



醫學院桌球隊 109 學年度桌球營

學生桌球隊

新的學期開始，沉寂了一個暑假的 B2 桌球室漸漸熱鬧了起來。醫學院桌球隊（以下簡稱院桌）選在 9 月 19、20 兩天在基礎醫學大樓 B2 桌球室舉辦桌球營，歡迎有興趣打球的醫學院同學一起認識院桌，同時作為院桌新年度的招生活動。

現役院桌隊員們用心準備了各式活動，希望報名桌球營的新生能利用短短兩天上午的時光，不但能活絡筋骨，更可以快速地了解院桌日常。第一天的活動安排以基本訓練為主，另外還有環境以及院桌團隊組成介紹。新生們在分組過後，由現役隊員們帶領到各桌分頭練習。練習的內容涵蓋正反手、切球、發球和接發球，大家無不精神抖擻，甚至會互相提醒注意動作的細節。對許多第一次接觸桌球的學員來說，霎時間資訊量暴增，驚呼「原來，打桌球是這麼需要動腦的！」另一方面，對於方入隊一年的大二舊生來說，心情更是興奮之中還夾雜著一絲緊張，畢竟平時都是接受學長姐的指導，這是他們帶練的處女秀！俗話說，「說比做來的容易」，不過帶練可不是單純講出一些有道理的理论，還要觀察動作點出其中的關鍵瓶頸，這倒是另一種學習的體驗。第一天活動進入尾聲之時，原本預計讓大家開開心心的回家，沒想到資深學姊看著大家如此勤奮練球，於是決定給予加碼，帶領大家做體能訓練。這個突如其來的安排，讓新舊生們瞬間團結一心苦苦哀求學姊，現場畫面好不逗趣！

第二天的規劃比較輕鬆，主要是團體對抗賽的體驗，幫助新生們認識團體賽的排點和規則。新生們總共分成四大組，當天的活動有團體賽講解練習、團體結訓賽、歡樂團體賽。其中，團體賽以雙打、單打、雙打的順序進行，若有缺人則會由舊生上場，學長姐們扛著不能輸的面子壓力，為整場比賽增添了不少樂趣！

對很多新生來說，光是發球位置限制、何時要換人輪替接發球的規定就夠難記，還要隨時注意該如何跑位才不會和隊友相撞，在場上無時無刻不手忙腳亂，實在有夠複雜！不過也有新生第一次搭配就展現好默契，真的是相見恨晚啊！比賽一開始雙方都在適應對方的發球，旁邊擔任指導的學長姐則是熱情地鼓勵場上的新生，也讓球室的氣氛活絡了起來。由於是友誼賽性質，每位新生都能夠有上場機會，如果遇上實力差距較大的對手，則做好心理準備，不在意結果，享受每一球的磨練；如果和對手實力相當，不僅場邊的隊友各個心臟七上八下，在場上的選手更要想盡辦法發揮全力，一球球穩扎穩打奪下勝利。因為有了精采的友誼賽，讓大家瞬間建立起團隊感，看著自己的戰友贏下比賽時喝采慶祝，即使輸了也能給予最誠摯的鼓勵。不斷地互相加油打氣、在彼此身上獲得滿滿能量，這些激戰之下建立起的濃厚情感，正是為何院桌人能夠緊密串在一起的秘密吧！接在團體賽後面的歡樂對抗賽則是規定4組的舊生都必須下場，採單打接力對抗，只要輸一分就換人，最多連續贏三分也必須換人，先拿到21分的一邊獲勝。歡樂賽的節奏更為緊湊，不只新生們享受其中，連舊生們也玩得不亦樂乎——這就是院桌！

兩天的桌球營在歡笑聲中畫下句點，不過兩天的迷你營隊似乎讓大家更認識對方，不少新生決定一起組隊參加校隊舉行的新生盃桌球比賽；也有新生表示這兩天很充實，接觸許多動作和不同的球種。非常感謝每位協

辦桌球營的現役隊員們，讓院桌招募到不少熱愛桌球的新生，尤其是招募到許多女性隊員，讓原本人數較少的女隊又能重新注入新鮮的活力，實屬難得！最後，希望大家之後都能在院桌這個溫馨的大家庭，不僅球技上有大幅度的增長，更能夠與夥伴們一同專屬於院桌的創造美好回憶！



圖說：桌球營結束後的大合照



圖說：第二天團體友誼賽一隅



圖說：第一天的切球練習



圖說：桌球營招生海報