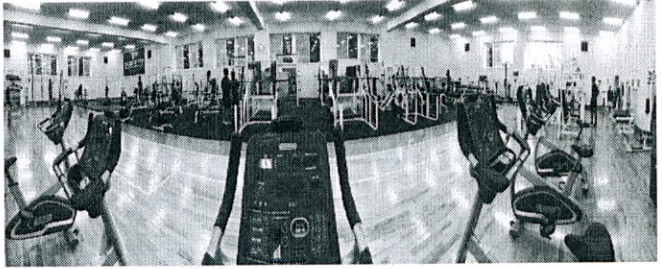


貳、 過程


- 一、規劃及執行：活動實施計畫如附件一
- 二、活動內容簡述：

日期	活動內容	活動照片
7/25 (二)	台東大學宿舍搭乘巴士 02:00 出發桃園國際機場 搭乘 (JL816 班機)12:15-16:00 至關西機場 由旅行社巴士接送至成蹊大學	
7/26 (三)	每日電車往返 成蹊大學參訪 棒球訓練	

日期	活動內容	活動照片
7/27 (四)	電車往返步行 成蹊大學參訪 棒球訓練	
7/28 (五)	成蹊大學參訪 由成蹊大學管理介紹場館注意事項 棒球訓練	
7/29 (六)	成蹊大學 VS 台東大學	

日期	活動內容	活動照片
7/30 (日)	7/25-29 住宿成蹊大學宿舍 謝謝每日精緻的美食和招待 與宿舍管理員紀念合影	
7/31 (一)	京都市區參訪	
8/1 (二)	文化古跡參與體驗 參訪稻荷神社 滋賀縣大津市坂本比叡山延曆寺	

日期	活動內容	活動照片
8/2 (三)	棒球訓練 室內重量室	
8/3 (四)	7/30-8/5 住宿天野未來館 拍攝紀念合影	
8/4 (五)	10 天辛苦的訓練 將在今晚進入尾聲 球隊進行烤肉活動 大四生與高教練紀念合影	

日期	活動內容	活動照片
8/5 (六)	<p style="text-align: center;">回程</p> <p>旅行社巴士接送旅館至關西機場 搭乘(JL813 航班) 09:10-11:05 (抵達桃園國際機場)</p>	

參、活動成效

- 一、由於本校與日本琵琶湖成蹊運動大學建立交流合作計畫，使得本校棒球隊得以安排此次移地訓練。
- 二、成蹊大學對於本校師生非常親切及禮遇，安排本校師生住宿於該校國際交流學生宿舍，比照交換學生收費。
- 三、安排本校師生於該校食堂用餐，費用比照國際交流學生。
- 四、帶隊教師與成蹊大學姊妹校棒球隊相關人員進行競技運動教學交流及棒球場館管理、球隊經營管理經驗分享。
- 五、本校同學經過實際與成蹊大學同學練習交流之後，技術、觀念皆有明顯成長進步，同學們的努力也獲得成蹊大學師長肯定，歡迎本校師生日後有機會再到成蹊大學進行交流、訓練。
- 六、本校棒球隊經過這次的與成蹊大學交流之後，獲得成蹊大學師長肯定，成蹊大學棒球隊於 106 學年下學期也要來臺灣與本校棒球隊進行交流，讓本校棒球隊增加國際比賽經驗。

肆、心得、檢討及建議

一、心得：

第一次帶學生到境外移地教學，從申請境外移地教學計畫開始到完成，要感謝運競學程的主任、老師及助理提供我們意見及協助，讓我們出發前都很順利。規劃過程中運競學程陳秀惠主任希望能讓學生參與學習，與修課同學共同討論規劃行程，對於授課教師的教學方式及修課同學的上課學習都是另外一種型式的學習與體驗，因此同學們又多了另一種學習、體驗學成長的機會。

這次境外移地教學師生共 31 人，對於授課教師增加了許多行政工作，例如，國際線飛機訂位、與姐妹校的聯絡、課程設計、場地租借、安排比賽及如何有效提升兩校師生的教學成

效等，另外還有國內外交通動線規劃及安排，所幸有安排學生的協助讓我們在日本的住宿及飲食的規劃，教師減輕很多事務。這些安排都需要支付龐大的費用，行程的安排還必須朝經費最節省的方式進行規劃。

這次移地教學的主要目的為 (一) 訓練交流 (二) 比賽交流 (三) 觀摩

- (一) 訓練交流：發現成蹊大學學生都有設定自己的目標，努力朝著自己的目標前進，我校學生也因為成蹊大學棒球校隊訓練氣氛有所感染變的有活力了。他們的禮儀、精神及態度都值得我校棒球隊學習。
- (二) 比賽交流：我校與成蹊大學的實力並齊，但成蹊大學的拼戰精神及鬥志都非常好，讓我校棒球隊增加很多的無形壓力，讓我校學生無法發揮應有的實力。讓我校學生訓練抗壓性及如何面對壓力。
- (三) 觀摩：與成蹊大學高橋教授兼教練交流的過程中說到，學校校隊要強大，首先具備標準的訓練場及完配的設備讓學生有好的學習環境，以及良好的安全防護措施。成蹊大學都具備了以上的條件，目前成蹊大學棒球隊的成績也越來越好。

這次的移地教學中也讓我學習成長不少，我會更努力的去激勵同學們學習的欲望。整體而言，這次的移地訓練，選手在技術、經驗、體能、身體素質方面都提升了不少，台日兩國的教練也在訓練上做了經驗交流和技術上的分享，以提升未來訓練成效及國際比賽中的適應能力。

二、檢討:

- (一) 訓練後不擅與隊友分享檢討，需教練提醒才會行動。訓練的整體過程，有點後知後覺，有待改進。
- (二) 訓練的過程中精神不佳，無法順利將在臺灣所學妥善運用。
- (三) 可學習成蹊大學棒球校隊在棒球場上學習的精神及態度，才能在辛苦訓練的過程中找到目標及樂趣。
- (四) 從生活、訓練及各個小細節，看見台日之間的不同，應該將所體會到好的部份吸收；壞的部分改進，才不會失去此次交流的意義。
- (五) 可加增日語訓練課程及行前訓練，能夠用簡單之日文與當地人溝通。
- (六) 機會得來不易，更應該將每日所學記錄、分享及回饋等經驗給大家。
- (七) 學長應要有帶頭做用，有效的督促、指揮及相互提醒。

三、建議：

- (一) 維繫及加深與成蹊大學交流活動對我校棒球隊發展有重要及正面的效益。
- (二) 目前我校與成蹊大學交流協議已有「雙聯學位」及「交換學生」等具體措施，應積極鼓勵棒球隊學生前往成蹊大學交流進修，發揮二校簽訂交流協議之效益。
- (三) 成蹊大學棒球校隊有配防護員協助及訓練，建議本校校隊出去比賽可以安排護員幫助選手賽前的貼紮保護及完善的照顧。
- (四) 成蹊大學場地設備完善，雙方未來交流機會很多，建議我校能夠標準棒球場地，提供我校學生與棒球校隊上課及訓練，可安排比賽及國際交流。

四、學生心得報告：如附件二。

國立台東大學棒球隊 106 年暑假國際學校交流暨移地訓練實施計畫

一、目的：計畫參訪本校姊妹校—日本琵琶湖成蹊運動大學。透過參訪與移地訓練，討論未來兩校如何就特色運動項目發展上進行交流。期望藉由競技運動來拓展本校與國際交流的管道，同時提升本校特色運動項目的競爭力。

二、實施日期：106 年 7 月 25 日至 8 月 5 日，共計 12 日。

三、參加人員：

(一) 老師 2 名 + 學生 29 名，合計共 31 名

(二) 隊職員名冊：

序號	身份	系所／級別	姓名	性別
	團長	運動競技學士學位學程	高克武	男
	管理	運動競技學士學位學程	王信民	男
1	學生	運競三	陳偉宏	男
2	學生	運競三	黃競傑	男
3	學生	運競三	胡聖龍	男
4	學生	運競三	何俊賢	男
5	學生	運競三	蔡齊哲	男
6	學生	運競三	陳昊	男
7	學生	運競三	陳宏瑜	男
8	學生	運競三	張育達	男
9	學生	運競二	林義濠	男
10	學生	運競二	張睿和	男
11	學生	運競二	賴宇桓	男
12	學生	運競二	鄭唐夫	男
13	學生	運競二	吳鑫隆	男
14	學生	運競二	陳鴻志	男
15	學生	運競二	黃威	男
16	學生	運競二	林漢龍	男
17	學生	運競二	李聖裕	男
18	學生	運競二	黃瑄	男
19	學生	運競二	廖筱堯	男
20	學生	運競二	林漢濠	男

21	學生	運競二	李志源	男
22	學生	運競一	張肇元	男
23	學生	運競一	張君豪	男
24	學生	運競一	石家瑋	男
25	學生	運競一	楊鎬宇	男
26	學生	運競一	戴鈞	男
27	學生	運競一	吳彥廷	男
28	學生	運競二	林雨力	男
29	學生	運競二	林浩瑜	男

四、活動內容：

(一)棒球交流、訓練。

(二)日本文化體驗。

(三)成蹊大學參訪。

(四)行程表：

日期	地點	課程內容
7/25(二)	台東→台北→日本關西	出發
7/26(三)	日本成蹊大學	成蹊大學參訪，棒球訓練
7/27(四)	日本成蹊大學	成蹊大學參訪，棒球訓練
7/28(五)	日本成蹊大學	成蹊大學參訪，棒球訓練
7/29(六)	日本成蹊大學	成蹊 VS 東大友誼賽
7/30(日)	日本成蹊大學	成蹊 VS 東大友誼賽
7/31(一)	滋賀縣	文化古跡參訪與體驗
8/1(二)	京都	京都市區參訪
8/2(三)	日本成蹊大學	棒球訓練，文化交流
8/3(四)	日本成蹊大學	棒球訓練，文化交流
8/4(五)	日本成蹊大學	棒球訓練，文化交流
8/5(六)	日本關西→台北→台東	回程

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳偉宏

在出發去日本前主任與教練要我們自己學習怎麼安排行程計畫，雖然聽的很簡單，如果真的是要在臺灣這麼做那當然會很簡單，不過到日本練習和遊玩都是要自己去安排計畫；第一問題是語言就不通，所以剛到日本大家在機場等了很久，變得快沒好心情樣的；第二就是地勢不熟，要走過一兩遍才會知道怎麼行走，還好有學長帶領我們走過一遍。生活上日本真的很注重傳統，就像是進到室內空間要把鞋子換掉，室內和室外的鞋子要不同，這樣雖然帶給我們一些麻煩，不過還得尊重他們的禮儀，他們怎麼做我們就向他們學習。在球場上看著日本球員們的練習方式，我們不是要看他們的練習內容或是課表，日本球隊好看就是因為他們的精神，他們的精神可以使我們注意，甚至會感覺到他們好像在舞台上表演，那種團隊精神、團隊默契，這些都是我們要學習的，沒錯教練說過臺灣有他們的 3/1 的精神就夠了，球隊雖然不強，不過他們的精神和比賽時的專注力結合起來球隊就會強。在日本待了 12 天學習到精神和團隊默契，還有在吃飯前的口號（開動），回臺灣真的會變成一種習慣。這次日本行覺得要改進的地方是「交通」，在每次這樣的行走時間就要花了快 40 分鐘，行走也是一種運動沒錯，但是這樣走完到了球場體力也會慢慢下降，覺得應該還會有別的辦法才對，下次下一批有去日本可以想到更好的方式。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名:黃兢傑

剛到日本時，當時覺得語言上沒辦法溝通，所以行動上就有點受限，也發覺到日本生活作息的節奏很充實很規律，當我們初次自己坐電車上基本上有學長帶著我們走，在我們一次看到成蹊大學棒球隊練習時，就說他們對球場的禮節一到球場態度就很好不管是練習前的球場敬禮和整理球場和打擊練習網的擺設最後使用完最後整理的時候每一個動作的很確實。例如：用洗衣粉刷壘包的動作等等...，再來就是他們對教練和學長的倫理都做的非常好，學長說什麼就是什麼這樣的學長學弟制下他們營造了一個很有凝聚力的球隊，當他們總教練來看他們時每人就馬上停止手邊的工作然後鞠躬大聲的跟教練問好～禮節和倫理做的很確實，這是我們台灣要學的地方雖然沒有一定像他們一樣的制度，但該有球場禮節和倫理也要做的像樣點。最後是成蹊大學棒球隊的精神，不管今天是練習還是比賽他們每個人的聲音都喊到做破音還是在喊，對於他們的精神上我十分佩服，每一個打到那裡在哪一個地方每個人都會互相提醒隊友球現在位子在哪裡，他們對於每個球的拼勁都很好，相對的我們就沒辦法做的那麼好，我們輸的不是球具而是輸在精神上 and 那對棒球的求勝慾望不夠強烈～或許在我們還在磨合期，但經過了這次的經驗我深刻體會到什麼叫倫理對球場的尊重。而這是規劃日本行所有的事物也讓我學到了一課，就是語言上的不同要自己去摸索。未來如果還有機會我希望在去一次。最後對於練習方面球技上是有收穫，但最有收穫的事就是對棒球上的熱衷更加熱血。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：胡聖龍

第一出國心中充滿了興奮緊張，第一次坐飛機第一次去日本，感覺花八千是值得的，也一直希望能在日本多學到一些，這次的所有行程課表、規劃幾乎都交給我們負責，說真的難度非常高，因為這些都是第一次去觸碰的所以這次前幾天常常因為規劃有些耽誤，有時候會鬧不合，常常互相責怪，所以教練常常晚上集合我們，要我們自己檢討今天的事，哪些需要改進，哪些需要維持，不過，因為前面有了改進檢討，後面的幾天也都很順利平安，第一次來到了球場是真的非常高興，都是黑土，場地也很漂亮整理的非常乾淨，看到了他們的練習還有型態，真的非常有精神，重點不是教練在訓話，而是學長帶頭出聲，他們都很珍惜他們在球場上的每分每秒，要我們跟他們學習是可以的，只是有沒有心而已，重點是大家的目標都是要同一個方向的，相信我們這次去日本的，不只是在球場上學到，在球場上以外的也很多學習的地方，覺得每個國家都有自己的生活，精神，學習方式，所以如果可以，可以到韓國，美國，一些強國球隊，相信學到的東西會更多

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：何俊賢

這一趟的日本移地訓練讓我感觸很深，也非常謝謝學校給我們這次機會，可以見識一下日本的訓練及生活，做事態度…等等，讓我們視野更加開闊。一下飛機走進機場，我就感覺到日本是一個很乾淨的國家，而他們服務態度更是讓我印象深刻，每個認都是帶著笑容，讓人深深的感受到他們的親切感，做事也相當的責任感。日本人做事情很有原則，也都一板一眼的，相較於我們臺灣人，普遍來說都比較有同情心，所以要我們學習他們的做事方式，我相信有些人在短暫時間之內是無法適應的，但我們還是可以學習他們的責任心和對自己工作的執著。第二天我們前往大學移地訓練球場，剛到球場的時候，我就被眼前所見的嚇了一跳！因為球場是那麼乾淨，場地是那麼的平整，東西的擺放耶很整齊，最特別地方，是他們的土是黑色的，這真的讓我感到印象深刻。練完球時我心裡就在想，一樣是學生球隊！我們為什麼沒有辦法做到那樣又紀律有制度，自己每天在使用的場地為什麼不去好好愛惜它保護它。在一個乾淨又平整的球場練習，是感到那麼的舒服又不怕場地所造成的傷害，如此一來我們也可以更專心的投入在棒球訓練上。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：蔡齊哲

到日本移地訓練 可以讓我們發現為什麼日本隊可以有很好的實力，剛到球場看到他們球場很漂亮，而且他們維護球場做的很好，有規定某些區域不能穿釘鞋，去看他們練習每一個人從做操都很確實的做，不像我們做操還會聊天操的隨便做，我覺得我們會這樣都是學長先做不好，所以才造成這樣的結果，還有他們的選手在球場每個人都是用跑步的沒有像我們選手用走的，他們學弟都很主動的去搬球具我們的要用講的 講了還不會去動，這就是我們跟日本差最多的地方 學長們真的要加油，跟他們比賽他們每個人都很專注在比賽還會提醒隊友哪裡要注意，我們的是場上的比賽場下的聊天做自己的事，根本就沒有像團隊一樣，去一趟日本發現我們真的是有很大的進步空間 連最基本的態度我們都沒有做好。很開心能去日本雖然這趟日本移地訓練很累但是也讓我發現自己有很大的進步空間，日本的環境保護真的做的很好，路上都沒有發現有人亂丟垃圾，坐車也沒有人大聲喧嘩聊天，而且日本人很清切看到人都會打招呼就算不認識也是會點頭問好。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳昊

在這趟去日本教學練習說真的是一次印象深刻的出門，剛到日本的第一天我們在機場傻傻待了兩個小時找不到要接待我們的車子去成蹊大學招待所，接下來到了以後，進去要換室內拖鞋然後講一些招待所的規定和基本禮儀，一開始鞋子什麼的會覺得很煩，去廁所要換，去洗澡要換，到哪裡都要換鞋子或室內拖，過了一兩天以後似乎變成一種習慣，自然而然的自己也稍微的融入了他們的生活方式。在日本球場的禮儀和規矩也是一樣很多，有些地方不能穿釘鞋，不能穿步鞋，上廁所要換室內拖鞋，裝冰塊也是要換室內拖鞋，很多很多，練習前要和球場敬禮練完以後也是，休息室的整理和球場的整理都要用到原本使用前的模樣，最特殊的是他們會把壘包起來刷乾淨，可是我覺得這一趟去日本教學和日本球員的接觸太少太少，只有看過他們練習一次，只有和他們比賽一次，去了 12 天結果真正和他們接觸的時間就這兩天而且還不到兩天其實，希望下一次可以再多一點和他們接觸的時間，我想我們可以學到的東西更多，比賽中我最震撼的是他們對棒球的精神和態度，一整場比賽可以一直提醒隊友甚至整個球隊不管場內場外都很關注那顆球直到裁判喊暫停，在這些地方是我們需要去學習的，整個球隊比賽中真的是一條心。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳宏瑜

沒有想過會因為棒球再一次擁有出國的機會前往日本移地訓練，首先謝謝主任及學校的協助，和在今年拿下各項比賽好成績的選手們，因為你們的努力奮鬥才能有這次的經費供我們出國。

1. 出發前的準備：

我們都知道日本人的禮貌首屈一指！所以在出發前特地請學姊協助學習日語及注意事項！在這次特別的是全程的規畫都是由選手們一手包辦覺得刺激…所以以四年級帶頭帶領學弟分組分工(食、衣、住、行、金錢、雜物)

2. 拓展視野及檢討：

下飛機過後在事前的聯絡上找不到司機和動線規劃導致在機場的我們顯得凌亂！加上語言不通很多人也都是第一次來到日本也難為負責的小組們了！在每日練習中，都是需要通車不斷來返光是步行就足以達到熱身的程度…進入球場後可以發現環境整理的是非常乾淨舒適(球場、球具室、廁所等等)觀看日本球隊練習和友誼賽 2 場過後內心的激動和澎湃是非場滿的！才真正意識到原來棒球不只是如此而是能更如此激發人心向上拚勁！我想最讓我震撼的就是態度！儘管場上只有 9 位先發球員，場邊的選手是不斷喊聲嘶力竭的為選手加油和鼓勵提醒！給場上的選手滿滿的正能量彷彿全隊都下場似的…論學長學弟制來說是非常明顯並且絕對服從的！反觀自身球隊來說比較被動的…也必須承認在我們這屆大四當中我們只懂得顧好自己而沒懂得照顧並且管理學弟。

3. 心得感想：

以大四兼管理的身分來到這裡，說真的心情是非常五味雜陳！在未來有了各自的目標很快的我們即將畢業也很可惜大四的並沒有全員到齊！這趟日本取經就好像我們的畢業旅行一樣…12 天的日本行看似多天越到後面反而更不想離開！碩班的目標堅定明確也希望未來有機會也能再次陪同學弟同行，並學會甚至精通日語和英語當學弟們的翻譯也不錯！現階段來說球隊到現在之所以不穩定凌亂都真的歸咎於我們這屆身上！我們是第一批進入台東大學棒球隊成軍以來如今成長到了第四屆！我們卻還不懂得給學弟們哪些是正確的或甚麼是不該做的！期許學弟們以我們這屆為戒不要步入我們的後塵！而是有了更明確的目標理想共同努力打拼！也期待未來在讀碩般的同時也能看見你們成長和蛻變的點滴！

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張育達

出發目標：

增進棒球上的技術與觀念，了解當地文化習俗。

抵達日本後調整：

態度與精神有待加強，球技輸入一節，缺法觀念和抗壓性。

心得：這是我們棒球隊第一次的日本移地訓練，大家都非常期待。

第一天抵達了關西機場，在這陌生的環境中沒有任何的翻譯，我就花了將近 30 分鐘的時間找學校專車，雖然順利的搭上專車，但是到住所已經 8 點多要 9 點，之後再集合說明注意事項和行程都很晚了，今天算是我最累的一天。第二天開始進入訓練，可能大家是第一次用到黑土的球場所以都很有精神，對於球隊凝聚力精神是必須的，練完之後我發現一個奇妙的事情，我們整理場地竟然動用了全部的球員在整理，這是在台灣完全沒有看過的景象，對於這件事我想到了三個字(凝聚力)，在日本大家的凝聚力比在台灣的時候來的強大，在整理場地就知道了，大家必須分工合作，可以讓球場變的更好之外，大家無意間都在增進凝聚力。於是就這樣訓練了幾天大家都非常疲憊。到了交流賽的這天，大家重外觀看都顯得非常疲憊，但是在比賽中可以看得出來非常努力了，但是就是技不如人，打擊不用說我們一定在他們之上，論守備跑壘觀念呢...就輸一大截了，手被一直以來都是我們的漏洞，好像比賽不失誤會死掉一樣，日本的選手就比較注重守備的穩定性，不輕易做出花式動做，一切都是基本擺第一，守備就一個字(穩)來形容。至於跑壘呢...又是一大問題，跑壘不像守備打擊拼命練就會有效過，跑壘需要的是觀念，有了一定的觀念之後就必須大量的去思考及意向訓練，光跑沒有用，最重要的是，要再打擊出去前，想好對策和打擊出去後的應變能力。這幾點是必須加強的。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林義濠

很高興在台東大學第一次的國外移地訓練，球隊第一次的國外移地訓練難免有些事情需要經驗才能修正的地方，我也是第一次到日本真的很開心跟著球隊一起去移地訓練，首先看到日本的禮貌不止是在球隊，在他們的生活中都很有禮貌，去超市、車站、學校、他們都會打招呼或詢問你需要幫忙的地方真的很棒。在他們球隊我看到了他們對自己的專項都很積極的去學習並且尊敬他們的教練還有球場，這點值得學習，因為這樣日本的球隊才會如此的厲害，我們也可以從基本的開始學習，希望球隊也可以變的更好更強。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張睿和

在日本的這幾天中真的看到了日本人重禮儀禮貌的部分，在球場上熱身，教練一出現每位球員停下動作盡量的聚集靠近教練的地方，全體的敬禮與教練問好，這跟我們球隊的比較不一樣，雖然一樣是問好但感覺上就差了很多。

在練球的部分，到了球場練球積極的態度與我們練球的積極度比較起來就差了很多，每個喊聲都是喊破喉嚨的在喊，在球場上任何移動、集合都是盡自己最快的速度到達位置，學長能迅速的指揮學弟，學弟更會認分自動自發的處理該做的事，教練就不必那麼累的指揮，整個練球的氣氛是很棒的。

在兩場的比賽中也真正感受到日本棒球的細膩度，魔鬼藏在細節裡，在每一次的訓練中一定強調著細節的部分，才能在比賽中發揮的那麼平常，在他們投手群的部分，讓我深刻的是他們投手如何的掌握整場比賽的節奏，當他們在投手丘上時讓我感受到他們是真的主宰了整場比賽，節奏是很快又乾脆，讓打者都沒有思考準備的時間，遇到狀況又能改變節奏重新的抓回主宰比賽的節奏，我覺得是非常好的。在打擊方面他們的策略及掌握擊球甜蜜點的能力也是很好的，在遇上較難突破的投手時，能運用各種方式擾亂投手及守備，來增進自己上壘的機會。

在這次日本的移地訓練看了很多，也了解了很多，對我來說這次的移地訓練目的不是看他們如何訓練的，各地訓練的內容方式百百種，在那麼短的時間學習、了解的內容非常有限，所以重點是學習日本人的態度，在球場上在練習上對訓練棒球的態度，有好的態度也許未來不走職棒或待球隊了，也能將良好的態度帶到職場上，讓生活過得更好。

這些所在日本看到的優點，相信要帶回台灣讓我們一樣是非常困難的，因為他們是從小就接受這樣的風氣長大的，自然能習慣這就是他們態度，我們生活在不一樣的環境風氣下長大，想要這樣的轉變是比較困難的，所以只能一步一步的慢慢改變，不要說跟他們一樣，只要慢慢的接近這個目標代表我們就是在進步了，也希望我們球隊能慢慢建立這種傳統，讓台東大學棒球隊跟別人比起來時，看起來更不一樣。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：賴宇桓

出去日本移地訓練的想法有看到很多的不一樣!從我們的禮貌跟精神日本的球員真的做得很好!真的要我們沒有從基層要求上來我們真的會做不來...談談球技真的很不錯每個動作的紮實度都很有日本野球風格,再來就是場地雖然談不上高級但設備的齊全度是非常高不管是場地扒的數量、還是球打擊網方便度也很高相較之下在我們的學校相比會覺得可惜很多很好的資源!卻沒有很好的規劃換來的是各種不方便讓球員跟教練在球場上的調度!時常受到限制這趟旅程是很好的經驗不止是球技精神也相當重要最符合亞洲人的球風日本是缺一不可!交流地方在未來還有機會我還會想去日本交流學習相信一定讓我們球隊更強擁有自己獨一無二臺日球風

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：鄭唐夫

第一次可以去日本移地訓練，自己也是抱著期待的心情和希望能吸收更多球技上不同的技巧和觀念的心態來日本，也很感謝主任給我們這一個非常難得的機會來到日本，到了日本有著不同的感受就是，日本人非常的有禮貌做事情都是非常的認真，在這段時間的集訓裡他們在球隊裡的紀律和制度。然後在跟我們比較真的是落差很大，我們台灣選手很難做到這樣子，他們打的球是很積極也非常細膩，我光是不練站在旁邊看他們練習，我的身體就感覺到非常的熱血，想要衝上去跟他們一起練習那樣子的衝動，他們無論球技的好壞每個人都是會互相幫忙，沒有分誰球技厲害誰就是老大，這樣子隨著時間慢慢的也建立了這樣的一個傳統，成蹊大學雖然不算是頂尖球隊，但是他們的向心力，凝聚力都值得我們要好好去學習的。跟他們的兩場友誼賽裡雖然兩場我們都輸了但是比賽內容裡，他們的進攻和推進都做的非常好，我們的長打雖然多但是在戰術上的成功率明顯的偏低，日本的棒球很細膩非常的要求戰術的成功率，雖然我們沒有明顯的失誤但是還是有很多無形的失誤，我們就算長打厲害第一場我們打了兩支全壘打但是後面還是輸球，他們贏在就是戰術的運用和投捕手配球技巧，雖然我沒有一直都下場但是在場下真的吸收到了很多，這樣子的比賽在台灣而且又是在台東，我們真的是沒有幾場是像這樣子的心理戰去比賽，能夠跟這樣子高水準的球隊比賽真的是賺到了。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：吳鑫隆

這一趟去日本的移地訓練，只是加深了我在球隊中更多的限制及框架，增加許多的紀律和不成文的球場規定，看起來好像很有精神，不過是在約束的控制下做做樣子罷了，原本在球場上應該是自由奔放展現自我的舞台，反而成了綁手綁腳讓人覺得壓抑難耐的地方，就好像農場裡的畜牲，母牛就是生產牛奶，雞就只能下蛋，不然就是被宰成為超市裡的食物，連呼吸都覺得困難快要窒息，只想趕快逃離這被轄制的團體中。一味的強調練習、練習還是練習，開學花了大半的時間在練習，暑假和寒假更慘，幾乎佔了全天的時間在練習，為了練習必需犧牲其他學習的機會，只為了維持團隊運作，因為某些球員容易受影響，覺得自己也可以偷懶，不必去練習，原來早就有許多球員覺得練習很疲倦了，做其他事情比棒球還重要，到底是球員懶惰的問題呢？還是球員也對棒球失去熱情了？又或者訓練課程根本就是浪費時間沒有意義，因為從小練到大教練講的幾乎一模一樣，反正有練有進步，花越多的時間去練習就會有成果，不必思考自己練的東西到底有沒有用，跟著球隊走絕對不會錯，不要有任何想法跟球隊或教練有衝突，因為教練會覺得你沒救了，只會破壞球隊氣氛、會影響球隊！原來個人力量大到可以影響一整個球隊，但球隊卻無法影響個人，顯明多數球員沒有自己的想法及目標，容易被牽著鼻子走，就像沒內涵的旅遊團到某個景點到此一遊。看到了日本的棒球，我終於知道為什麼日本的球員可以展現良好的精神與態度，每個球員對自我要求的態度，教練不必去約束球員，球員有自我學習自我掌控的能力，對自己的人生負責，為自己的選擇承擔，在學校球員有自己的選擇權，選擇要讀的科系，打棒球只是一個人生歷練的過程，強調的是文武雙全，多元發展，另外棒球在日本社會的地位極高，棒球員受到國家的肯定，甚至被認為是國家重要的人才，企業更非常看好棒球員的資質，他們有未來可以為此奮不顧身，因為棒球有好的人生經歷，更成為職場履歷的好名聲，我們的棒球有幾分力可以做到這樣，有多少為球員的價值著想，難道選擇棒球這條路就是要全權自己負責，那我們還需要受教育幹嘛！

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：陳鴻志

出發前的目標：

希望大學第一次出國移地訓練能學到日本球隊的優點。

抵達日本後的發現：

發現成蹊大學棒球隊不管是練球還是比賽，每個人的態度都很好，每個都很積極，凝聚力和禮貌，也要超好。

能把什麼帶回台灣：

積極正面的態度，比賽、練球的態度，還有他們球隊那種凝聚力，要把這些我們欠缺的，帶回來運用在我們球隊。

心得：

這次去日本移地訓練，一到日本就覺得這裡很不一樣，走在街上幾乎沒有看到什麼垃圾，而且都滿安靜的，真的跟台灣差很多，到了住的地方，還要換室內拖鞋，吃飯時的禮貌也很重要。到了成蹊大學，學校的學生和老師都超有禮貌的，都會問好，到了球場，第一次看他們練球，他們都會提早到，把要用的器材全部都先擺好，開始練球時，學長把訓練內容告訴大家，學長帶著大家，大家練球的態度積極，沒有一個是在偷懶的，他們看到教練來還會全部停止動作跟教練問好。雖然我們只有跟他們比兩場交流賽，但在這兩場也讓我學到很多東西，他們每一個人都很盡力去做每一件事情，不管有沒有上場，都努力的去做自己該做的事，從比賽前整理球場時，每一個人都在動，不管是畫線還是拖場地還有割草的每個人都在幫忙，沒有一個是在休息的，到了做操他們的精神真的是很好，每個都在喊聲，比賽時他們下場的選手每個都很拼命，不管你打的好不好每個都是盡全力在衝刺，有人在上壘時，休息區的人都會幫忙喊聲告訴跑壘者球在哪裡，守備時，每顆球都很盡力去接，這些都是他們表現出來的精神面。

總結：

所有球場上的事情教練都交代給隊長，都是由學長去帶領學弟，不管是練球的精神態度還是凝聚力，我們都遠遠不及他們，這些都是他們好的地方，也是我們最欠缺的，如果我們可以把這些好的東西學起來，我相信我們球隊一定會變的更強的，好的東西我們學起來，我們不好的就改掉，球隊是大家的，所以大家的心一致我們一定做得到的。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：黃威

這次到日本移地訓練，學習很多東西，像是出發前的準備、行程的安排、交通和住宿都是要我們自己練習規劃。到了日本也要入境隨俗，飲食跟時間都不會差太多，重要的是要如何溝通。到了日本第一天就出現一些些問題，耽誤了一個小時在機場等車，大家到的第一天就很累了，凌晨兩點從台東出發到桃園機場，到了日本的宿舍已經晚上八點了，再來每天練習至少要走半小時，或許是經費不足沒有多餘的錢坐車，也沒關係大家能一起來日本就很好了。日本人的禮貌我是覺得還不錯，我比較欣賞的是球場上的倫理，學長在旁邊不用多說什麼學弟就會自動自發，還有球場的態度、精神、專注，積極是我們可以學習的，我們可以從精神這裡做起，因為我們球隊很不會開口喊聲。日本的整潔做得很好，馬路上看不到垃圾，環保也做的非常仔細，餐廳非常乾淨，生活起來就感覺很舒服。球技上我不覺得我們輸他們，但是我們很重要的凝聚力輸給他們，所以跟他們比兩場比賽都輸掉，現在球隊很差的就這個凝聚力，把這做好我們就會是很強的球隊。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林漢龍

這次去日本呢...已經是第五次了，每次去都會有不同的感受，不變的是他們依舊非常有禮貌，禮儀方面做得不錯，而且對於環境問題他們也非常的重視，這是我去了幾趟日本所感受到的，我也希望以後能夠有機會再去!然後...講到球場上，他們非常清楚知道自已的身份，什麼身分就去做什麼事，學長學弟制非常清楚，做什麼都知道要分工合作，不會像球隊的一樣，不會「主動」去幫忙，這是我們要學習的地方，再來就是精神，這次去就可以知道人家跟我們的差距，也許是因為成長的環境不同，所以打球的態度也不一樣，但你一定不會想要打球還死氣沉沉的吧!在球場就是要有精神跟氣氛，打起球來才會開心、快樂，大家都這樣的話，凝聚力就會慢慢出現、慢慢成形，這正是東大棒球隊最需要的!當全隊上下都一條心的時候，我們一定會強!而且我相信我們正在往這個方向前進，也許離成功還很遠，但大家一步一腳印走下去，也許在畢業前會看到或也許看不到，但我們方向正確，堅持走對的路，我們一定可以笑著達成我們想達成的事情，加油台東大學棒球隊!

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：李聖裕

這一次到日本是一個非常新鮮的地方，有很多地方跟台灣有很不一樣的地方特別的乾淨風景又很漂亮。到日本之後吃的方面從第一天開始就一直很豐盛每一餐都是讓我們吃得很飽，而且以為那邊的天氣會比台灣涼快一些結果根本一樣熱而且更悶剛開始練習的時候變得很乏味太悶熱了不過慢慢的第二天第三天動力和精神開始變好，在日本我們在路上都會遇到很熱情很有禮貌的陌生人會主動跟我們打招呼，而且在日本他們師兼都很準時還會提早很多這是我們很需要學習的地方禮貌也是。到了跟她們大學棒球隊要比賽的時候他們在場上的精神很快的會吸引我們一直看每一個動作細節都非常認真的去完成，這讓我想到我們能不能有他們一半就好了這樣不管是練球還是比賽那個心情一定會很不一樣會變得非常好。在那邊的比賽雖然都輸但是我們知道我們自己不足的地方跟球隊上一些的摩擦相信把這些不好的慢慢地改進這支球隊又會是不一樣的樣子。日本行裡的兩天自由行最深刻的就是一直都在走路一直走不停，跟買了一些伴手禮還跟日本人一起拍個照做紀念。但是最主要還是要把在日本學到看到的東西學起來並分享跟教導下面的學弟或同學。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名:黃瑄

在這短短日本文化交流學習的移地訓練，已經抵達尾聲，在這幾天發現到很多東西，在台灣沒有的東西，例如他們的禮貌，看到誰都會打招呼，不管你們認不認識，一定會跟妳問好，我覺得這個習慣很好，可以向他們學習這一點，而且他們的路上沒有垃圾，假如身上有垃圾，他們會放在包包裡，拿回家才丟，不像有一些台灣人，會亂丟垃圾在地上，雖然沒有跟他們一起練習，可是在比賽中我們也學到很多東西，希望明年還會有這種機會。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：廖筱堯

在這一趟赴日移地訓練前，其實我不怎麼期待去日本練球，因為覺得在哪練習都一樣，重點是心態上要保持熱忱和積極，還有正向的想法，在每一次練習或比賽中。於是想說既然這是第一次出國，就帶著一顆好奇的心，去享受未來的十一天。然後，看到什麼值得學習的事，就紀錄下來，好分享給家人或是身邊的隊友。就這樣展開了難忘的回憶。剛下飛機，到了日本，我就感受到日本是個寧靜又安詳的國家，不僅如此，在路上更看到車子的乾淨和馬路的整潔，所以我就覺得日本的棒球或是各行各業會強盛，不是沒有原因的，因為他們在較小的事情上很講究，光是禮貌，就讓人敬佩，看到他們的服務生滿臉笑容，頓時就感到無比的溫暖，心都被融化了，更誇張的是成蹊大學棒球隊與教練敬禮的方式太另人震撼了，只要看到教練，一個球員一聲口令，全體球員立馬停止動作，隨後脫帽，90°鞠躬敬禮，同聲問候“教練好”。這些都是真實的，完全不造假。而且，在跟他們交流比賽的時候，又讓我看到羨慕的畫面，就是“棒球真的不是場上九個人在打得，更不是一個人在打得。”事情是這樣的，當他們在守備的時候，場上的九個人會彼此鼓勵之外，場下的替補球員更是整個球隊的士氣來源，而且還會有人大聲提醒哪些防守人員該注意來球或什麼之類的。然而，在攻擊時每位打者和跑者的企圖心都很強烈，並且是靠頭腦進攻每一球，更靠頭腦攻佔下一個壘包。所以很常有人說運動員的腦袋瓜都很好，腦筋轉的快，就真的發生在當時我們的眼前。而這些都是我們值得學習的事情，甚至是大家都可以做得到的事情，只要學會了運用我們的腦袋，相信會對我們球隊有很大的幫助。這第一次的赴日移地訓練有很多的收穫，相信我們都有所體會和成長，雖然當中有許多做不好的事情，但是有錯誤之後，才知道怎麼改進下一次的行程規劃。當然，我們大家也會做出平時感受不到的團結，例如：有人沒錢時，大家會一起幫助他；當球具太重時會有人主動幫忙。雖然看似簡單，但是這種兄弟情做得好的話，團隊默契自然而然會凝聚起來，製造出屬於“台東大學棒球隊”的風格。也很期待下一次的赴日移地訓練，一定會比這次更好，讓這成為台東大學棒球隊的“傳統”。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林漢濠

第一天到了日本，一開始沒能適應當地的環境，不管是環境還是生活上的品質都很好，當地人都很有禮貌，雖然不認識但是還是會打個招呼，在他們的球隊有四個年級，人比我們還多但是他們做的事情都很整齊，不管是做操還守備訓練還有體能，他們分的組別也很多，但他們的教練很少在講話，幾乎都是學長在管理，但是我覺得教練還是要教一些技術上的東西而不是只是在旁邊出一張嘴既然都希望自己的選手會更好想要有成績就不要這樣做，可能在他們從小到大開始打棒球學長或師長以及教練都是非常尊敬的，反看現在的台灣實在是差太多了，在看到他們學長指揮學弟學長一聲他們就喊個聲音去做事，不像我們還滿滿吞吞的散步去用學長叫我們要用的東西，他們只要在球場上都會小跑步或是衝刺我覺得這是我們真正要學習的地方，還有在整理球場他們的耙子很多所以全部人幾乎都在動沒有一個人是坐在旁邊聊天還是玩的，而我們這是叫學弟在那拖場地然後沒有督促學弟，這給人看起來就差很多了，人家看我們就像沒精神一樣只有少數人在幫忙整理，講一個環境的東西就比我們好太多了，去到那邊我才知道他們連壘包也要拿下來刷乾淨，我喜歡他們的球場，但我也很害怕我們球隊到那邊感覺就像是去那邊破壞的，還好這次我們的表現都還可以，說到比賽他們的精神都非常好，雖然他們人很多但是每個都很想下去拼，就算是分數差很多他們還是不放棄，我覺得我們球隊因該也要有這種精神，我們該學習他們好的地方然後在加上我們球隊的優點，我想這樣球隊因該會更好。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：李志源

這是棒球隊第一次前往日本移地訓練，能有這樣的機會也要謝謝主任及學校的協助，以及各為辛苦的選手們拚出來的機會，才能有這次的經費供我們出國，謝謝你們付出的辛勞。去日本前有給自己一點想法，「到底來得目的是什麼？」這句在 12 天日本之旅在腦中不停的思考，總結一下這幾天所有的想法：

1. 學習日本棒球：

「一球入魂」一直是日本棒球最要求也是最基本的態度，觀看成蹊大學棒球隊訓練就得以印證，最震撼的還是那精力充沛的精神和積極進取的態度，這可以說是傳統，更像是他們對於棒球的信念，尊重的心態去享受棒球。我想任何事情都是如此，堅持到底永不放棄的信念，是前往成功必須學會的基本功。

2. 拓展視野：

了解日本文化是這次來的目的之一，不論觀光景點寺廟以及交通、環境都有它獨特的魅力，日本人非常注重禮節，吃飯前要先說「いただきます」我要開動了。走在路上遇到人都必須打聲招呼，讓我感到他們十分親切，非常棒的經驗。藉著這次的機會實現了兒時小小夢想「搭飛機」，人因夢想而偉大，有了這次的經驗讓我覺得夢想不是這麼難去實現，若有機會想去找尋更棒的挑戰，體驗人生。

3. 需改進的地方：

從這兩場比賽中可以看出我們的實力和成蹊大學不相上下，但他們從開始做操到最後一個出局數結束，精神都是保持高昂的情緒，讓我十分敬佩。態度能影響選手的表現，打不好自己大喊一聲，讓壞得情緒拋在腦後，接下來又是新的開始。再來就是這次得行程安排，12 天的行程只有比兩場比賽，感覺少了一些交流，希望下次安排行程時記取這次的經驗，能規劃更完整的移地訓練，讓球員及教練收穫滿滿的回來。

4. 心得感想：

很珍惜這次和大家出遠門的機會，目前的規劃比較偏向於教職之路，又因手肘傷勢無時無刻的困擾著練習，為此感到相當的無助……，少了與隊友們一起比賽打拼的機會，但可以跟你們待在一起還是挺快樂的。這次的移地訓練學到了不少，在我「印象中」的日本棒球就是拼命三郎，相當的勤奮、拚勁十足；但「親眼」看到的日本棒球卻是無比震撼，當他們喊起聲來瞬間雞皮疙瘩的感覺，到現在還是記憶猶新，完美的展現日本棒球獨有的魅力。期望下次還有機會去探索不一樣的人、事、物，讓自我的思維更進一步提升，增加自己的內涵，好在未來走進課室，能夠帶給學生不同的想法及觀念，讓自己的老師特質更加顯明。分享自己很喜歡的一段話「心願多大，心力就有多大」。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張肇元

這是第一次棒球隊赴日移地訓練，很感謝學校能讓這趟旅程成行。雖然這是自己第六次去日本，不過不同個階段去都有不同的感受，每個階段看日本的角度都不一樣像是做事的細膩度，越高成級做事月是細膩，我們可能覺得麻煩的事他們可能覺得只是芝麻小事。每當要進出廁所就要把鞋子脫掉換成室內脫，從球場要去廁所要先換成一般鞋子不能穿我們一班練球時的釘鞋，光是上廁所這件事我們就很不習慣覺得很麻煩，還有丟回收都要把包裝拆下丟一般垃圾以及頻蓋也是，這麼細膩的事他們都不覺得是麻煩的事，不過這些都是值得學習的好習慣。雖然台灣也很注重時間觀念，不過他們每一個人就是可以做得很好，在他們跟台東一樣鄉下的地方生活品質和生活步調就差很多，這也是跟國情不同也是有關。可是這次的移地訓練好像沒麼交流到什麼，因為只是到了另一個棒球場練一樣的東西，我們只看他們練球一天友誼賽一天就沒有了，沒辦法真正交流到球技和一些觀念，應該要以賽代訓的方式才能發現我們需要加強的是甚麼要跟對方學習的是甚麼，這樣才能達到移地訓練的目的，練球的時間太多了會感到身體很疲勞練出來的東西都是反效果，可是大家還是打起精神把練的量練完。還好有一天看對方練球，因為他們展現的就是從小看日本那樣對棒球的精神，在球場上就是要小跑步這都一直是台灣球員需要改進的地方，雖然他們以後有的不會繼續往更高層級爬，但是他們在場上的散發的那種熱情就像對棒球純純的愛，不過很可惜的是沒有對談的交流到，沒辦法真正了解到他們對看待棒球是甚麼樣的態度，在日本的幾天只有感覺跟日本交流應該是去京都參觀買東西的兩天，因為買東西需要用到語言去景點需要會坐電車，所以本來不太敢說日語的在買東西的時候就是要敢說，搭電車要學會看路線和看時刻有沒有搭的上。第一次嘛總會有一些地方不是這麼的完整，還是會有一點感到失望，不過到後來的幾天回想，這一次的旅程覺得就是一種體驗，體驗那些出國留學的學長姊在異鄉的辛苦，在異鄉甚麼都是從零開始甚麼都是自己來，我們才短短的十幾天而已就受不了，而且幾乎都是學校的錢。不管怎樣還是有很多收穫不管是球場上的態度精神還是球場外的生活禮儀，都是我們值得學習以及需要跟進的地方。我覺得這次沒有去的那些球員真的很可惜，希望下次還有機會去可以讓那些這次沒有去的那些人優先去，看看日本是甚麼一回事，尤其是大三升大四一定要讓他們去，可能對自己的生活態度有些改變對自己很有幫助。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：張君豪

在日本二個禮拜的訓練，當我第一眼看到他們從擺設球具的開始就覺得日本的紀律，真的很好不是開玩笑的，因為在教練都還沒到球場時，所有球員都聽從隊長的指令把所有設備球具準備好，完全不用教練煩惱操心！這部份我們應該好好學習~再來他們開始做操後他們的精神一直到離開球場前一秒都沒有減弱，球隊精神 態度真的表現的無話可說，因為畢竟在一個 140 人的球隊裡，精神態度不好那你沒有機會上場了！他們很把握每一次站上球場的機會，很值得我們去學習。日本這一趟，真的沒讓我白去，我知道自己欠缺什麼也知道自已新的目標了，他們讓我感覺重（從心）認識棒球了，球場上態度精神還有自己的目標不能忘記，這樣才能不斷往上成長，重點有機會我想去當日本成蹊大學的交換學生，這是我從那回來找到的最大新目標。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：石家瑋

這次的日本交流移地訓練，雖然沒有規劃的很完美，但順利的完成了，這次出國是我第一次坐飛機，第一次出國，感覺特別新鮮以及興奮，但也一直提醒自己，我們是去交流移地訓練，而不是去玩。這次的交流賽讓我又增加了經驗，看見了日本選手的優點，馬上就更凸顯了我們的缺點，這都是我們出國學習的重點，互相學習互相改進，日本的投手控球就是我要學習的目標，當然我們團隊更要學習他們的精神態度，那種氣勢在旁邊看他們練球都會覺得爽，所以希望我們球隊的練習態度還有積極度可以因為這次的移地訓練後有所改變，我相信當我們練習都這麼有精神的話，團隊的凝聚力也就慢慢表現出來了，有凝聚力就會與隊友有更多的互動，默契就會更好，有默契的話當然實力就可以提升，相信不久後我們也是頂尖球隊。然後對於這次的行程，其實跟我們預期的不一樣，不是說沒有很多出去玩的時間，因為我們都已經知道是要去學習的，也是自願參加，已經有心理準備，而是以為所謂的交流是除了交流賽以外，我們還有跟他們一起訓練，然後訓練中互相指導，但這次除了那一天的兩場交流賽就沒有跟日本選手交流到什麼，就覺得反而更乏味，只是換個地方換個球場練習，沒有更多的學習機會，希望如果未來還有機會去的話會是跟教練說的一樣是舉辦一個區域的比賽或者像訓練營的方式會有人指導一些技術那樣，我覺得學到的會更多，以上是我的心得我的建議，報告完畢。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：楊鎬宇

很高興能有這個機會可以去日本移地訓練，去日本看看他們環境和練球方式，出去走走看看外面的世界對我們是蠻有幫助的，一到日本我看到他們的建築街道車子看起來都乾乾淨淨的，所有的東西看來都很有秩序，前面幾天在他們球場練球其實沒有差很多只有土的顏色不一樣而已，第一次看他們大學練球跟我想像中的差不多，精神和團隊一起做事的那種態度都表現得很好，是我們很值得學習的地方，不是說一定要像他們一樣，我們要做的是學長的帶領學弟能力和全隊那種一起打球的心，這一次去日本也去了他們的市區逛逛，吃了很多好吃的東西也買了些禮物和自己想要的東西非常開心，住宿的接待人員對我們也很友善，日本人對任何東西都非常的講究非常的有秩序非常的乾淨，日本人真的非常的值得我們學習，未來希望我們的球隊能越來越好，能夠一直維持在甲一，也希望球隊的運轉能夠越來越好，大家和教練一起努力讓台東大學棒球隊越來越好越來越多屆。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：戴鈞

在這次的日本移地訓練中，心裡充滿著期待，因為是第一次出國，也想去看看日本的棒球風格，對我來說算朝聖之旅。到日本後，遇到的每個人都笑臉點頭對我們打招呼，印象深刻日本人非常有禮貌。隔天到球場第一天的練習，沿路上看到的每一條街都非常乾淨，連一個垃圾都沒有，讓我覺得很舒服，就算要走路到球場，可以享受這段路程，也順便訓練腳力。成蹊大學的棒球場內野是用黑土跟台灣球場不同，練球的時候特別享受，跑壘練習只要撲在黑土上就很興奮。前面幾天的練習都在做調整，為了要預備對上上成蹊大學的友誼賽。我們也到了重量室去做重量，在這之前要換一雙乾淨的布鞋，要保持室內的整潔，這樣的規矩再次證明日本非常愛護環境整潔。在跟成蹊大學的友誼賽中，體會到他們的團隊作戰能力非常強，只要一有人上壘，下一棒的打者無論如何都會想盡辦法讓跑者送上得點圈，應變能力很強。投手的控球也很優秀，好球幾乎都控制在邊边角角，讓打者不好掌握擊球點。比了兩場，成蹊大學的球員每個動作都是積極的，上下場都是用衝刺到位，確實的用態度給我們上了一課。再回台灣的路上，我也檢視了自己，在這趟移地訓練沒有白去，看到日本人的拚勁以及觀念，自己真的還有很多不足，期許自己能效仿他們，不論是球技或是課業，都要拿出最好的態度面對，如果還有機會去日本移地訓練，我也會做好準備，再次挑戰。

國立台東大學棒球隊

106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：吳彥廷

今年七月份，台東大學因為大專盃表現優異，獲得了去日本移地訓練與日本大學交流的機會。本身就是有看日本職棒的習慣，非常了解日本人對於棒球的熱忱，擊球出去一定是全力衝刺。也了解日本的高中棒球非常有水準，即使落後到最後一局，也不會輕易放棄，真的是我們台灣棒球值得學習的一方面。一到那邊就發現，日本人棒球有規矩，不是沒有原因的，從他們的生活起居到對待人的禮儀，都非常的到位。即使是不認識的人，他們一定都是先問好，在飯店的時候，每天的早安，用餐前的我要開動了，全部都要說才會執行下一步，真的是讓我大開眼界。練球的那幾天，發現他們對於球具也是愛護有嘉，壘包用完一定會用洗衣粉刷一遍，真的是非常崇尚棒球這項運動。再來，看到他們練球的時候，真的是有點感到自己井底之蛙，對於自己練強的態度真的完全比不上，從一開始到球場看到學長們到了，學弟們也就開始小跑步，甚至衝刺。教練來了，隊長一聲令下，全部人停止動作，即使在遠方的外野也是，全部停止動作，鞠躬跟教練問早。真的是自己不見過也不知道的練球態度。接下來 2 場的比賽也是，一開始我們隊就先打出了 2 發全壘打，可是對方反而沒有因此氣餒，不管是進攻還是防守，休息區的完全不停止加油，一直喊喊到第 9 局。就連攻守交換的換場也是，必定是小跑步或衝刺，沒有看到一位是用走的，真的讓我不禁佩服到不行。還有他們投手運用節奏的變換，讓我們打者頻頻揮空，滾地或是高飛出局，讓我們完全抓不到感覺。他們的打擊也是，運用棒子的技巧，真的是我們需要頻繁練習才有可能的，即使遇到像柏凱這種球速快的投手，他們也是能運用短打技巧上壘，再運用腳程去完成攻擊性跑壘，看完這些，真的覺得自己要再加把勁呢！這趟日本大學棒球交流讓我了解了日本對於棒球的熱忱與貢獻，真的是不容小覷的，看來我要好好加把勁了，不然，真的只能看比賽，然後對自己的能力不足而埋怨。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林雨力

我覺得教練太心急了，我們打上甲一已經達成我們的第一個目標了。一個球隊的形成很難，一個球隊要找到屬於自己的球風更困難。不必跟別人比較，我們球隊最大的敵人就是自己。總是一直說精神面，每個人對精神面都有每個人的看法！對我來說，像喊聲那些是屬於附屬用品，從我的觀點看來，精神面不是喊聲就是展現精神。而是要展現積極度，如果去除掉聲音，就是積極度了。從積極度來看，如果一個球員有積極度，從他的行為、表情就可以知道。

國立台東大學棒球隊
106 年暑假移地訓練參加學生心得報告

姓名：林浩瑜

這次到日本說真的學到了很多，一到日本就學會該如何跟當地的司機聯絡，雖然語言不通但還算順利的通過，這次來到日本跟成溪大學友誼賽而已，可惜的是並沒有跟他們一起練習，不過看他們練習的態度給人的感覺每一位的球員都很專注在球場上很專注在每一顆球上面，這真的是我們必須學習的雖然沒辦法學習他們每一顆球或是每一刻都不斷的喊聲，但專注這兩個字真的是我們球隊缺乏的，跟他們友誼賽其實我們的實力跟他們差不多，但為什麼他們能贏我們就是他們的團結不斷的鼓勵不斷的為隊友加油，難怪日本的棒球會這麼的棒這是一定的，這次的日本移地訓練真的收穫了超多，多到用打字的使用說的也不完這真的只能用心感受。