

類別：其他（學校體育運動參訪交流）

地區：越南

新北市教師桌球代表隊赴越南 參訪交流計畫出國報告

主辦機關：新北市新莊區中信國民小學

上級機關：新北市政府體育局

目次

第一章、目的	3
第二章、過程	4
第三章、心得	22
第四章、建議	27

第一章 目的

本計畫之實施係配合國家體育新南向政策之推動，經由赴新南向國家參訪及交流，除能增進本市體育教學人員與國外學校之互動、合作及友好關係，並實質交流教學及訓練實務經驗。

新北市教師桌球隊 113 年、114 年、115 年勇奪「全國教育盃」佳績(男教師隊連續 3 年冠軍，女教師隊 2 年冠軍 1 年亞軍)。本隊由新北市具備桌球專長之(國小、國中、高中)教師及專任教練組成，雖隸屬不同學校，但每位隊員皆為本市推展桌球運動之重要推手。本隊成員所訓練之球隊，屢獲全國賽佳績，近年更培養出數十位少年國手，績效非常亮眼。

新北市教師運動代表隊赴新南向國家參訪及國際交流之經驗，未來必能提升體育教學、運動訓練、辦理運動賽會、推展全民運動…等之專業知能。觀摩研究他國之運動政策、體驗學習國外之運動訓練法，培養運動教育人員國際觀，提升台灣體育的國際競爭力。



圖1. 新北市教師桌球隊榮獲 115 年全國教育盃佳績

第二章 過程

第一節 下龍灣匹克球中心參觀與體驗

壹、參觀球場設施及經驗交流

下龍灣匹克球中心（TCT Pickleball Center Ha Long）位於越南廣寧省下龍市，是當地規模完善、頗具人氣的戶外匹克球運動場館之一。該中心提供高品質的場地與現代化設施，常態性舉辦各類地方級賽事與社群交流活動，積極推廣當地匹克球運動，例如曾舉辦「Leopard 盃」等區域性對抗賽，並透過體育社群平台進行直播。

場地與設施特色：設有 8 面標準戶外硬地匹克球場，地面維護良好且具備優異的防滑與抓地力。配備高亮度 LED 夜間照明系統，光線分佈均勻、防眩光，適合夜間進行高強度對抗賽。近期場館經過整修維護與空間升級，提供舒適寬敞的休息區、乾淨整潔的衛浴及補給茶水服務。



圖 2. 下龍灣匹克球中心

匹克球（Pickleball）近年在越南掀起現象級的熱潮，甚至被亞洲匹克球聯合會視為全亞洲發展速度最快的市場之一。其流行的原因理如下：(一)入門門檻極低：結合了羽

球、網球與桌球的特點，球拍與球體設計讓擊球更易上手，就算沒有運動習慣的新手也能快速享受對打樂趣。(二)場地建設彈性高：匹克球場地尺寸約與羽球場相當。越南許多羽球場、空地或社區遊樂場能以低成本迅速改建為匹克球場，讓運動空間快速擴張。(三)強烈的社交與家庭屬性：玩法負擔較網球低，體能消耗適中，跨越年齡層限制（老少皆宜）。許多年輕族群將其視為新型社交活動，在社群平台上形成時尚運動風潮。(四)海外越僑與網紅帶動：運動最早由美籍越僑引進胡志明市，隨後經由網路社群與名人推廣，迅速自南部擴展至河內及全國。

越南匹克球發展現況簡述如下：(一)球場數量呈爆發式成長：以首都河內與胡志明市為核心，不到一年的時間內球場便成長數倍，形成密集的球場網絡，連夜間場地也常供不應求。(二)官方政策支持與賽事推動：越南體育局積極與國際組織合作引進賽事，除了國內多項公開賽外，也培育專業選手，爭取將匹克球納入區域性綜合運動會（如東南亞運動會）。(三)引發住宅區「噪音風波」：由於球場多深入社區，硬質球拍與塑料球碰撞的清脆高音頻聲音（啪啪聲）從早到晚迴盪，引發周邊居民大量申訴。(四)轉向規範化治理：為解決噪音爭議，各地政府與球場業者開始推動加裝隔音屏障、選用減噪球拍，以及制定夜間「禁打時段」或將場地外移至非住宅區等改善措施。



圖 3. 參觀下龍灣匹克球中心設施

貳、匹克球體驗及教學研究

本團的成員超過半數已有匹克球的練習經驗，甚至有 4 位經常參加比賽，再加上多數團員為桌球專長，因此入門匹克球運動相對容易。本次體驗交流活動分為三個部分：規則解說、分組練習、教學法研究。



圖 4. 參觀下龍灣 D'Lecia Ha Long 匹克球場

匹克球（Pickleball）融合了羽球、網球與桌球的特色，規則簡單易學，核心玩法與規則重點如下：一、基本概念與勝負：(一)球場與球拍：場地大小同羽球雙打場，使用木製或碳纖維複合面拍，以及帶孔的塑膠空心球。(二)得分機制：採發球得分制（只有發球方贏得該球才能得分）。常規比賽打到 11 分且須勝過對方 2 分（11-9、12-10）即獲勝。二、發球規則：(一)下方發球：拍面擊球點必須低於腰部，手腕揮拍軌跡需由下往上，可採空中擊球或落地一次打出（Drop Serve）。(二)對角發球：發球必須跨過網子，落入對角的發球區內（不能落在雙跳區/廚房區及其線界上）。三、兩跳規則（Two-Bounce Rule）：發球後，接發球方必須等球落地彈跳一次才能擊球。接發球方回擊後，發球方也必須等球落地彈跳一次才能擊球。雙方各讓球落地一次後，後續擊球即可選擇直接在空中截擊（Volley）或等球落地後再打。四、廚房區/非截擊區（The Kitchen / NVZ）：(一)

球網兩側各 7 英呎（約 2.13 公尺）內的區域稱為「廚房區（Non-Volley Zone）」。(二) 球員不能在廚房區內直接打空中截擊球（雙腳包括踩線都不行，且擊球後的慣性衝力也不能踩進去）。(三)允許進入：只有當球已經在廚房區內落地彈跳後，球員才能踏入廚房區內擊球。



圖 5. 匹克球規則解說及示範

新手或進階球友分組進行幾個核心項目練習：一、發球與接發球練習（Serve & Return）：(一)目標深球練習：在對方底線前 1-2 公尺處放置目標標記（如角錐或毛巾），練習將球平穩送至底線附近，壓制對方上網。(二)發球穩定度訓練：練習下拋擊球（Drop Serve）或傳統下方揮拍發球，確保發球成功率達 80%以上，並交替練習發往對手的正手側與反手側。二、截擊與網前技術（Dinking & Volleys）：(一)廚房區放小球（Dink Practice）：雙方站在非截擊區（Kitchen/NVZ）線後，進行跨網的小球對打。練習重點在於控制力量，讓球彈跳高度低於網高，迫使對手無法扣殺。(二)網前截擊反應（Fast Hands / Volley-to-Volley）：兩人站在非截擊區線後，進行不讓球落地的高速平抽截擊，訓練手腕控制、反應速度與拍面穩定度。三、關鍵過渡技術（Third Shot Drop）：(一)第三拍放

小球：接發球方回擊後，發球方在後場擊出高弧度、軟性的落體球，讓球剛過網即掉入對手的廚房區。這是從後場過渡到網前攻守轉換最核心的技術。(二)過渡進攻訓練：練習在移動中將對手的深球或重扣，以軟球（Reset）方式擋回對方網前，化解敵方攻勢。

四、高球與扣殺（Lobs & Overheads）：(一)高遠球與回防：一人練習打出高遠球（Lob）越過網前對手頭頂，另一人練習快速退後並順暢回擊。(二)高空扣殺（Overhead Smash）：針對對手品質不佳的高球，練習精準的拍面接觸與下壓角度，完成定點或移動中的扣殺得分。

五、腳步與位置移動（Footwork）：(一)前後移動（Transition Zone Patrol）：練習從底線打完球後迅速前進至廚房區線（NVZ Line），以及面對高球時的側一步後退腳步。(二)橫向移動（Lateral Shuffling）：在非截擊區線後進行左右快速平行滑步，維持身體重心平衡並保持擊球準備姿勢。



圖 6. 匹克球基本技術分組練習

匹克球（Pickleball）教學分享與心得，主要可歸納為以下幾個關鍵面向：一、建立「低挫折感」的快樂體驗：(一)教學初期應盡量減少複雜的規則說明，直接讓學員拿拍進行「近距離對打（Dinking）」。(二)當學員在 5 分鐘內就能完成連續擊球，挫折感大幅降低，運動興趣與信心便能快速建立。二、著重「力量控制」而非「猛力發力」：(一)

教學的重點應放在控制（Control）與減速（Reset）：（一）鬆弛的手腕：強調握拍力量約在 4-5 分（滿分 10），用身體重心推球而非手腕甩拍。（二）廚房區的耐心：讓學員理解「放小球（Dink）不是過渡，而是製造進攻機會的武器」，培養在網前耐心拉鋸的戰術意識。

三、簡化並強化「兩跳規則」與「第三拍」概念：（一）兩跳規則實踐：初學者常在接發球後習慣性往前衝，教學時可透過「發球後停在底線、等球彈跳後再打並順勢上網」的口訣，幫助學員建立正確的腳步節奏。（二）第三拍放小球（Third Shot Drop）：這是從新手邁向進階的分水嶺。教學時可分階練習：先從近距離過渡區練習軟球落入廚房區，再逐步退回底線，讓學員體會「將攻勢化解為平手」的過渡思維。

四、場上溝通與雙打站位：（一）明確分工：提醒學員在兩人在中間球界模糊時喊出「我的（Mine）」或「你的（Yours）」。（二）同步移動：訓練兩人像「用繩子綁在一起」一樣，隨球的左右移動進行平行補位，保持防守陣型的完整性。

五、結合遊戲化教學（Gamification）：將單調的重複練習轉化為小趣味比賽（例如：網前放小球連續 20 板挑戰、只打廚房區的 7 分微型賽），能顯著提升課堂專注度與互動氣氛。



圖 7. 匹克球教學法分享

第二節 新加坡國際學校參訪與交流

壹、新加坡國際學校簡介

越南新加坡國際學校(Singapore International School, 簡稱 SIS)由新加坡 KinderWorld 國際教育集團 (KinderWorld International Group) 創辦經營。自 2000 年代初期引進越南後，現已成為當地極具規模且享有高知名度的外籍與雙語國際學校系統。



圖 8. 越南新加坡國際學校(SIS)

一、體系與校區佈局：SIS 的校區覆蓋越南多個核心經濟與文化城市，為從幼兒園（KIK）一路延伸至高中（12 年級）的「一條龍」K-12 教育體系：(一)主要城市據點：河內（Hanoi）、胡志明市（Ho Chi Minh City）、峴港（Da Nang）、平陽（Binh Duong）、廣寧（Quang Ninh）與頭頓（Vung Tau）等。(二)教育理念：結合新加坡與西方優質教育架構，並融入「東方價值觀（Eastern Values）」，著重培養具備全球視野的國際化人才。

二、雙軌課程制度：SIS 最大的特色是提供「全國際」與「雙語融合」兩套學制，滿足外籍家庭與越南當地家庭的不同需求：(一)國際課程（International Programme）主

要對象：外籍學生或追求全英文學習環境的家庭。小學/初中：結合新加坡教育部的數學與科學體系（以紮實著稱）與澳洲/劍橋的語文及人文課程。高中階段：提供英國劍橋 IGCSE 與 AS/A Level 課程，或美國大學預科 GAC / ACT。(二)融合/雙語課程（Integrated Programme）主要對象：越南籍學生。課程結構：上半天學習越南教育部（MOET）標準課程，下半天接軌 SIS 英語、科學、資訊科技與體藝相關的國際課程，幫助學生兼顧本國文化與國際英語能力。

三、教育特色與優勢：(一)嚴謹的理科與英語基礎：承襲新加坡在英語、數學（Singapore Math）與科學（Science）上的教學優勢，學生在國際基礎學力測驗中表現優異。(二)權威認證與國際升學：學校獲得美國西區大學與學院協進會（WASC）權威認證，並為劍橋國際考試中心（Cambridge Assessment）。畢業生多前往英、美、澳、加或新加坡等國名校就讀。(三)注重品格與全人發展：設有品格教育計畫（Virtues Programme），同時融入 STEM 創客教育、Outward Bound 戶外拓展探索訓練等，培養學生的領導力與問題解決能力。



圖 9. 培養國際化人才的雙語國際學校

貳、參觀環境設施與交流

越南新加坡國際學校(SIS)校舍具三大特色：一、目的導向設計 (Purpose-Built Campuses)：主要校區均採用整體規劃建置 (Purpose-built)，占地寬廣，建築風采現代化，結合綠化空間與自然採光。二、智慧科技與多功能教學空間：(一)先進科技設備：全校配置智慧教室、STEM 實作教室、電腦教室及涵蓋全校的無線網路系統。(二)專業功能教室：設有高標準的科學實驗室 (生化物理)、音樂教室、藝術創作室及演藝廳/劇院 (Auditorium)，滿足多元學習需求。三、分齡與安全空間設計：校園規劃劃分幼兒園 (KinderWorld)、小學及中高學段區域，擁有專屬的幼兒遊戲區、圖書館以及嚴格的校門安全控管系統。



圖 10. 參訪越南新加坡國際學校(SIS)

越南新加坡國際學校(SIS)致力於提供全方位的體育與動態活動空間，主要設施包括：一、多功能室內體育館 (Multipurpose Sports Hall)：配備木質地板與防滑設施，可作為羽球、籃球、排球場及大型全校性活動場地。二、戶外運動場地：設有標準人造草

皮足球場（Soccer/Football Field）、跑道以及多功能戶外運動硬地場。三、溫水/遮蔽式游泳池（Covered Swimming Pool）：多數校區配有半室內或帶遮陽篷的游泳池，提供學生四季皆可進行的水上運動課程。四、健身與幼兒體能區：包含健身房以及專為低年級學生設計的複合式遊樂設施區（Playground）。



圖 11. 戶外運動場地



圖 12. 複合式遊樂設施

越南新加坡國際學校(SIS)體育教學特色：一、融合星/澳體育綱領（Singapore & Australian Curriculum Integration）：（一）雙軌融合：小學至初中階段的體育課（PE）結合

了新加坡教育部的體育教學架構與澳洲課程標準，注重基礎運動技能(FMS, Fundamental Movement Skills) 與團隊合作。(二)水上安全與游泳課程：將游泳納入正式體育課程，從小培養學生的水上自救技能與游泳專長。二、全人發展與運動家精神：(一)社隊制度(House System)：學校設有 House 機制，定期舉辦陸上與水上運動會(Sports Day / Swimming Gala)，強調團隊凝聚力與健康的競爭意識。(二)豐富的課外活動(ECA / CCA)：放學後提供多元的體育社團，如足球、籃球、跆拳道、舞蹈、羽球及瑜珈等。三、跨校與國際體育競賽：校方積極組織學生參加越南當地國際學校聯賽(如 SISAC 等)及 KinderWorld 集團內部的跨校體育競賽，提升學生的競技實力與國際交流經驗。



圖 13. 溫水/遮蔽式游泳池



圖 14. 老師共同備課與教學分享

第三節 西湖桌球訓練中心交流與比賽

壹、參觀訓練中心環境及設施

西湖桌球訓練中心位於河內市西湖區（Tay Ho）核心地帶，是北越南最具指標性的專業桌球訓練與交流中心。該中心致力於推廣桌球運動，不僅是河內市民大眾健身的首選場所，更是培育青少年選手與業餘高手的重要搖籃。環境寬敞明亮，館內全面鋪設國際標準賽事防滑地墊，並配備多張高品質標準比賽球桌。為因應河內氣候，館內設有完善的空調系統與專業防眩光照明，確保球員在最佳環境下進行訓練，硬體水準堪稱河內頂尖。



圖 15. 參觀西湖桌球訓練中心

訓練中心擁有堅強的師資陣容，教練團隊多由前越南國家隊退役選手或省隊專業運動員組成。教學內容涵蓋從基礎啟蒙、青少年分級訓練到成人進階戰術指導，強調科學化訓練與紮實的步法練習，在當地各項業餘及青少年聯賽中屢獲佳績。西湖俱樂部球風興盛，日常吸引大量不同族群的球友在此切磋，具備濃厚的體育交流氛圍。透過此次新北市教師桌球隊的參訪，期能促進雙方在桌球教學經驗、球團管理及運動員培訓模式上的深度互動，開拓台越體育文化交流之新契機。

貳、桌球訓練法交流

越南的桌球（乒乓球）運動近年在基層推廣與專業體制上發展蓬勃，整體的訓練模式主要呈現以下特點：一、訓練模式（Training Systems）俱樂部與私人教練主導（Club & Private Coaching Model）：越南的桌球培訓高度依賴民間俱樂部與專業訓練中心。許多俱樂部引進或參考國際先進的訓練系統（如結合科學化動作分析、多球訓練、步法與心肺體能監測），提供從啟蒙到高階競技的系統化訓練。二、分齡與階梯式發展（Youth Development Pathway）：專業訓練通常自兒童及青少年時期切入，強調基礎動作（如握拍、基本發球、擊球節奏）的扎根，並透過定期參加各級青少年錦標賽（如 WTT 青少年挑戰賽等國際或國內賽事）來累積實戰經驗。三、科學化體能與技術結合：現代越南桌球訓練不僅重視上台率與戰術組合，也日益強調專項體能（如核心肌群、爆發力、敏捷性步法）的搭配，以應付高強度的對抗需求。

越南桌球運動的發展現況分析如下：一、普及率高且群眾基礎廣：桌球在越南是一項非常受歡迎的室內運動，無論是學校、社區活動中心還是商業球館，都有極高的人口基數。大城市（如河內、胡志明市、峴港）擁有許多活躍的民間俱樂部和訓練中心。二、國際交流與競技水準提升：越南國家代表隊與優秀年輕選手經常前往中國、歐洲或透過跨國訓練營進行交流。例如部分新銳球員透過密集參與國際青少年巡迴賽，在世界排名與國際賽場上漸露頭角。三、商業化與多元化發展：除了傳統的體育學校體系外，商業性質的桌球訓練中心、成人興趣班以及企業贊助的俱樂部也越來越普遍，滿足了不同年齡層與學員（從業餘休閒到專業競技）的多樣化需求。



圖 16. 台灣桌球教練指導越南學生

參、桌球交流賽

西湖桌球訓練中心的教練團隊，多數由越南國家隊退役選手、省市級專業運動員，或是擁有越南桌球協會（Vietnam Table Tennis Federation）認證教練資格的專業人士所組成，具備豐富的青少年培訓與競技指導經驗。本次來自台灣的參訪團主要由新北市具備桌球專長之(國小或中學)教師及專任教練組成，新北市教師桌球隊 113 年、114 年、115 年「全國教育盃」皆榮獲佳績(男教師隊連續 3 年冠軍，女教師隊 2 年冠軍 1 年亞軍)。



圖 17. 與訓練中心總教練交換紀念品



圖 18. 兩國選手代表合影

新北市教師桌球隊與越南西湖桌球訓練中心的教練團隊進行國際交流賽，實力相當、精采刺激。透過數十場的比賽，彼此切磋球技、互相學習交流。



圖 19. 單打比賽共 24 場



圖 20. 混合雙打比賽共 5 場



圖 21. 雙打比賽共 9 場

第四節 美亭國家體育場參觀與交流

壹、美亭國家體育場簡介

美亭國家體育場是越南最重要的體育比賽場館之一，結合足球與田徑等多項室外運動設施。自啟用以來，美亭國家體育場不只是越南國家足球隊的主場，更是該國舉辦各種國際級運動賽事與文化演出的核心場所之一，它在東南亞體育場館中也具備一定代表性與象徵意義。它也是越南國家體育綜合體（Vietnam National Sports Complex）的核心場館，規模與功能均符合國際比賽要求。常作為越南國家足球隊國際賽事的主場地，場地也常用於大型音樂會、演出與文化活動，是河內的重要市民活動地標。



圖 22. 美亭國家體育場

美亭國家體育場位於越南首都河內市南慈廉郡，是越南規模最大、最具代表性的國家級多功能體育場，體育場的主要特色：一、座位容量：可容納約 40,192 名觀眾，是越南全國容量第二大、僅次於胡志明市河內同奈等大型場館的現代化綜合體育場（也是國家級第一大體育場）。二、設施配置：(一)主賽場與田徑場：場地中心為標準天然草皮足球場，外圍環繞著符合國際田徑總會（IAAF）標準的 8 車道全天候跑道及各項田徑比賽設施。(二)建築結構：主看台設有頂棚（呈獨特的弧形拱翼設計），能為東西兩側的大部分觀眾席遮擋陽光與雨水。

美亭國家體育場於 2003 年正式啟用，是當年第 22 屆東南亞運動會（SEA Games 22）的主場館，並於 2021 年（因疫情延至 2022 年舉辦）的第 31 屆東南亞運動會中再次擔任開幕式與閉幕式的重要場地。這裡是越南足球國家隊征戰東南亞錦標賽（AFF Championship）、世界盃亞洲區資格賽以及各項國際友誼賽的主場。每當越南隊出賽時，場內往往座無虛席，氣氛極為熱烈。



圖 23. 越南國家足球隊的主場

貳、參觀球場設施

美亭國家體育場具備多功能用途，除了舉辦國際頂級足球賽事與田徑錦標賽外，也經常作為大型戶外商業演唱會、文化慶典以及國家級大型活動的舉辦地點。



圖 24. 參觀美亭國家體育場



圖 25. 美亭國家體育場具多功能用途

第三章 心得

本次主要行程為參訪學校、體育館、桌球訓練中心、匹克球訓練中心，同時進行教學、訓練、比賽之實務交流。透過此次參訪與交流，新北市教師桌球代表隊秉持謙虛的學習態度，以及務實的自省觀點，針對「體育政策、訓練環境、教練師資」3 個面向略述省思心得如下：

壹、體育政策

越南近年來積極推動體育事業的改革與升級。為擺脫過去資源分散、國際大賽（如奧運、亞運）突破有限的困境，越南政府於 2024 年 10 月正式批准了《到 2030 年體育發展戰略及 2045 年願景》，象徵著越南體育正朝向系統化、專業化與現代化邁進。

越南的體育政策分為「全民健身」與「競技體育」兩大支柱：一、普及全民體育：讓國民養成終身運動習慣，提升青少年的體型與體質。二、國際賽事定位：(一)綜合運動會：在東南亞運動會（SEA Games）保持前 2 名；(二)在亞洲運動會（ASIAD）力爭維持前 15 名；(三)在奧林匹克運動會爭取擠身前 50 名。(四)足球突破目標：男足目標躋身亞洲前 8 名並爭取獲得世界盃參賽資格；女足則放眼亞洲前 6 名並同樣以世界盃為目標。

越南體育政策實施重點與改革方向：一、推動全民體育與校園運動：強調「民強則國盛」的理念，推廣群眾體育，鼓勵全國民眾至少參與一項適合自己的運動。同時結合學校教育，建立系統化的青少年體育後備人才培訓機制（校企結合、校訓結合）。二、優化競技體育資源配置：改變以往投入過於分散的問題，未來資源將逐步向具備優勢的奧運項目、亞運項目及重點選手傾斜。三、保障運動員權益與生涯規劃：將「人」視為核心，改善運動員的薪酬、營養、保險與培訓福利。落實相關法令（如保障退役運動員生計的政策），解決後顧之憂，讓優秀人才無後顧之憂地投入訓練。引進國際資源與職業化發展：順應職業化趨勢，積極聘請外籍教練、引進外援，並推動足球等職業賽事朝向透明、專業化發展，以吸引企業贊助和民間資本。四、體育科技與經濟市場化（體育

產業)：推動體育訓練體系的數位轉型與運動醫學現代化。透過強有力的社會化政策，吸引大型經濟集團參與基礎設施建設及國際賽事的舉辦，逐步壯大越南的「體育經濟」規模。

越南的桌球在當地屬於非常普及且深受大眾喜愛的民間運動，但在國際職業競技層面上，目前仍處於「東南亞區域具備競爭力，但距離世界頂尖實力尚有落差」的發展階段。越南桌球運動若要再向上提升，主要受限於以下內部因素：一、訓練資源與硬體設施不足：相較於中國、日本等乒乓球強國，越南國內的專業訓練中心設備較為陳舊，缺乏現代化運動科學（如體能恢復、戰術數據分析）的支援。二、企業贊助與聯賽職業化程度低：越南最頂級的賽事仍以「《人民報》全國乒乓球錦標賽」等傳統賽事為主，國內缺乏高張力、高薪資的完全職業化聯賽，球員收入主要依賴體育部撥款或企業企業隊（如 T&T 集團、公安隊）的資助。三、缺乏高水平國際實戰機會：球員平時多在國內集訓，少有機會與歐洲或東亞強敵過招。越南國家隊往往在大型賽事前才短期移地訓練（例如前往中國廣西、南寧等地集訓）。

台灣桌球運動的發展歷經多年制度建構與選手努力，已成為國際賽事中具有競爭力的項目。運動部於 2025 年 9 月 9 日正式成立，將掌管包含運動產業發展、國際事務、體育設施規劃、運動科學等重要業務，有望為桌球發展帶來政策支持與整體性規劃。體育部成立後，預期桌球列入「潛力奪牌項目」，將獲更多政策與經費資源。

台灣桌球運動具備深厚的基礎、國際競爭力選手、清晰的人才培育體系與制度。未來在「運動部」政策帶領下，若能持續推動科學化訓練、完善選手保障制度並強化基層普及，台灣桌球有望成為亞洲甚至世界級的桌球強國。

貳、訓練環境

越南桌球運動隨著政府推動《到 2030 年體育發展戰略》帶來轉機，桌球作為普及度高的項目，也迎來了幾項變革：一、企業資本注入(社會化體育)：如越南大型企業 T&T

集團近年大力贊助乒乓球俱樂部與青訓營，培育出像丁英皇、陳梅玉等新星，展現出「企業+體育」模式的成功。二、群眾基礎極為雄厚：桌球在越南的社區、學校與政府機關中非常普及，民間乒乓球俱樂部林立，為基層選材提供了龐大的金字塔底座。三、強化青年梯隊建設：越南體育部門已開始將目光投向 U15、U19 的青少年選手，定期安排青年隊赴國外交流，試圖培養新一代具備國際競爭力的球員。

台灣桌球基層選手的訓練，以各級學校為中心，台灣近年透過「選手分級培訓計畫」，強化基層、縣市與國家三級銜接，並強調兼顧升學與訓練。各縣市國中小、高中設立「體育班」或「體育重點學校」，桌球重點學校如：育成高中、北市大附中、松山家商等。往上延伸更有體育大學或一般大學提供桌球專項名額，繼續提供優秀選手良好的訓練環境。

近年台灣桌球風氣蓬勃發展，民間桌球館或訓練中心亦如雨後春筍般快速增加，提供初學、進階或社會人士運動或訓練。更有如智淵乒乓運動館此類高端訓練中心，結合專業教練與先進技術支援，配有國際賽標準桌球設備與高解析錄影系統，針對每位球員進行細緻動作分析與強化訓練，致力培育具國際競爭力之選手。

台灣長期且頻繁辦理少年或青少年桌球賽事，例如少年及青少年國手選拔、自由盃、總統盃、菁英盃，民間辦理之全國級比賽可說每個月都有，再加上各縣市桌委會賽事、各區球館積分賽…等，基層選手可透過密集的參賽，累積經驗並鍛鍊球技。

新北市作為臺灣人口最多的直轄市，在推動桌球運動上展現出「三級銜接、校園扎根、民間多元」的特色，並透過系統化的資源投入，在基層培育與市民健康推廣上取得了顯著成效：一、建構完整的「三級培訓體系」：新北市的學校體育發展強調運動專長的銜接，避免人才因升學而斷層：(一)重點學校與基層扎根：新北市內有多所被指定為桌球發展的重點學校（例如中信國小、蘆洲國小、板橋國小、樂利國小等），這些學校設有系統化的桌球培訓隊或體育班，配備國家級或專業證照教練，提供晨間、課後及寒暑假的密集指導。(二)三級銜接機制：透過「國小基礎培訓→國中進階競技→高中/高職

專業挑戰」的模式，讓具備天賦的桌球小將能在地就學、持續訓練，減少因升學面臨的轉學或放棄訓練問題。二、競技與全民運動雙軌並進：(一)基層競技實力雄厚：新北市的桌球代表隊在全國中等學校運動會（全中等）及全國少年桌球錦標賽等指標性賽事中經常名列前茅，是各縣市中不可忽視的桌球重鎮，為臺灣桌球國家隊輸送了許多年輕潛力新星。(二)校園普及與運動風氣：藉由「運動樂活月」及各校的課後社團，桌球因場地限制小、不受天候影響等優點，成為校園中最普遍推廣的球類運動之一，不僅培養學童的專注力與手眼協調，也奠定了龐大的基層人口。三、社會化與多元發展：(一)社區大學與樂齡運動：新北市各大社區大學（如三鶯社大等）普遍開設桌球基礎與進階課程，同時也針對銀髮族群規劃溫和、安全的桌球班，落實全民運動與終身學習。(二)民間俱樂部與商業培訓蓬勃：市內有許多民間桌球教學品牌及專業球館，提供個人班、團體班及冬夏令營，滿足不同年齡層與學員的客製化訓練需求，形成「公私協力」推廣桌球的良好生態。整體而言，新北市透過行政資源支持學校培訓、完善三級銜接，並結合民間俱樂部與社區資源，成功讓桌球運動在當地同時具備了競技運動的高度與全民運動的廣度。

綜上，越南基層學校(國小及中學)推展桌球之普及率遠低於台灣，訓練場地及設備尚有精進空間；相較之後，台灣少年及青少年選手擁有較完善之設備與場地，同齡之桌球選手亦較多，整體桌球風氣極盛，形成更為有利之良性競爭環境。

參、教練師資

在越南的普通中小學專任桌球教師稀缺，桌球主要融入在一般的「體育課」或課外社團活動中。大部分中小學的體育教師屬於「全能型」，在體育大學接受的是綜合體育教育（如田徑、排球、足球等）。多數體育老師懂桌球基本規則與打法，但缺乏桌球專業戰術與現代技術的深造背景。在越南偏遠或基層省份，學校桌球風氣的普及常高度依賴個別具備桌球愛好或退役背景的「熱心體育老師」。這些老師常自發建立校內桌球社團或社團俱樂部，利用課餘時間免費指導學生。

越南專業桌球教練與高階體育師資的培育，主要集中在少數幾所國家級體育高等學府如：北寧體育大學為北部的體育人才搖籃，設有專門的桌球教研室，培養大量桌球專業的學士、碩士以及教練員；胡志明市體育大學，負責南部地區桌球專業師資與運動訓練人才的培訓；以及峴港體育大學，支援越南中部地區的體育師資供給。從這些體育大學桌球專科畢業的學生，畢業後若進入一般公立學校，薪資待遇與資源有限；因此，許多優質專業師資更傾向進入專業體育學校、省級青年代表隊或民間高檔俱樂部執教。

對於具有體育天賦的學生，越南主要透過各省市的「體育天才學校」進行選拔與培養，這類學校的師資配置則相對專業(主要為退役運動員轉任教練)，許多曾在東南亞運動會（SEA Games）或越南全國錦標賽中獲獎的退役選手，會被引進至體育學校或重點培訓中心擔任專任教練。另一類則是聘請外籍教練（以中國籍為主），為了提升尖端學生的實力，越南國家隊以及部分省市的高階訓練中心（如河內、胡志明市、海陽省等桌球重鎮），會定期聘請來自中國的客座教練或前省隊教練進行長期或短期指導。

台灣目前許多學校可能由桌球專長的體育老師兼任桌球社團或校隊教練，或依學校資源聘請外部教練協助訓練。學校向桌球館、體育中心或協會聘請專業教練，通常為中華桌協 C 級以上認證者。教育部體育署也鼓勵學校設立「基層運動選手訓練站」或「桌球重點學校」。

台灣在國小階段的學校中，設有桌球社團或校隊的比例非常高，且近幾年絕大多數學校皆改聘專業的教練或曾為優秀選手者擔任教練，尤其設置體育班的學校，更有配置正式考聘的桌球專任教練。

台灣桌球風氣鼎盛，許多具企圖心的家長，更是願意投入極為的可觀費用，積極栽培孩子成為頂尖選手。聘任私人教練一對一加強訓練、申請自學以規劃更長的訓練時間，甚至遠赴國外自費參與訓練營。

綜上，越南桌球運動培育師資目前呈現「基層靠熱情與兼任、高階靠體校與外援」的狀態。台灣各級學校(國小、國中、高中及大學)不僅設置重點學校、基層訓練站、體

育班，且聘任專長教師或專任教練專責球隊訓練及管理。因此無論是興趣啟發、培養運動習慣、熟練基本桌球技能，甚至進階訓練、升學銜接…等，皆有極為成熟的運作與發展模式。

第四章 建議

新北市教師桌球代表隊赴越南參訪學校、體育館、桌球訓練中心、匹克球訓練中心，進行教學、訓練、比賽之實務交流。同時與越南學校教師、訓練中心教練或場館之經營團隊討論及交流兩國「體育政策、訓練環境、教練師資」之現況與目標。團員參訪交流期間進行深度探討，省思未來努力方向與重點，並提出具體之精進建議，供體育政策、學校、教練參考：

壹、給體育政策的建議

一、建立完整培育體系：透過整合政府與民間資源，形成永續發展的運動生態，各級單位應協調整合各地桌委會、全國桌協，齊心協力彼此合作。

(一)人才培育與轉銜體系：建立學校、體育班、地方桌委會與全國桌協的垂直合作機制，從國小到大學階段提供持續支持。鼓勵退役選手投入教練培訓，並由政府與民間共同提供轉職資源。

(二)推動全齡化全民參與：由民間協會與地方政府合作舉辦分齡賽事，如社區盃、長青盃、親子盃等)，鼓勵桌球成為社區活動常態項目，培養普遍參與習慣。整合民間桌球館、贊助企業、協會人力，建立共享平台如器材借用、場地共享、教練資源媒合。

(三)提高獎助與合作誘因：設立「桌球發展合作獎勵金」，對積極投入基層培育、活動辦理的民間單位提供獎助；透過稅賦減免鼓勵企業認養或培訓桌球隊。

二、培養選手具國際視野：選拔各級選手至各洲參加移地訓練、國際賽，破解各國技戰術。培養具備國際競爭力與戰術多樣性的桌球選手，透過移地訓練與參加國際賽

事，強化對世界各國技術流派的理解與應對能力。

- (一)建立「國際訓練交流計畫」：與桌球強國（如中國、日本、韓國、德國、瑞典）合作，定期安排選手移地訓練與教練交流。每年選拔各年齡層（U12、U15、U18、成人組）具潛力選手赴海外訓練或交流至少一次。
- (二)鼓勵參加國際分齡賽與巡迴賽：政府與全國桌協提供經費補助與行前培訓，鼓勵選手參加如：WTT Youth Contender 系列、世界青少年錦標賽、亞洲/歐洲地區邀請賽、職業巡迴賽與邀請賽事，並將國際參賽經歷納入體育績優學生評選與升學加分機制。
- (三)提升教練國際觀：鼓勵本地教練赴國外進修或觀摩賽事，增強教練本身的戰術觀與管理能力。指派資深教練、分析師團隊同行，收集各國技術與打法資料，建立「國際技戰術資料庫」供國內教練與選手研究。
- (四)選手語言與文化培訓：在訓練中心設立「國際運動人才語言課程」，強化英語或特定語言溝通能力（如德語、日語）。訓練選手具備國際文化理解力，減少交流障礙、提升團隊合作效率。

貳、給學校的建議

- 一、整合資源積極辦理匹克球教學以及賽事：匹克球（Pickleball）為全球熱門之新興運動，由於具備學習門檻低、安全性高、場地轉換容易、社交互動性強等特點。學校可從課程設計、師資培訓、場地設備、賽事推廣四大面向制定策略：

- (一)課程與教學策略：降低門檻，融入體育課

- 1.單元化教學設計：將匹克球納入國中小或高中的「球類運動」單元（約 4－6 節課）。從基本握拍、發球、廚房區（Kitchen/Non-Volley Zone）規則切入，因規則簡單，學生通常第一節課就能享受對打樂趣。
- 2.跨齡與適應體育：匹克球體能負擔相對較輕、運動傷害低，非常適合做為「適應體育（針對特殊需求學生）」或男女混合分組教學的項目，促進校園平權與包容性。

3.創意遊戲化練習：透過「牆壁連續擊球」、「廚房區精準落點競賽」等小遊戲，提高初學者的興趣與控球能力。

(二)場地與設備策略：靈活共用，控制成本

- 1.善用現有羽球場地：匹克球的球場邊界與羽球雙打場地幾乎相同。學校無需新建專用場地，僅需在現有羽球場畫上匹克球的「廚房區線（距離網子 2.13 公尺）」，並將網子高度微調（網中心高度約 86 公分）即可直接使用。
- 2.便攜式球網與安全器材：採用可拆卸式便攜球網，方便在禮堂、風雨球場或室外水泥地迅速架設；初期提供玻璃纖維或複合材料的輕量球拍與室內/室外專用孔洞球，兼顧耐用度與安全性。

(三)師資培訓策略：增能研習與公私協力

- 1.辦理教師體育研習：聯合各縣市體育輔導團或匹克球協會，舉辦校內或跨校的「匹克球教師增能研習營」，協助體育老師快速掌握規則、教學法與裁判標準。
- 2.引入外部專業教練：初期可透過社團活動或課後照顧班，邀請地區匹克球協會教練入校指導，減輕校內體育教師的備課壓力。

(四)賽事與社團推廣：提升校園參與熱度

- 1.創立學生體育社團：成立匹克球社團或校隊，吸引對傳統四大球類（籃、足、排、羽）較不熱衷、但喜愛拍類運動的學生參與。
- 2.舉辦校內趣味賽與師生聯賽：匹克球極具社交性，舉辦師生盃或跨年級雙打賽能大幅活絡校園氣氛。
- 3.家庭親子盃：利用學校日或體育展演會舉辦「親子匹克球雙打賽」，延伸推廣至家庭與社區。開放匹克球場地給社區民眾或樂齡族群使用，打造「學校-社區」共榮的運動氛圍。

二、增聘專任教練及教師：穩定專任教練團隊，減輕教師兼任教練的負擔，提升教學與訓練效率，有助強化桌球基層人才的訓練密度與品質，縮短選手發展時間。

(一)爭取教練與體育專任教師員額：依學校桌球隊規模，編制足夠的教練與教師員額。專任教練與體育教師分工明確，避免分擔教學與行政造成負擔，影響訓練效能。

(二)推動「教練正職化」政策：協助將長期服務之兼任或計時桌球教練納入正職體系，保障工作穩定與待遇。訂立考核與聘任標準，協助具資格教練取得專業認證，納入教育人力編制，讓各級重點學校教練或教師，能專注投入培養基層選手。

(三)提升教練待遇與資源支持：爭取專項預算或補助，改善桌球教練薪資結構，吸引優秀人才長期投入。提供充足的教學資源、場地、設備等必要支援減少後勤壓力。

三、專業分工的教練團隊：重視專業分工與效能，打造專業化、系統化的教練團隊，整合多元專業（技術、體能、心理、醫護、陪練等），提供選手全方位支持，提升基層選手培訓品質與競技表現。

(一)教練團隊專業分工與角色設定：主訓教練負責技術發展、戰術設計與整體訓練規劃，體能教練規劃體能訓練內容並預防運動傷害，心理教練強化選手賽前心理建設、抗壓能力與自我調適技巧，陪練員協助模擬比賽情境、針對特定技術進行強化訓練，防護員負責選手訓練後恢復與傷害處理。

(二)跨領域整合與合作機制：與大專院校、體育科系或運動科學機構合作，引入研究與支援人力。例如：與運動科學系合作，安排研究生擔任心理、體能助教。設立「校內訓練支持中心」，整合各類專業人力進行團隊協作與定期會議。

(三)制度化運作模式：制定教練團隊定期會議制度，檢視選手訓練進度與問題反饋。建立「個別化訓練計畫」，針對不同選手特性（打法、身體素質）安排專屬訓練組合。設計「選手個人發展檔案」，記錄訓練內容、參賽記錄、傷病紀錄、心理狀態等，利於追蹤與個別化調整。

參、給教練的建議

一、善用 AI 與運動科學：教練應該跳脫傳統經驗導向，讓訓練優化、科學化、個別化，

培養強勢技術、建構獨特球風。提升訓練精準度，減少盲目練習，訓練更聚焦、更具效益，依據選手特性發展出屬於自己的「勝利模式」。

(一)運用 AI 進行數據分析與戰術模擬：使用 AI 工具（如 Dartfish、Kinovea、Table Tennis AI）進行比賽與訓練影像分析，追蹤分析選手擊球落點、失誤率、站位習慣等。建立對手資料庫，透過 AI 自動標記其慣用戰術與漏洞，協助選手制定應對策略。使用 AI 生成擬真球路（如旋轉變化、速度組合）進行模擬訓練。

(二)結合運動科學進行個別化訓練：定期檢測選手的肌力、協調性、柔軟度、反應時間等，作為訓練計畫基礎。依據選手身型、慣用技術、反應風格，強化其代表性技術。根據選手心理特質與反應方式，協助他們建立有辨識度的比賽風格（如進攻型、防守反攻型、控制型）。

(三)導入科技設備與平台：使用穿戴裝置（如心率帶、加速感測器）監控選手身體負荷與恢復狀態，避免過度訓練。運用訓練管理平台（如 CoachMe、Smartabase）記錄選手訓練日誌與數據，利於長期追蹤與調整。

(四)強調「人性化」與「技術個性」兼容：雖然 AI 與科學可提升效率，但教練仍需根據選手情緒狀態、心理反應，靈活調整訓練內容。鼓勵選手探索自己的打法創造力，而非僅依靠標準化模組操作，以培養具有個性的球風。

二、研發先進技術及戰術：持續提升教練戰術視野，強化桌球教練的技戰術研發與創新能力，透過技術情蒐與戰術分析，將國際最前沿打法導入基層訓練體系，提升整體教學水準與選手競爭力。

(一)提升教練戰術視野：聰明的教練不再只是重複傳統訓練，而是成為戰術研發者。教練不僅要分析對手，也要學會主動設計戰術，依據選手特性量身打造「技術+戰術」配對方案。

(二)提早培養世界級打法：掌握世界桌壇最新戰術趨勢與打法演變，具備分析、設計與調整戰術的能力，基層即開始訓練最先進打法，使訓練更具前瞻性與實戰性，

培養具世界競爭力的選手。

(三)增加打法多樣性：從基層多元選才，並在初期訓練中觀察選手特性（如反應速度、步伐控制、判斷力）決定適合的打法，而非一律灌輸主流快攻套路。設計多元打法入門課程，讓年幼選手嘗試不同風格。使用分組訓練制度，針對不同打法設計專屬練習模組與技術深化訓練，選手發展更具策略性，提升團隊戰術變化。