



臺大醫學院桌球隊 2021 移地寒訓

醫學院桌球隊

臺大醫學院桌球隊（以下簡稱院桌）於 109 學年度上學期招收許多新血，平日大家皆認真參與訓練，經過上學期醫學盃、鎮源楓城盃等比賽的洗禮，也增加許多實戰經驗。但學期中的訓練囿限於時間與場地，還有固定成員組成，強度和變化度稍嫌不足，也難與不同球路的對手交手，故自去年暑假開始，院桌開始舉辦移地訓練，至全台各地球館練球，增加訓練強度，也藉此機會和不同地方的高手切磋球技。

此次寒訓報名踴躍，人數多達 30 人，所以我們選定嘉義市的帝寶球館進行訓練，並經由校友黃堅泰學長的介紹，和球館聯繫，於二月六日至八日舉行三天訓練。前兩天以訓練為主，練球時間為上午 9 點半至 12 點，中午稍事休息後，下午訓練自 1 點半到 4 點，4 點過後常有當地球友到球館打球，大家則可選擇自由留下進行友誼賽。最末一天為隊遊日，於嘉義周遭地區四處走走、聚餐，結束這次寒訓。

第一日上午做完暖身操後，先分組打各桌計畫，每桌由 1-2 位學長姐帶 3-4 位學弟妹做單球及雙打練習；另外有一桌使用發球機，在熱心的球館負責人兼當教練之下做接發球的練習。上午的訓練在體能訓練下告一個段落，大家步行到附近的橋下公園，乘著徐風，享用嘉義獨有清爽的美乃滋涼麵及甘甜四味果汁，好不愜意！回球館後，下午主要練習基本功，進行正反手斜、直線對打等計畫，希望能藉此提升穩定度。之後男女隊分桌，

在學長姐的帶領下進行個人加強項目。

第二日上午，如同昨日上午的訓練內容，下午則進行了一場激烈有趣的隊內友誼賽：男、女隊各分成兩隊實力不相上下的組合，男隊進行七人五點，排點為單雙單雙單；女隊則是進行五人三點，排點為雙單雙。透過比賽，不僅讓大家能夠驗收近期的訓練結果，同時為了接下來的各大賽事做準備。

此外，許多院桌畢業的學長姊們在嘉義服務，知道院桌學弟妹這次來到嘉義移地訓練，都熱烈表示歡迎。特別感謝林敬修學長及賴志昇學長，皆於百忙中撥冗前來，陪我們訓練，給予我們球技上的指點，或如志昇學長以鏡頭捕捉大家練球的認真身影。第二天晚上，敬修學長特地於附近的日本料理店宴請院桌隊員們，慰勞大家練球的辛苦，席間聽聞學長們話當年院桌風光，和對我們諸多的指點建議，大家相談甚歡，更收穫良多。

第三天隊遊日，我們上午先至嘉義縣民雄鄉的三隻小豬觀光農場，其為近年嘉義地區新興的觀光景點，農場內動物多達二三十種，大家觀賞之餘嘖嘖稱奇。中午至民雄市區品嚐有名的民雄鵝肉，下午則是自由活動，大家回到嘉義市區，品嚐在地美食，到檜意森活村、阿里山鐵路園區等景點參觀後賦歸，為這次移地寒訓畫下完美句點。

本次寒訓在全體隊員和畢業學長姐的熱情參與下圓滿結束，平日院桌大家忙於課業，少有完整時間可做較高強度的訓練，或與隊員們交換生活點滴與心得，此次寒訓除了在技術層面上的訓練，也讓隊員間多了更多交流，相信在下學期與未來，大家可以有更好的表現！



圖說：球館訓練



圖說：中午休息時間品嚐嘉義美食



圖說：院桌畢業學長蒞臨指點



圖四：畢業學長宴請院桌隊員，餐敘後合照



圖說：隊遊日合照