

出國報告（出國類別：考察及國際會議）

赴韓國洽商籌辦「2014 東北亞運動學研討會」及參與本年度學術活動

服務機關：國立體育大學師資培育中心及體育推廣學系

姓名職稱：李再立/副教授兼中心主任及系主任

派赴國家：韓國

出國期間：101 年 5 月 18 日至 101 年 5 月 21 日

報告日期：101 年 5 月 25 日

摘要

本次奉派出國之主要目的為：代表本校校長出席「2012 東北亞運動學研討會」，並發表演講；洽商本校籌辦「2014 東北亞運動學研討會」之相關事宜；以及參訪韓國慶熙大學體育學院，洽商簽訂交換學生之可能性。

經過四天的參訪、觀察、洽商後，提出心得與想法如下：

- (一) 2012 東北亞運動學研討會的實質效果不理想。
- (二) 本校學生英文口語能力有待提昇。
- (三) 本校學生的 PPT 的製作和口語的表達有待改善。
- (四) 本校可考量結合在東北亞國家的姊妹校共同籌辦 2014 年東北亞運動學研討會。
- (五) 可考量本校體育學院與慶熙大學體育學院的院對院合作交流先行，再擴展為校對校的合作交流。

目次

摘要	1
本文	3
目的	3
過程	3
心得及建議	14

本文

一、目的

本次奉派出國之主要目的有三：一為代表本校高俊雄校長出席「2012 東北亞運動學研討會 (2012 Northeast Asia Conference on Kinesiology)」，並發表演講；二為洽商本校籌辦「2014 東北亞運動學研討會」之相關事宜；三為代表學校參訪韓國慶熙大學體育學院，洽商簽訂交換學生之可能性。

二、過程

(一) 第一天 (5 月 18 日)

本人搭乘長榮航空 BR170 班次於上午 07:30 自桃園國際機場起飛，並於 11:00 安抵韓國仁川機場。出關後，自行搭乘巴士前往大會安排之住宿飯店 (Provista Hotel)。安頓好後，即步行到首爾國立教育大學 (Seoul National University of Education) 確認會場所在地及相關設施，並參觀該大學之校園。

(二) 第二天 (5 月 19 日)

一早即步行到首爾國立教育大學，在報到及領取相關資料後，即進入會場參加開幕式及聆聽口頭發表，其中有幾場的發表者是來自本校博、碩士研究生，他們的表現略嫌生疏，似乎準備的不是很充分。

上午 09:35-10:35 聆聽本校學生的發表，首先是本校博士生林同學的發表，主題為：A study of current situation and development strategy of physical education curriculum instruction in Taiwan universities. 林同學發表時略顯緊張，PPT 準備與口語表達皆有善空間。

接著聆聽本校劉同學所發表的 The return of sport star phenomena in terms of Ya-Ni Tseng. 劉同學非常緊張，發表內容有不小的改善空間。

短暫休息後，聆聽本校鄭同學所發表的 Immigration phenomenon of sport the perspectives of postcolonialism. 因為學術領域不同，不是很能瞭解鄭同學所陳述的內容。

中午休息時間與本次研討會的秘書長 Dr Ki-Kwang Lee 簡單交談，並請教研討會籌辦相關事宜，包括學術委員會、主題、邀請對象、參與人數、經費需求等。

下午繼續聆聽數場口頭發表，但發表品質都不是很理想。

晚間的歡迎晚宴在七點鐘開始，主要參加者計有：

研討會創辦人 Dr Jung Soa Oak (Dankook University)

研討會主席 Dr Eung-Keun Jung (Seoul National University)

執行副主席 Dr Dong-Kyu Lee (Seoul National University of Education)

學術副主席 Dr Kyung-Won Kim (Seowon University)

公關副主席 Dr Chang-Sun Kim (Dongdul Women's University)

發表副主席 Dr Deog-Jo Jung (Seowon University)

秘書長 Dr Ki-Kwang Lee (Kookmin University)

日本代表：川口毅（財團法人全日本勞動福祉協會常務理事）

專題演講者：Dr Hyo-Bum Kwak (Inha University)

專題演講者：Dr Young-Ho Kim (Seoul National University of Science & Technology)

專題演講者：Dr Yonh-Ho Lee (Seoul National University)

專題演講者：Dr Young-Kwan Kim (Chonnam National University)

專題演講者：Dr Sang-Kyoon Park (Korea National Sport University)

專題演講者：Dr Suk-Won Kim (Chonbuk National University)

專題演講者：Dr Sae Yong Lee (Yonsei University)

專題演講者：Dr Eun-Jeong Lee (Seoul National University)

專題演講者：Dr In-Wha Lee (Gyeongin National University of Education)

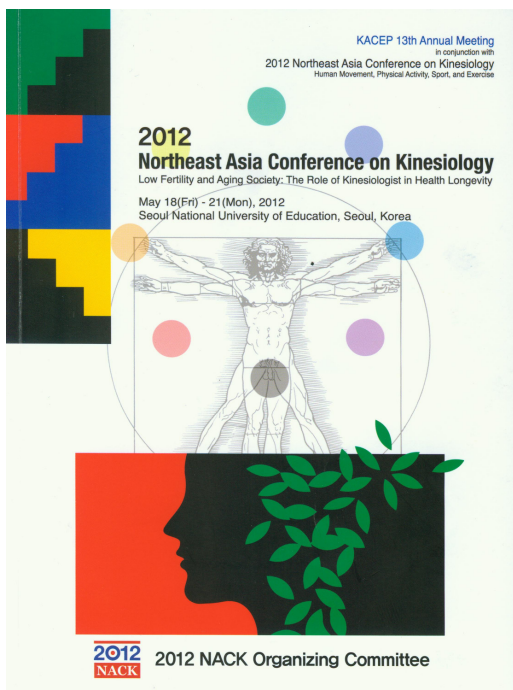
專題演講者：Dr Tzai-Li Li (National Taiwan Sport University)

晚宴中，大家相互介紹，並自由交談，氣氛相當愉快。

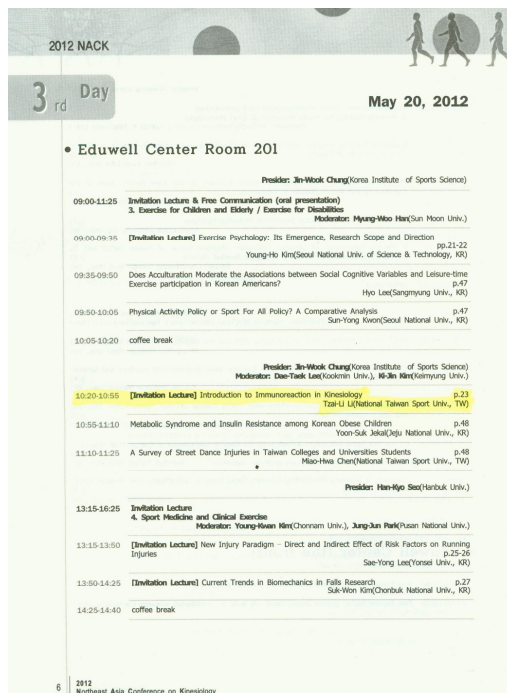
晚宴後，研討會創辦人 Dr Jung Soa Oak 特地陪我步行回飯店，並在途中討論研討會籌辦相關事宜。

(三) 第三天（5月20日）

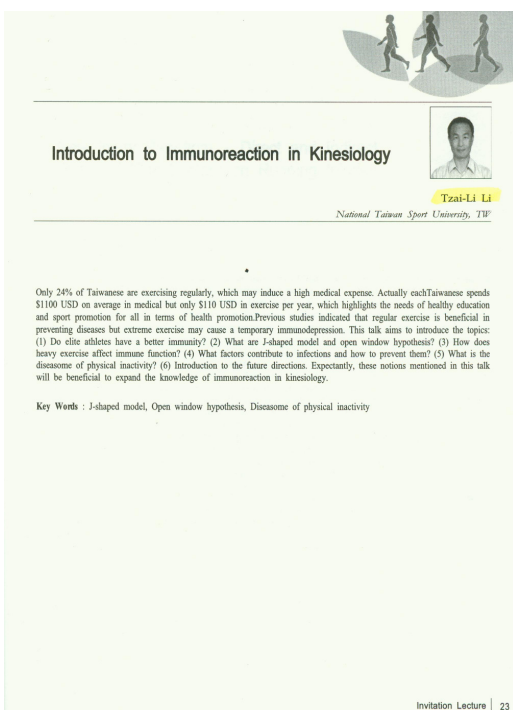
一早即步行到首爾國立教育大學，並進入會場聆聽演講。10：20-10：55 是我的專題演講，我將專題演講分為兩部分，一部份是介紹本校的概要，大約 5 分鐘；第二部分是介紹運動與免疫反應。該場演講應算成功，因為會後許多學者找我詢問進一步的訊息，以及日後合作的可能性。



「2012 東北亞運動學研討會」手冊封面



手冊目錄



專題演講介紹



演講會後與本校學生合影



本校研究生發表後的愉快模樣

專題演講 PPT 如下：

國立體育大學
National Taiwan Sport University

2012 Northeast Asia
Conference on Kinesiology

Introduction to Immuno- reaction in Kinesiology

Dr Tzai-Li Li

- Professor of National Taiwan Sport University
- Head of Department of Sport

SPORTING CAMPUS

Outline

- Introduction to National Taiwan Sport University (NTSU)
- Introduction to Immunoreaction in Kinesiology
 - Do elite athletes have a better immunity?
 - J-shaped model
 - Open window hypothesis
 - How does heavy exercise affect immune function?
 - Factors contributing to incidence in athletes
 - How to prevent infection
 - Diseasome of physical inactivity
 - Future directions.

Elite athletes with better immunity?

New Asian Queen of ultra-marathon

超馬新天后邱淑容破亞洲紀錄

7天跑785公里

【壹峰全/綜合報導】中華民國路跑圈、昨在希臘舉行的「國際7天超馬馬拉松賽」,跑出佳績,在中網超馬的邱淑容以7天785公里,刷新去年日本選手神山裕子所締造的75公里亞洲紀錄,躍居亞洲超馬新天后,獲賽會女子組冠軍。躍居於中華電信的吳勝勳也跑回896公里,在男子組排名第5。

每天最少跑110公里

國際7天超馬馬拉松賽,今年第3屆,從當地01日下午2點開始,中華路跑圈有11名跑者,以及7名由陽明大學教授陳俊忠領軍的醫療團隊。邱淑容每天最少跑110公里,而我國參賽選手在賽程中,為了確保身體狀況都在安全區內,個人都嚴格控管食、同時,他們也準備了一項特殊的控管手法,就是將身上的皮囊拉起來,如此,是可以讓血液和組織液流通,很有科學依據。

▲51歲邱淑容(右起第4人)榮登亞洲超馬新天后。 路跑協會提供

What's happened?

2008年9月19日 / 星期二

超馬天后邱淑容 截肢病危

跑完18天穿越法國

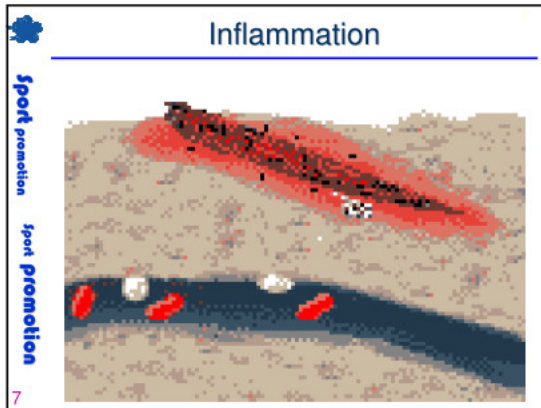
【本報台北十九日電】在國際路跑界被譽為「超馬女王」的邱淑容,在參加完一場名為「國際7天超馬馬拉松賽」後,竟在回國途中,因過度疲勞,導致身體出現嚴重不適,甚至出現截肢病危的情況。

邱淑容在賽後表示,她感到非常疲憊,身體不適,甚至出現了嘔吐、腹瀉、發燒等症狀。她目前正在醫院接受治療,情況穩定。

中鋼同事震驚 為她祈福

中鋼公司同事表示,他們對邱淑容的表現感到非常敬佩,並為她的健康狀況感到擔憂。他們紛紛為她祈福,希望她能早日康復。

Normal circulation



Are athletes susceptible to infection?

- Respiratory infections seemed to progress toward pneumonia after intense exercise and competitive sport (Cowles, 1918).
- Some athletes experience high rates of certain illness, such as infectious
 - Mononucleosis (Foster et al. 1982)
 - Upper respiratory tract infection (URTI; e.g. common cold, sore throat, middle ear infection) (Douglas and Hason 1978).

Sport promotion

Sport promotion

8

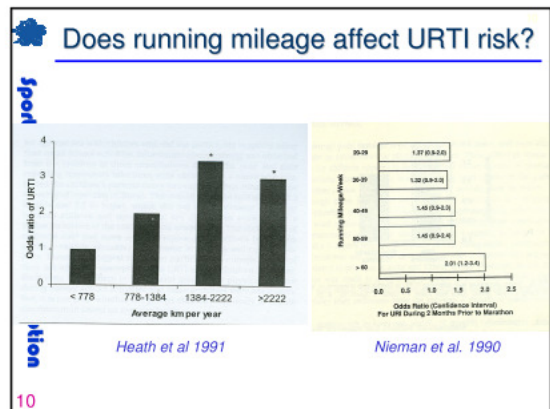
Is URTI popularly happened in athletes?

- Up to 47% during the two weeks after a 56-km ultramarathon (Peter and Bateman 1983)
- 40% of marathon runners in the two months before and 12% of runners in the week after a marathon (Nieman et al 1990)
- 68% of runners after a 90-km ultramarathon (Peters et al. 1993)
- 50% of runners in the week after a marathon (Castell et al. 1996)
- 40% of elite swimmers during four weeks of intensified training (Mackinnon and Hopper 1996).

Sport promotion

Sport promotion

9



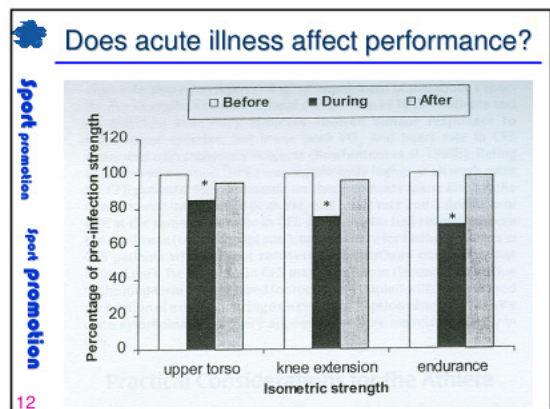
Does acute illness affect performance?

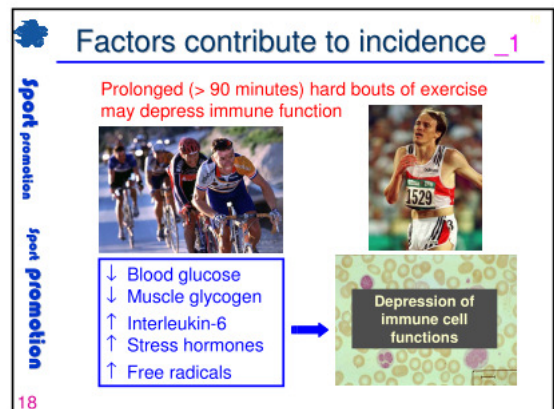
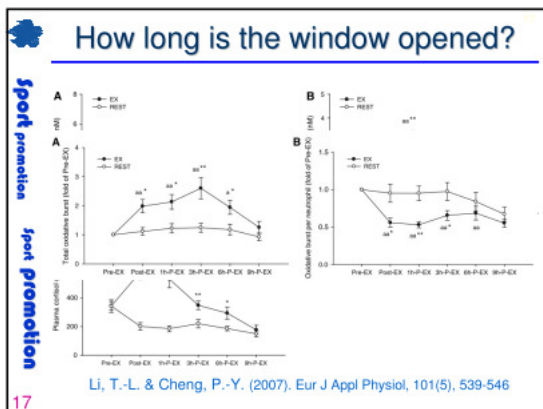
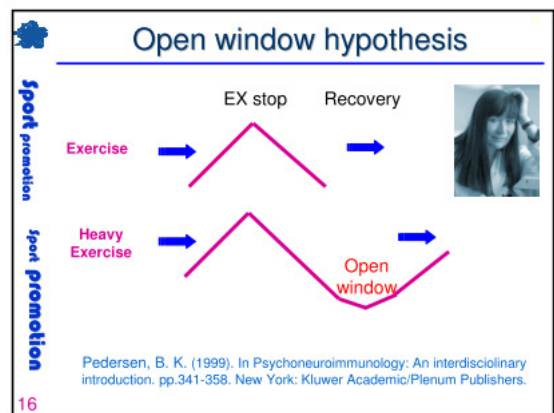
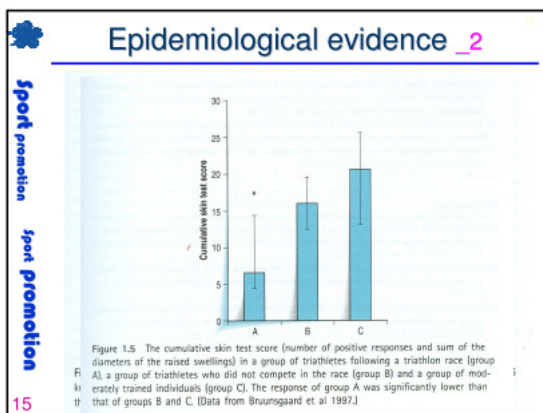
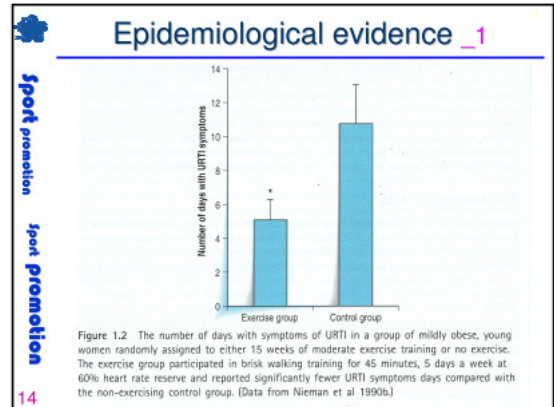
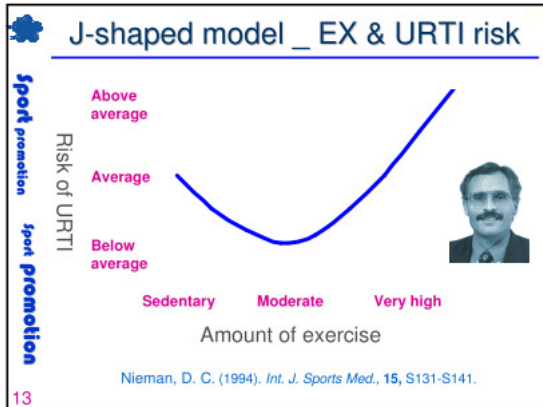
- In athletes, decrements in performance have been associated with
 - Subclinical viral infection and prolonged recovery after viral infection (Maffulli et al. 1993)
 - Aerobic exercise capacity during prolonged submaximal work (Danial et al, 1985)
 - Muscular strength (Danial et al, 1985; Friman et al. 1977).
- Protein degradation and impairments of protein synthesis or energy metabolism during illness may limit exercise capacity as well as long-term adaptations to exercise training (Friman and Ilback 1992).

Sport promotion

Sport promotion

11





Factors contribute to incidence _2

Factors contributing to increased susceptibility to infection in athletes

Increased exposure to pathogens

- Lung ventilation
- Skin abrasions
- Foreign travel
- Crowds

Physiological stress

- Psychological stress
- Environmental stress
- Lack of sleep
- Inappropriate Diet

Immunodepression

↓

Increased susceptibility to infection

19

Heavy EX and immune function

Depressed immunity may increase risk of picking up colds and flu

Depression of immune cell functions

→

Increased risk of infection

20

Are there practical considerations?

- Illness needs time to recover.
- Impaired strength and exercise capacity during viral infection may lead to musculoskeletal injury in athletes who attempt to continue training at high intensity during illness (Simon 1987).
- Viral illness with systemic involvement (e.g. fatigue, fever, muscle aches, enlarged lymph nodes) requires one month for complete recovery before resumption to intense training (Roberts 1986).
- Above the neck rule** (Budgett 1990).
 - Symptoms above the neck: continue EX
 - Symptoms below the neck: stop EX

21

How to prevent infection? _1

Minimise infectious agents

- Avoid sick people
- Good personal hygiene
- Never share drink bottles
- Avoid getting a dry mouth
- Awareness of vulnerability

22

How to prevent infection? _2

Minimize immuno-suppression

- Avoid training > 2 h
- Monitor mood fatigue & soreness
- Adequate sleep > 6 h
- Balanced diet
- 6%CHO drinks 2.5ml/kg/20min

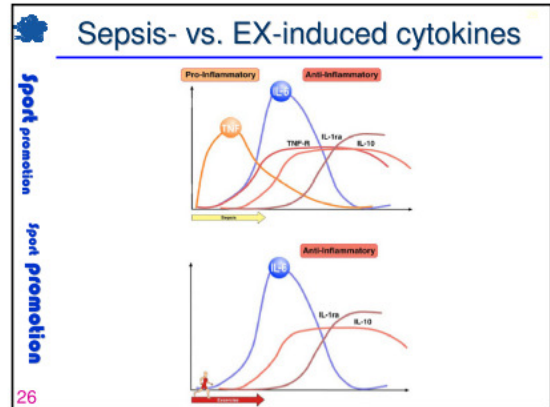
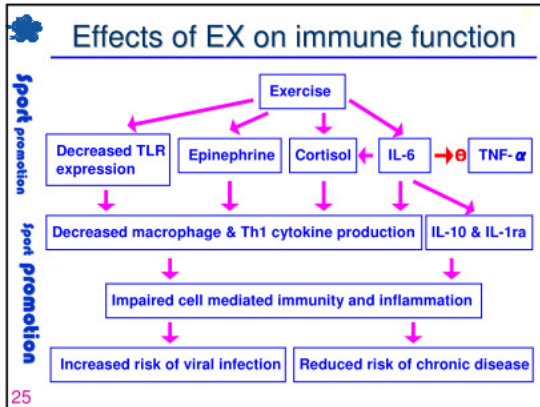
23

How to prevent infection? _3

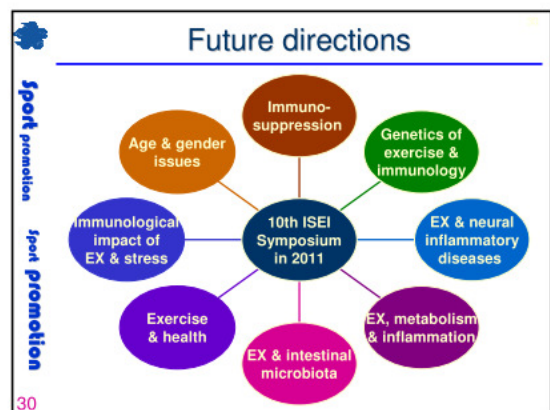
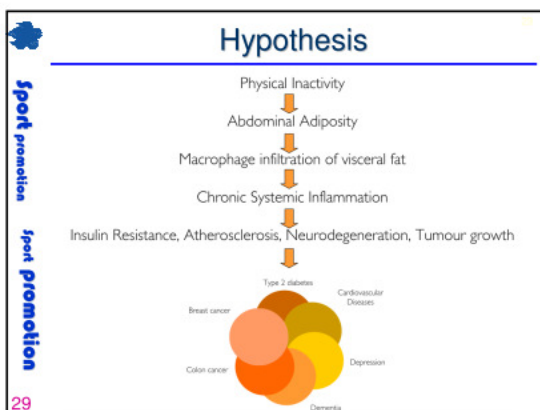
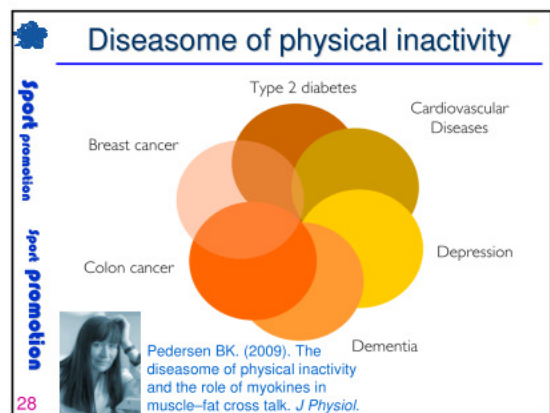
Training & infection

- EX tolerance is reduced
- Increase severity duration
- Above the neck principle
- Decrease training volume
- Isolate infected team member

24



- ### Small price with big benefits
- "Small price" means
 - Prone to acquire URTI
 - Decrease in TLR expression
 - "Big benefits" are
 - Decrease the inflammatory capacity of leukocytes
 - Alter whole body chronic inflammation
 - Reduce the risk of developing chronic disease
 - Exercise has anti-inflammatory effects
- Michael Gleeson. (2007). Immune function in sport and exercise. *Journal of Applied Physiology*.

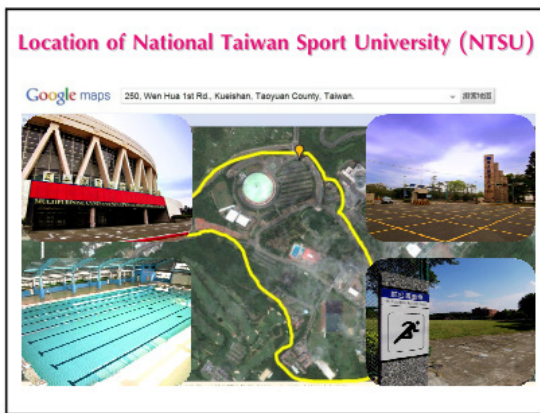


Building Global Bridges Through Physical Education and Sport for the 21st Century

Dr. T. L. Li, Ph.D.
Professor N.T.S.U.

Introduction to

*National Taiwan Sport
University*



Historical Background of NTSU

- 1987.07.01
– National College of Physical Education and Sports (N.C.P.E.S.) with 1 department and 1 graduate institute.
- 2009.08.01
– National Taiwan Sport University (NTSU) with 4 colleges, 4 graduate institutes and 7 departments.

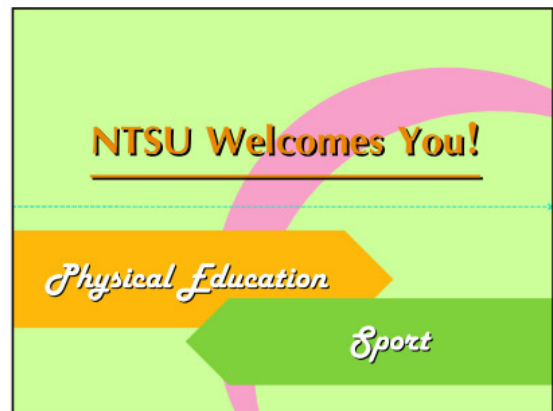
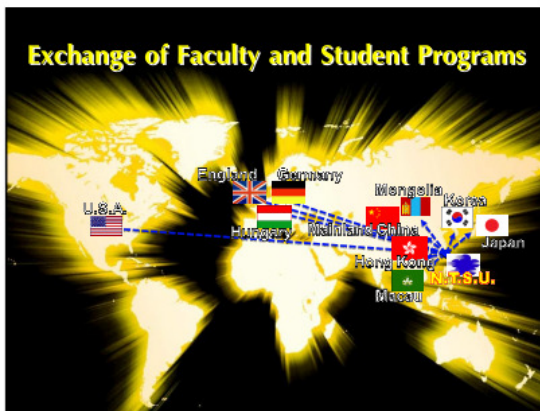
Educational Goals of NTSU

ELITE

National Taiwan Sport University

College of

Athletics	Physical Education	Health & Sport Sciences	Management
-----------	--------------------	-------------------------	------------



(四) 第四天 (5月21日)

上午 10:00 慶熙大學 Dr Kyong-Keun Choi 及校友張馨勻到住宿飯店接我去參訪慶熙大學。在慶熙大學會面之教授包括：

Dr Young-Ryul Choi (Dean, College of Physical Education)

Dr Byung Kwyan Chun (Professor, College of Physical Education)

Dr Jong-Kyoung Kim (Chair, Graduate School of Physical Education)

Dr Kyong-Keun Choi (Adjunct Professor, College of Physical Education)

Dr Joon Hee Lee (Associate Professor, College of Physical Education)

我們主要商談的主題：

相互介紹學校體育發展概況

代表本校高俊雄校長邀請院長帶領訪問團於今年 10 月訪問本校，進一步討論簽訂姊妹校及交換學生事宜。

慶熙大學表示：因為體育學院院長將於今年七月退休，他們將改選院長；所以來本校訪問、姊妹校及交換學生等事宜，將待新院長產生後，儘速商討。

接著，他們引導我去參觀慶熙校園，包括圖書館、運動設施、體育學院實驗室等。

結束參訪後，個人即赴仁川機場搭乘長榮航空 BR159 班次飛機回到臺灣。



與 Dr Kyong-Keun Choi 及 Dr Joon Hee Lee 在慶熙大學圖書館前合影



與 Dr Kyong-Keun Choi 及本校校友張馨勻在慶熙大學圖書館前合影



參觀慶熙大學低氧艙實驗室



在慶熙大學校園留影

三、心得及建議

(一) 2012 東北亞運動學研討會

本次研討會分兩個會場舉辦，一個會場以韓文進行，另一個會場以英文進行。韓文會場每一場的參與人數約略在 100-150 人之間，從參與者的面貌判斷，應多為學生；英文會場每一場的參與人數則約略在 30-60 人之間，且參與者多為教師及外國學生。整體而言，研討會的實質效果並不好，參與人數與研討會創始會長 Dr Oak 所宣稱的 1500-2000 人有段差距。

本校學生願意遠渡重洋到韓國發表，實值鼓勵與肯定；然而，在聆聽他們的發表過程，卻也發現他們的準備不足，包括 PPT 的製作和口語的表達都有不小的改善空間。本校該如何提升學生的英文能力，值得我們深思後，提出具體措施與行動！

(二) 洽商本校籌辦「2014 東北亞運動學研討會」

本校若想接辦「2014 東北亞運動學研討會」，則可思考如何結合本校在東北亞國家的姊妹校，邀請他們共襄盛舉，以成為名符其實的東北亞運動學研討會。

(三) 參訪韓國慶熙大學體育學院

韓國慶熙大學體育學院不論學生的運動競技表現或是整體教學及學術績效，都相當優異，實值本校積極推展更進一步的交流與合作。

因為本校規模與慶熙大學的規模有些差距，若在短時間內不方便簽訂姊妹校，個人建議可思考先從本校體育學院與慶熙大學體育學院的合作交流做起，再逐步推展為校對校的合作交流。