

出國報告（出國類別：海外實習）

國立體育大學 體育推廣學系
赴韓國青少年運動俱樂部，新世紀與新
運動海外實習

PEC Sports Academy Total Physical
Education Center

New Age and New Sports in Korea



服務機關：體育推廣學系，國立體育大學

姓名職稱：黃美瑤，副教授

派赴國家：韓國

出國期間：2014 年 7 月 2 日至 2014 年 7 月 16 日

報告日期：2014 年 7 月 31 日

摘要

2014 年 7 月 2 日帶領 6 位體育推廣學系的學生赴韓國青少年運動俱樂部(PEC)、學習陸上冰壺新世紀運動與參與及拜訪新運動協會舉辦的相關賽事做為此次海外實習的內容。實習中參訪 9 家 PEC 其中有 1 家是專門經營游泳教室。7 月 5 日參訪新運動協會舉辦第 26 屆首爾市聾啞人士一心新運動競賽，了解目前新運動推展的現況。7 月 9 日參加新世紀陸上冰壺)的工作坊，順利取得研習時數與教練證書。7 月 12 日移至首爾市參訪一家小學簽約運動文化中心，拜會新運動協會，商談未來產學合作機會。這次有幸透過海外實習的機會，了解韓國青少年俱樂部成功經驗，在新世紀運動方面取得陸上冰壺的證照，新運動則學會棒橄球，足排球等項目的教學，日後上課時可以透過此次海外實習的經驗分享給同學。

目次

一、目的.....	04
二、過程.....	05
三、心得及建議.....	09
四、附錄(實習照片與相關資料).....	11

一、目的

體育運動不應該只是偏於技術導向，而輕忽「學生」，遺漏了學生主動學習的機會、遊戲的理解、動作的經驗與個別差異，因此，如何妥善設計與規劃體育運動課程的內容顯得格外重要。本計畫的規劃即是提供有意擔任本國或跨國事業的體育推廣學系學生，提供更專業、進階的海外實習實務訓練，以期能在此事業領域，開拓另一個就業機會及管道，並藉此提升體育文化以及體育教育產業的產值與價值。本計畫的目標即在使學生熟悉國際青少年體育運動教學與新運動創意領域，透過這次海外實習機會，培養學生具備國際視野、策略思考、設計青少年體育運動教學課程計畫、新運動推廣、教學有效性以及人文關懷的思維。本實習計畫預期可達以下目的：

(1)提升學生專業能力

此計畫以培訓 6 名學生為目標，使學生具備設計青少年體育運動教學及新運動活動規劃及推廣能力，同時亦可增加學生的就業機會及管道。

(2)培育學生具備跨領域知能

在學生已完成相關課程後，學生能藉此實習機會連結影音製作、數位內容、及體育創意之知識及技能，使學生充分具備職場應用之跨領域能力。

(3)彰顯體育教育實務應用之特點，培養社會發展所需之實務人才，提昇學子就業競爭力。

(4)強化產學合作之效益

近年來政府為提昇我國研發能量，以及產業之創新，同時兼顧有效善用體育教育資源，逐漸重視產學合作。此計畫即是與韓國的青少年運動俱樂部與新運動協會的夥伴進一步發展互動與交流，期望藉由此計畫引發體育教育創意相關領域產業之重視，從而全面建立更密切之產學合作契機。

(5)預期辦理成果之發表

本計畫預計在學生完成實習後，將於數位影音平台上進行專題發表分享實習成果及心得，充份發揮實務與理論並重之效果

二、過程

以下就本次出訪行程以及重要活動，逐一說明：

(一) 行程總表

7月2日(星期三) 出國

07:45 出發 台北桃園(TPE)

11:10 抵達 首爾仁川國際機場(ICN)

13:30 住宿 抵達慶熙大學國際校區(水源市)學生宿舍，離實習地點 10 分鐘車程

7月3日(星期四)

上午 PEC 實習地點參訪；與 PEC 老師陸上曲棍球與籃球的友誼賽

下午 觀察四堂上課課程(跆拳道一堂，足球兩堂，游泳一堂)

OBSERVER 4 CLASSES (Taekwondo, soccer, swimming)

晚上 Dinner with Professor Choi, Teacher Oh, Teacher Park, and President Bai(Group Dinner Party)

7月4日(星期五) 明洞換錢

7月5日(星期六)

上午 參訪第 26 屆首爾市聾啞人士一心新運動競賽

26 handicap new sport Activity

下午 參觀奧林匹克公園與博物館

Olympic park and Museum

7月7日(星期日) 慶熙大學國際校區 校園巡禮

Kyung Hee University Campus tour (International Campus)

7月8日(星期一)

上午 參觀兩間 PEC 青少年運動俱樂部

Visit two PEC centers

(Futsal Park, indoor and outdoor soccer; PEC center in the near city, taekwondo field, badminton, BK, Indoor soccer field)

7月9日(星期二)

上午 參訪 PEC 游泳學校 (第一間)

參觀 IPool original one

下午 新世紀運動 陸上冰壺運動教學工作坊

7月10日(星期三)

上午 參觀 PEC (indoor and outdoor soccer field, Indoor soccer files)

can also play basketball, basketball with PEC staff) soccer lesson
regard of goal keeper, play); Visit another future PEC Academy
(Outdoor and indoor soccer/BK field)

7月11日(星期四)

上午 參觀 PEC 青少年運動中心 (第一間) 三層樓

第一層 幼兒運動教室 (觀察老師幼兒體能課程)

第二層 足球場

第三層 足球場與籃球場

下午 Kyung Hee University Campus tour (International Campus)

參訪體育系

7月12日(星期五) 啟程至首爾

7月13日(星期六)

上午 參訪小學簽約運動文化中心

參訪韓國體育大學

下午 Kyung Hee University Campus tour (Seoul Campus)

7月14日(星期日)

全天 首爾城市觀光

7月15日(星期一)

下午 拜訪新運動協會

晚上 新運動協會餐敘

7月16日(星期二)回國

12:35 出發 首爾仁川國際機場(ICN)

14:10 抵達 台北桃園(TPE)

（二）實習行程

1. PEC 青少年運動俱樂部與 IPOOL 游泳教室

PEC sport academy 其中 PEC 指的是 Physical Education Center 的縮寫。在 PEC 的網頁上與宣傳單上所提倡的精神是 Total Physical Education Central。這是一間以推廣青少年課後運動為主的俱樂部。PEC 運動俱樂部的負責人為 President Bai. President Bai 成立 PEC 主旨是提供青少年在課後能有各種運動經驗的一個中心。總計有 14 家俱樂部裏面包含兩個區域，一個區域是以陸上運動項目為主，課程包含跆拳道，足球，籃球，直排輪等運動課程；另一個區域則是針對水上運動游泳為主。14 家俱樂部裏面有 3 間是只有針對游泳為主的游泳教室(IPOOL)。參與對象的年齡為 6 到 13 歲，陸上運動項目為主其生師比大約是 13 位學生配一位老師，水上運動游泳為主其生師比大約是 5 位學生配 1 位老師。PEC 所提供的運動計有足球、籃球、陸上曲棍球、直排輪、跆拳道、游泳、滑雪等項目。由於是私人俱樂部，在課程收費的話，比較昂貴，運動項目單堂收費為 50000 韓幣，換算台幣為 1500 元，游泳的話是 30000 韓幣，換算台幣為 900 元。教學者的人數為運動俱樂部的是 60 位，游泳老師有 40 位。總計 100 位的教師。所有教師的主修都是體育相關科系畢業，也都有取的運動教學的證照，確保師資的專業性。教師教學的地點會隨著俱樂部的安排而有所變動，因此，教師並不會固定在某間俱樂部教學，而是遊走各個俱樂部。PEC 的另一個特色為同一個教師會隨著學習者一起成長，換言之，教學者是會同一個班級帶到 13 歲。所以，學生與老師之間的互動與感情會很濃郁。PEC 與 IPOOL 是同一個老闆，但卻分屬不同的財團，因此，每個財團都有其主要的投資的項目，在經費上的運用不會形成一財團獨資的現象，也會分散風險，這也是韓國與我國不一樣的地方。PEC 成立於西元 1999 年，當時 PEC 並沒有所謂的教室，而是以教學者到各個運動教室或學校做教學，直到 2006 年才成立第一家俱樂部，據 President Bai(老闆)指出，未來 10 年的願景，是希望能開到 100 家，原因是因為他希望能夠提供青少年即便在偏遠的地區也仍然有地方能讓他們接觸到不同的運動項目。PEC 目前是韓國最大的青少年俱樂部，在短短的 8 年內，總計會員超過 10 萬。其特色在於硬體設施的完備，小班制(運動教室不超過 13 人；游泳教室不超過 5 人)教學，單一教學者從 6 歲帶到 13 歲。宣傳的方式有透過網路行銷、宣傳單行銷、廣告、海報與電話行銷，當然也提供家長到現場參訪。教師專業性也是另一個賣點，所有的教學者皆是體育相關科系畢業，且領有專業的運動證照，再加上教學者的年齡大約都在 20 到 35 歲之間，

容易溝通且較容易接受新觀念。除此之外，俱樂部也會針對不同的時期推出不同的運動競賽，如足球競賽(Soccer Festival)，籃球競賽(Basketball Festival)，夏令營(Summer Festival)，冬令營(Winter Festival)等。也會針對運動的項目定期舉辦比賽，當然俱樂部本身也會參與地方性的比賽，成績也幾乎都在前三名。教學內容的設計分兩種，一種是以休閒運動為主(身體運動)，另一種則為競技運動(運動員)為主。每堂課的時間為 60 分鐘，教學者教學的方式則是以運動遊戲方式進行，讓整堂課除了基本技能的學習也同時不枯燥。活動的流程以此次觀察的跆拳道課程為例：課程內容為 Jumping Rope(跳繩)，流程為暖身，跳繩練習(個人，團體)主運動/技巧練習(跆拳道基本動作練習，8 型的練習)最後是運動遊戲的進行。

2.新世紀運動(Icing Curling,陸上冰壺)

冰壺源於 16 世紀蘇格蘭人在冰上玩的推石球遊戲，於 1998 年長野冬季奧運持為正式比賽項目，簡單說就是一種把敵隊的石壺擊出，並把己隊的石壺留在圓心中間的隊制競賽。由於實際比賽所使用的冰壺重達 42 磅，且比賽場地在冰上，對於亞熱帶國家比較陌生。此次，在新世紀運動陸上冰壺推廣者 Dr.Kim 的改良下，陸上冰壺除了體積輕(一個陸上冰壺大概 0.5 公斤左右)，更將石壺轉為有輪子的壺，換言之，則是將比賽地點轉為陸上/地板即可操做。且如果是身體有障礙的人，也可以透過推竿的方式進行比賽。在 Dr. Choi 的引薦下，參加了四小時的工作坊，也順利取得研習時數與教練證，並購買一組陸上冰壺的器具，組合包含一個標的圖，2 支推竿，8 個陸上冰壺，回國後，將找 1-2 堂上課的時間將此新運動介紹給同學們。

3.新運動協會舉辦運動會(聾啞人士一心運動會)

聾啞人士一心運動會已經舉辦 26 年，此次，有機會參與盛事了解新運動協會推廣新運動的成果與有榮焉。據新運動協會的工作人員得知，在首爾市至少有 5 萬聾啞人士，今天來參與的選手大約有 3000 人左右，協會將其分成四個隊伍，分別以黃色，藍色，紅色與白色做區分。競賽項目計有目標投擲(9 Targets Toss)，躲避飛盤(DogiFrisbee)，足排球(FootVolley Ball)運用排球的規則，足球的玩法，棒橄球(BaseRogby Ball；韓國稱 Kick & Run)運用棒球概念(開球是以腳踢球，跑壘包)，橄欖球的傳球方式所進行的新運動項目及樂樂棒球(T-Ball)。除了目標投擲不計分當作是趣味活動的項目，其餘四項都有列入計分項目。感謝新運動協會的工作人員，協助我們了解各個項目的規則與玩法，讓我們對於新運動項目有更深地的了解。我個人非常感興趣的新運動項目為足排球與棒

橄欖球，回國後一定要有 1-2 堂的時間介紹給同學。

4.小學簽約運動文化中心(Buksung Education Culture Center)

這是 2 層樓的建築物，第一層的硬體設施包含游泳池(50 公尺標準池)，兒童遊戲間，跆拳道館，2 樓則有兩間足球教室，一間高爾夫球教室，一間綜合教室。同樣的硬體設施完善，不過因為是小學附屬運動文化中心，因此，所有的體育課都在這中心進行，相對的，師生比就會比 PEC 高很多，大約是 35 個學生 1 位教師，這也衍生教學者無法照顧每一位學習者的問題。

5.拜訪新運動協會

新運動協會已經成立 10 年，在徐會長的帶領下，新運動正蓬勃的在各個小學推廣，目前推得最好的是樂樂棒球，因為規則簡單，學習者容易上手。其他推廣的項目還有快速疊杯、羽桌球、棒欖球等運動項目。目前是韓國推廣新運動的最大協會，也有定期在各個研討會，小學舉辦工作坊，讓更多人可以認識新運動。新運動的口號是 Sport For All，意指不管是什麼年齡層，健全身體或身體有缺陷都可以參與新運動，概念非常好，也的確在韓國有一定的成果表現。新運動協會在日本也有分會，此次的拜訪希望有機會能有產學合作的機會。

三、心得及建議

心得：

在此次的海外實習過程中，發現在青少年運動俱樂部的硬體設施的完備性，小班制的教學(不超過 13 人)，老師會與學生從 6 歲一直相處到 13 歲，這樣的體系是遵循學校導師的概念，換言之，教學者對於學習者有一定的熟悉程度，也會比較知道學習者的需求是什麼，家長也會比較放心將小朋友交給教學者。游泳教室的師生比為 1 位教師 5 位學生，課程從最簡單的入門適應水性到進階的課程，總計區分為 8 個層級。值得一提的是，泳池的溫度長年維持在 37 度也就是人體的體溫。泳池分 6 道，25 公尺，深度不超過 150 公分，其中也包含兒童戲水池，設備也非常健全。小學附屬運動機構就與 PEC 有很大的不同，大班制教學，教學者比較難照顧到每一個學生，不過同樣的硬體設施也非常完備，裡面設施包含游泳池 50 公尺，6 線道。旁邊還有一個兒童遊戲間，樓上有高爾夫球 3D 模擬教室，籃球場，足球場與直排輪教室。新世紀陸上冰壺運動工作坊，感謝 Dr. Kim 四小時的指導，讓我們對於陸上冰壺的玩法，規則，教學內容設計與安排有初步的了解，透過工作坊取得教學執照，日後將用 1-2 堂上課的時間，分享

給同學。新運動協會也是此次拜訪的重點，是韓國最大型推廣新運動的重要協會，目前在各國小學推廣的新運動包含樂樂棒球(T-Ball)，kick and run，足排球等項目，商談產學合作的可能性。這次有幸透過海外實習的機會，了解韓國課後青少年運動俱樂部，新世紀運動發展與新運動推廣成功的經驗，日後上課時也可以透過此次的經驗，分享給同學。

建議：

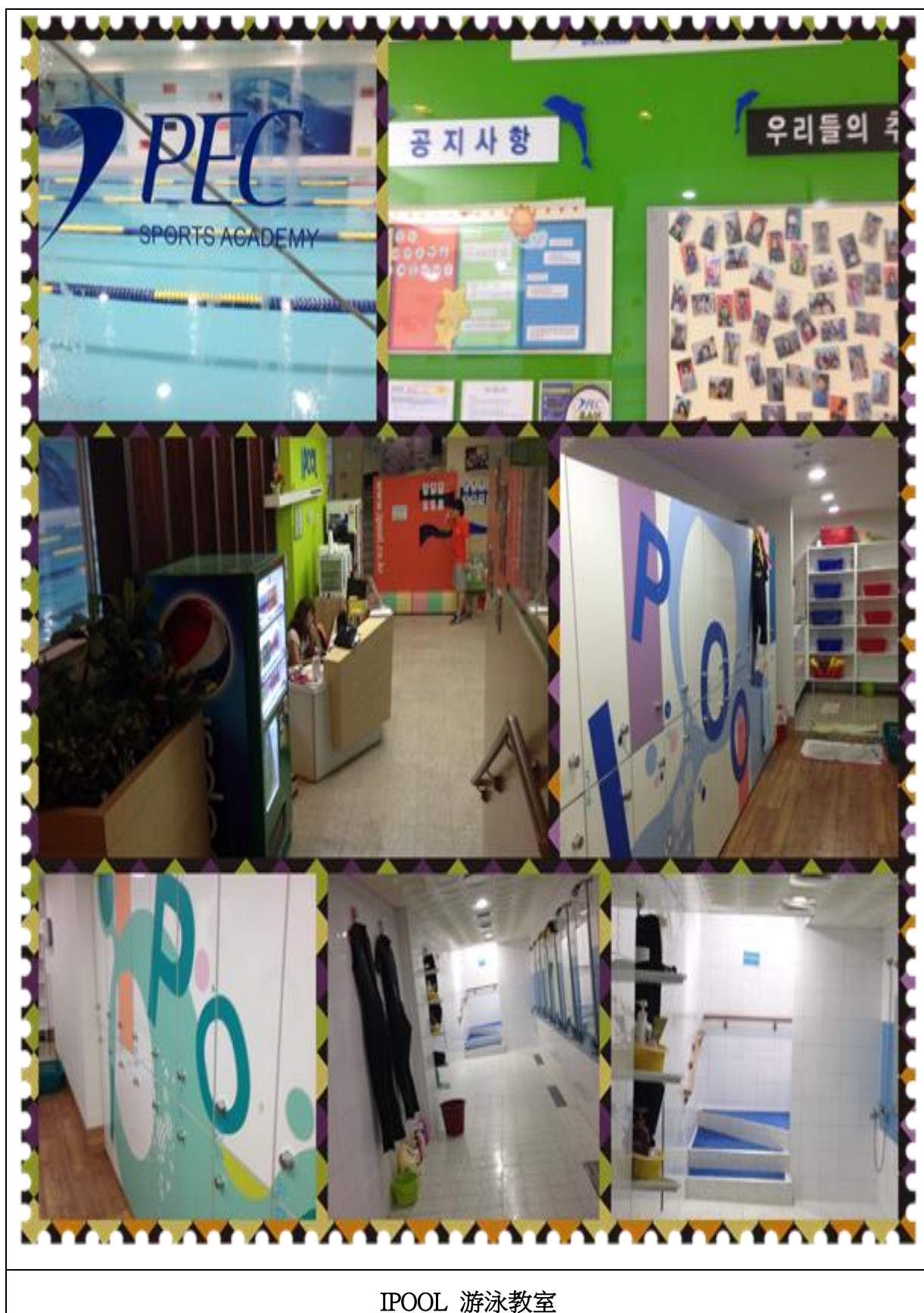
1. 國內目前針對 6 到 13 歲青少年課後運動俱樂部的比較少，根據相關的研究指出超過七成青少年希望學校場地設施在夜間開放使用，近五成四的青少年需要休閒運動場所提供教學錄影帶。如果能借鏡 PEC 成功的經驗，將有助於提供青少年課後更專業與安全的運動場所。
2. 學校體育之實施對青少年休閒運動的參與有正面效益，但各級學校之課程標準、教材內容與課外活動均不足以有效建立青少年正確休閒觀念、養成愛好運動的興趣與習慣，以及習得休閒運動的基本技能，約有三成青少年認為學校體育未充分提供休閒運動知能。PEC 的運動課程皆是由體育相關課系的學生擔任教學者，也領有專業的運動證照，對於教學內容的安排普遍以運動遊戲的方式進行，先提升學習者參與運動的動機，再以循序漸進的方式，讓學習者建立運動習慣，而不像國內以技能導向為主的教學，反而忽略學習者情意與認知的領域。
3. 新世紀運動與新運動的推廣：新世紀運動與新運動目前在國內推廣的不多，這次的新世紀與新運動協會都是民間機構，建議政府可獎助民間企業、團體投入青少年新運動產業，開發具有創意、趣味、特色且高品質的青少年休閒運動；並整合民間與政府相關運動資源，共同推動新運動服務事業。
4. 此次實習最有困難的部分是語言，因為是韓語，建議未來徵選海外實習學生時，將當國的語言列入考慮的重點，這樣才能真正落實海外實習的精神。
5. 最後，感謝學校讓我有這個機會能透過此次的實習，對於韓國在青少年課後運動俱樂部，新世紀運動與新運動有更深入的了解，未來必定將此經驗分享給同學。

四、附錄(實習照片與相關資料)



PEC 戶外足球場











拜訪新運動協會