

出國報告（出國類別：國際會議）

參加 2014 年亞洲體育與運動科學研討會

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：蔡錦雀副教授

派赴國家：新加坡

出國期間：103 年 7 月 5 日至 7 月 13 日

報告日期：103 年 8 月 13 日

摘要

此次參加在新加坡舉辦之 2014 年亞洲體育與運動科學研討會並以口頭方式發表論文，並透過研討會所規劃的專題討論得以了解該國目前運動產業發展的現況與趨勢，以及產、官、學界的作法。實務應用與跨領域的結合是參與此次研討會中較深的體會，學術研究的成果應該要應用在體育教學或運動健康促進等實務工作中，而學校的體育課除了運動教育之外，也可透過不同學科教師的結合達到跨領域的整合與共同提升學習成效。此次出國行程亦有機會前往南洋理工大學參訪，得以了解研究為導向的大學其規模與作法，同時也訪談了當地非營利組織－人民協會，對於社區運動健康推廣模式得以有更多的認識。

目次

一、目的	1
二、過程	2
(一)出國期間行程	2
(二)參加研討會情形	2
(三)口頭發表論文	3
(四)人民協會訪談	4
(五)南洋理工大學參訪	4
三、心得及建議	5
附錄：相關照片	6

一、目的

此次出國主要是參加在新加坡舉辦之 2014 年亞洲體育與運動科學研討會 (Asian Conference for Physical Education & Sports Science, ACPESS)，並以口頭方式發表論文，同時也利用此次機會前往南洋理工大學參訪。

二、過程

(一)出國期間行程

日期	星期	地 點	行 程 內 容
7/5	六	臺灣桃園－新加坡	起程赴新加坡市
7/6	日	新加坡市	口頭發表投影片修改與口語練習
7/7	一	新加坡市	研討會 口頭發表論文
7/8	二	新加坡市	研討會
7/9	三	新加坡市	研討會
7/10	四	新加坡市	人民協會訪談
7/11	五	新加坡市	南洋理工大學參訪
7/12	六	新加坡市	參觀晚晴園與體驗庶民生活
7/13	日	新加坡－臺灣桃園	回到臺灣

(二) 參加研討會情形

2014 年 ACPESS 研討會是由新加坡國立教育學院 (National Institute of Education)、新加坡體育協會(Singapore Physical Education Association)、以及技術教育學院 (Institute of Technical Education) 所主辦，並有亞洲大學聯盟 (ASEAN University Network) 以及來自新加坡、中國、和台灣的大學校院共同合辦。研討會為期 3 天，舉辦的地

點是科技教育學院的東校區，會議主題是「透過運動科學以實現有效的體育教學」(Working towards effective Physical Education through Sports Science)，主要聚焦在運動與競技科學 (Exercise and Sport Science) 以及體育 (Physical Education) 兩大主軸，參與人員主要來自亞洲地區，包含健康、運動、競技、以及體育等不同領域的專家學者以及實務工作者。研討會中有主題演講、特邀嘉賓演講、專題討論以及實務工作坊，同時也有口頭和海報發表。不同於一般的學術研討會，在專題討論中有安排一些政府與民間機構發表目前體育運動休閒產業發展的現況與趨勢，提供產、官、學界交流的平台，此外在實務工作坊中也安排了不同體育教學活動的教學設計與示範演練，對於體育教育者而言可以提昇教學實務之應用。

整體而言，實務應用與跨領域的結合是參與此次研討會中較深的體會，學術研究的成果不應只是在學術期刊中供人查閱，而是應該將相關成果應用在體育教學或運動健康促進等實務工作中，而學校的體育課除了運動教育之外，也可透過與其他學科教師的結合，融入語文或數學等學科的教學，達到跨領域的整合與共同提升學習成效。此外，政府在運動產業的發展與整合上應扮演一定的角色，規劃與輔助產業與民間機構的發展，使其對整體經濟發展有所貢獻，同時也能更符合民眾的需求與政府的施政目標。

(三) 口頭發表論文

此次研討會的口頭發表是在第一天的中午，每一場次安排了 4 位發表者，筆者是該場次的第 1 人，發表的論文題目是” **Effects of different types of rope-jumping exercise on balance and agility among third-grade school children.**” (不同形式跳繩運動對國小三年級學童平衡能力與敏捷性之訓練效果)，因上一場次的演講時間略有延遲，且工作人員較晚到發表場地，因此比預定的時間稍晚開始，因此在發表結束後時間較為緊迫而無人發問，但是在後來中午用餐時有一位當地教育學院的學者前來討論研究的相關發現。此次的發表有一比較特別的狀況，大會要求口頭發表必須以英文為主，因此筆者所有的簡報內容與口頭說明皆以英文呈現，其他口頭發表者，不論英文好壞也都盡力的以英文說明，即使是讀稿的方式也都可以，可是在筆者同一場次中有 2 位來自中國的發表者全程以中文口述，簡報中也只有簡單的英文說明，雖經主持人多次要求仍無法以英文發表，實為較遺憾之處，雖然在場人員有一些是華人，但也有部

份參與者是聽不懂中文的，個人覺得大會應該在此部份有更嚴格的把關，才能達到國際間研究交流的目的。

（四）人民協會訪談

此行因屏東科技大學陳主任的介紹而認識了在新加坡人民協會(People' s Association)工作的 Cindy Goh 小姐，進而有機會與其訪談以了解當地相關組織運作的情形，人民協會是由新加坡政府經費支應的非營利組織，主要在社區中協助政府的工作推動，共有 107 個社區中心 (community club) 以及 535 個居民活動站，做為社區居民活動的據點，就運動課程而言，所提供的內容相當多元，團體課程部份每班約 40-50 人，上課地點可以是室內的運動教室也可以在公園等室外空間進行，也有針對高齡者開設運動班與太極拳等的課程，藉以提升居民的身體活動並達到健康促進與社區經營的目的。如此的推廣模式相當符合新加坡當地的居住特性，配合政府興建的組屋，廣設社區活動的據點，提高運動或其他課程的可及性。以新加坡的面積約 716 平方公里，臺北市則為 272 平方公里左右，約為新加坡的 38 %，臺北市目前有 12 個區民運動中心，在活動中心的數量上相對而言較為不足，在因應高齡化社會的過程中，或許可以思考更廣泛的設置較小規模的社區活動站，讓社區居民可以走路到活動站參加課程，應可提升相關活動的參與率。

（五）南洋理工大學參訪

前往南洋理工大學參訪時正值暑假期間，校內師生人數不多，但從其硬體建設與實驗室設備可看出學校規模。校內的體育相關系所擁有獨立教學使用的運動場地，不會與其他學生的體育課程有所衝突，有助於專業教學的規劃與進行，實驗設備方面也是相當完善，實驗室旁就是專業教室的設計也使得一些研究與實驗課程的進行較為便利，在參觀的實驗室與設備之中，印象最深刻的是低氧艙，空間只能容一人躺在裡面，可以設定低氧的幅度，並有透明的視窗可以觀察其中人員的情況，相較於低氧室需要較大的空間，低氧艙或許可以成為相關研究者在設置時的參考。

南洋理工大學是非常注重研究成效的學校，因此在教師的研究室門旁皆有張貼該教師近年來的研究論文與成果，各實驗室中也會把該實驗室所產出的研究論文加以張貼，無形中也

會造成教師之間的競爭壓力。在空間與器材管理方面的作法也可為參考，所有的房間門設有電子門鎖進行出入的管制與紀錄，運動中心除有專人管理之外，器材使用也需有感應卡才能啟動，同時也會進行運動的紀錄，落實資訊E化的管理與運用。

三、心得及建議

此次的研討會提供很好的機會得以一窺目前在體育與運動科學方面近期的研究成果以及最新的體育教學趨勢，藉以探索運動與健康科學及體育教育各領域的新發展以及可能願景。實務應用與跨域整合是許多領域共同追求的方向，以體育運動與健康促進而言，在學校內的教學可以鼓勵不同學科的教師設計綜合領域的教案，使學生在學習學科時也能有機會活動身體，在體育課中也可以融入語文或其他學科的教學，並配合時事來達到提升學習動機，例如在參訪期間適逢足球世界盃的決賽期間，體育課可以透過足球教學搭配介紹參賽國家的方式來加強學生對世界地理的認識。至於學校以外的活動推廣，政府與民間組織的合作是相當重要的，在活動規劃上也可以朝全家共同參與的方向辦理，製造親子之間共同的話題與互動的機會，除了可以提升家長與學童的身體活動，對於兒童與青少年的教育也會有所助益。

在運動設施方面建議可以有更密集的活動站，提供較低廉收費的運動課程，讓社區居民可以就近參與，活動內容的設計也可以朝更多元化的方向以符合不同年齡層民眾的需求。至於在南洋理工大學所使用的E化運動紀錄系統，因建置成本較高，建議在大學附設的運動中心可做為學生與教職員健康促進的管理機制，或者在企業設置的運動中心內做為員工參與運動情形的紀錄與輔助管理應是比較可行的。

附錄：相關照片



研討會主要會場之演講廳



筆者口頭發表中，左下角為該場次主持人



研討會場旁樓梯間的可愛人物提醒你走樓梯



南洋理工大學的低氧艙以拉簾加以區隔



南洋理工大學實驗室內的研究論文公告



人民協會總部大門口的吉祥物