

出國報告（出國類別：交流活動）

2013 年海峽兩岸及港澳高校學生 體育文化交流活動

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：張思敏教授、陳雅琳講師、桑茂森教練

派赴國家：中國

出國期間：中華民國 102 年 6 月 25 日至 6 月 30 日

報告日期：中華民國 102 年 8 月 26 日

摘要

為提供更多海峽兩岸、港澳地區大專校院師生之交流，北京體育大學特提議舉辦『海峽兩岸與港澳高校學生體育交流活動』，第一年由北京體育大學舉辦，邀請國立體育大學、香港中文大學、香港教育學院、澳門大學等五校師生，以籃球友誼賽為體育交流活動，以球會友，促進各項技戰術在比賽時之運用能力，並累積實戰經驗，每隊均參賽三場，並輔以北京地區之長城、故宮、圓明園、頤和園等歷史文物古蹟為文化學習項目，促進學生之互動，未來由本年與會學校輪流舉辦，本活動符合本校為拓展學生國際觀所倡導之讓學生都有出國交流機會之辦學目標，也藉此落實與各校實質交流，建立更多學術合作與學生交換管道。

目錄

| | |
|--------------|---|
| 壹、目的----- | 1 |
| 貳、過程----- | 1 |
| 參、心得與建議----- | 9 |

壹、目的

京體育大學為全中國唯一一所擁有體育學一級學科、國家重點學科的高等院校，本校與北京體育大學多年前即簽訂雙方學術合作協議與學生交換協議，以期共同合作積極提升教師學術與研究實力、培育體育專業人才，近年來，雙方平均每年送 4 名學生前去對方學校交換，落實實質交流與學習。

今年適逢北京體育大學創校 60 週年，101 年 12 月份北京體育大學楊樺校長來本校參訪，在輕鬆愉快的會談之間，提出辦理海峽兩岸與港澳地區姐妹校學生之體育文化交流，並以各校輪流辦理方式，以創造更多學生交流機會之構想，此具意義之活動獲得本校高俊雄校長之支持，故開啓此活動籌辦之開端。

本次活動訂為『海峽兩岸及港澳地區高校學生體育文化交流活動』，先由北京體育大學主辦，透過本活動之辦理與執行，預期獲得以下效益：

- 一、加強海峽兩岸及港澳地區高校學生透過體育文化交流，以球會友，切磋球技，促進各項技戰術在比賽時之運用能力，並累積實戰經驗。
- 二、促進學生之互動與認識，交換彼此之學習心得與經歷，並建立友誼。

貳、活動過程

- 一、活動主辦單位：北京體育大學
- 二、辦理模式：本次活動以籃球為本次體育交流活動項目，並安排校內外體育設施與文化參觀活動。
- 三、費用來員：1.採主辦學校落地接待，安排與會學校隊職員生之食宿與參訪行程。
2.各與會學校教職員生往返機票由各校自理。
- 四、參加學校：北京體育大學男子籃球隊、女子籃球隊；
國立體育大學男子籃球隊、女子籃球隊；
澳門大學男子籃球隊、女子籃球隊；
香港中文大學女子籃球隊；香港教育學院男子籃球隊。
共計五所大專校院、男子隊四隊、女子隊四隊。隊職員 12 名，學生 85 人。



五、本校與會人員：

本校於 102 年 5 月中旬接獲主辦學校之電話邀請，即展開組隊籌備事宜。由張思敏副校長擔任領隊，以甫獲得 101 學年度大專籃球聯賽公開組二級冠軍之男籃隊、公開組二級亞軍之女籃隊成員為前往交流的學生，球類系桑茂森教練擔任總教練，運保系陳雅琳講師擔任助理教練兼管理，經籌組男籃隊選手 12 人，女籃隊選手 8 人、運動傷害防護員一名，一行共 24 人。

本次參與本活動，感謝樸園建設籃球隊經費贊助，補助三位隊職員全額機票費、男籃隊選手每人新台幣一萬元機票費，在此致上謝忱。女籃隊成員之經費，有向中華發展基金管理會申請補助，但未獲得同意補助，由與會學生自行支應。



本次參與隊職員於比賽現場合影留念

四、活動行程

- | | | | | |
|------|---------|---------------------|-----------------|----|
| 6/25 | 下午 1:00 | 集合、出發前往桃園國際機場 | 下午 7:20 | 抵達 |
| 6/26 | 上午 9:30 | 男子賽 1.北京體育大學-澳門大學 | 2.國立體育大學-香港教育學院 | |
| | 下午 3:00 | 女子賽 1.國立體育大學-澳門大學 | 2.北京體育大學-香港中文大學 | |
| | 下午 7:00 | 歡迎晚宴 | | |
| 6/27 | 上午 9:30 | 女子賽 1.澳門大學-北京體育大學 | 2.香港中文大學-國立體育大學 | |
| | 下午 3:00 | 男子賽 1.香港教育學院-澳門大學 | 2.北京體育大學-國立體育大學 | |
| | 下午 7:10 | 『中國書法』專題講座 | | |
| 6/28 | 上午 9:30 | 男子賽 1.澳門大學-國立體育大學 | 2.香港教育學院-北京體育大學 | |
| | 下午 1:30 | 頤和園、圓明園 | | |
| 6/29 | 上午 9:30 | 女子賽 1.國立體育大學-北京體育大學 | 2.澳門大學-香港中文大學 | |
| | 下午 1:30 | 長城 | | |
| | 下午 7:00 | 聯歡晚會暨歡送會 | | |
| 6/30 | 上午 8:30 | 故宮、國家博物館、 | | |
| | 下午 4:00 | 出發前往機場、返國 | | |

五、活動特色與收穫

(一) 籃球交流部分

北京體育大學籃球隊選手，女子隊具有內線高度優勢，男籃隊中鋒與大前鋒的肢體對抗性較強，對本校選手有極大壓迫度，且因兩岸裁判對於肢體碰撞與犯規判決之尺度不同，本校球風較溫和，選手不擅肢體接觸，對手略帶侵略性有犯規可能性的防守與進攻動作，並未被裁判判決犯規，致使該場比賽，本校男籃隊打來略受束縛，這是本次交流賽最具對抗性與收穫的一場比賽，未來如能多增加這種高強度、有高度優勢隊伍的練習賽，將使本校籃球隊的技戰術運用更為流暢、對抗性與應變能力也能有大幅度進步。

澳門大學男子籃球隊與香港教育學院男子籃球隊之技戰術層面與體能沒有本校男籃隊佳，但拼勁十足，防守確實，本校男籃隊趁此機會練習團體戰術之運用，並藉以加強球員之間的默契。而澳門大學與香港中文大學之女子籃球隊，球風相似，身材高度雖不如本校女籃隊，但其速度為其最佳利器，若本校進攻稍為大意或傳球失誤，球一旦被抄截就會被發動快攻，故本校女籃隊更謹慎處理每一球，確實執行戰術與跑位，減少失誤。四個學校的女子隊除北京體育大學人數有達 12 人外，其餘三隊均為 9 人以內，場外替補球員有限，體能較無法持續，唯本校選手之實戰經驗較其餘兩隊多，故能取得領先優勢。

本次籃球友誼賽，本校男籃隊與女籃隊均獲得二勝一負之成績，達到預期目標。



本校與北京體育大學男籃隊隊職員之賽前合影



本校與香港中文大學之女籃隊隊職員賽後合影

本次籃球友誼賽之裁判員均為北京體育大學的師生，由兩位國家級裁判之老師，帶領八名一級裁判學生擔任所有比賽場次之大會裁判，不僅增加這些裁判的實務經驗，也讓與會的各隊對主辦學校的用心辦學與專業展現頗有好感，值得肯定。

(二) 學生交流部分

為了促進各校學生之交流，主辦單位也精心規畫歡迎晚宴、聯歡晚會與各項活動時安排座位，讓每桌每校學生不超過二名，使害羞的學生們，有更多機會與他校學生交談，

為時二小時的活動時間，就足以消弭學生們之間的陌生感，透過這樣的交談與交流，學生分享了學校的特色、自己所學專業學科、在校趣事與難忘的活動經驗，當日歡迎餐會結束後，本校女籃隊部分選手即獲北京體大女籃隊選手邀約她們去參觀宿舍，亦提供許多校園周邊值得嘗試與體驗的建議，爾後數日均可見各校學生們相互攀談情景，確實達到本活動的交流目的。

交流有助視野之開啓，懂得珍惜自己擁有的、借鏡別人所擅長的，舉例來說，學生在校期間，經常抱怨學生宿舍的網路、空間，在參觀完北京體育大學學生宿舍後，看到北京體大學生宿舍空間不比本校宿舍大，但卻要容納六位學生，而本校宿舍僅需住宿兩名學生，故在參觀完北京體大的學生宿舍後，才發現人在福中不知福，相信藉由他們返國後跟自己朋友、同學的分享，能將這份惜物、愛物等珍惜課題傳遞出去。



(三) 校園場館設施參觀部分

北京體育大學隸屬於中國國家體育總局，佔地面積約 1400 畝，建築面積約 60 萬平方公尺，設有 8 個學院、5 個系、15 個本科專業，還設有現代教育技術中心、科學研究中心、教學實驗中心，室內訓練館有 25 個，室外運動場 74 個，此外，國家體育總局幹部培訓中心、國家體育總局教練員學院等也設在北京體育大學內。

本次比賽於大鵬館進行，內有四面籃球場，因活動期間洽逢該校之期末考試期間，兩面場地供本次比賽使用，另外兩面供上課、考試與課餘活動使用，不會因辦理此活動而佔用上課場地、影響課程進行。

在活動空檔，與本校互動頻繁且在本次活動提供悉心照顧與接待的台辦王蕾主任、郭銳先生特別為本校師生安排校園參觀活動，參觀網球綜合訓練館、游泳館、科學研究中心、國家訓練基地韻律體操訓練館、室內 200 公尺國際標準田徑場、

鄰近大鵬館的網球綜合訓練館，空間與大鵬館一樣大，第一層樓為體能訓練區，健身車、跑步機、徒手訓練設施、阻力訓練設備數量之多，一眼看不完，這些設備是提供給運動員及學生使用，除此場館之外，另有其他場館具有類似的運動設施可供使用，這

也由於該校現有各級各類學生達 16000 餘名，如此之數量才夠學生使用。第二層樓則為室內網球場，有四面場地可使用。



網球綜合訓練館外觀與網球塑像



網球訓練館二樓之室內網球場



網球綜合訓練館一樓之運動設施；



左圖為 200 公尺室內田徑場；右圖為甫辦理完畢 2013 年中國室內田徑賽之室內國際標準田徑場

以上參觀的這些場館（大鵬館、游泳池、網球綜合訓練館、室內田徑場）的外觀都有一個共同特色，外觀沒有過多的裝飾與設計，主樑構架設後，即形成像隧道一般的建築，如上圖右的室內 200 公尺國際標準田徑場，不需耗費過多成本，但相當具有實用性，特別在冬季會下雪的北京，訓練與課程均不受到影響。

科學研究中心暨體育科學研究所成立於 2007 年，為該校代表隊、國家隊等優秀運動員備戰重大賽是提供全方位的科技服務。設有體能訓練實驗室群（等速力量、運動技術分析、能量代謝、綜合力量、振動力量、懸吊訓練）、身體機能評測評實驗室群、低氧訓練實驗室群（為世界第二大的低氧訓練中心，有測試室、訓練室與臥室）、運動生化實驗室群、運動生物學實驗室（含骨齡檢測、運動疲勞、電生理實驗、運動員身體適應與運動營養）、運動實驗室群，及國家對科技服務部、青少年體質促進部、運動減壓研究部，共 36 個實驗室。

實驗室分工精細，空間雖不大，但設備齊全、功能明確，許多科研設備與執行項目，本校也都有，參觀時實驗室正在動作分析，旁邊會談區有一小組成員，看似在閒聊，仔細一聽，是科研人員跟教練員說明完動作分析結果，教練將所得資訊，轉換成選手之指導與說明。



左圖為運動科研中心進行動作分析；右圖為科研人員、教練與選手討論分析結果與訓練調整

由於北京體育大學隸屬中國國家體育總局，國家訓練基地、教練員學院均設置於該校，承攬中國優秀教練、運動員之培訓工作，該校亦因此獲得足夠之經費與資源進行建設，促使運動科研與運動訓練得以完整結合、相互支援。

我們所參觀的訓練基地綜合樓，主要以韻律體操為訓練項目，內有六面韻律體操場地，另一面有五張蹦床，以上均專屬國家隊使用，體操場之一隅為其運動康復區（本校稱運動傷害防護區），讓運動員於訓練前後能獲得立即之處理，由於中國近幾年也在建立隊醫與運動傷害防護師制度，唯有國家代表隊，才擁有這貼身照護的福利。

此訓練基地也有體能訓練區，除提供國家代表隊使用，也提供國外選手自費訓練使用。室內溫度控制於 27°C，相較室外的 36°C 高溫，內部溫度頗為舒適。



校園內處處在展示學校特色，以下圖為例，北京體育大學以培育優秀專家學者、教師、教練、運動員、體育運動管理及科研人才為教育目標，從訓練場館通往宿舍區，有一條冠軍之路，校外來賓、民眾、學校師生悠閒走在綠蔭臨路的小徑上，可以同時看到於國際競技場上締造佳績的北京體育大學的學生的足印，似乎訴說著，凡走過必留下足跡，成功的經驗，是必須被留下來，不僅做為歷史見證，也鼓勵後輩持續努力，終有一天也能在冠軍之路上留下足跡。



校內設施完備，一應俱全。與會各隊均安排住宿於該校賓館（北體賓館），臨近該校學生宿舍、國際學生學舍、貴賓接待所—東平房，距離比賽場館，約步行 10 分鐘，即可抵達，在往返於大鵬館及北體賓館之間，可同時參觀具有 60 年歷史的校園，貼近該校學生的上課與生活圈。活動期間之餐食安排於小白樓餐廳，就在本體賓館與東平房對面，無需車輛接送，讓各隊能有效掌控用餐、賽前準備時間。

（四）文化參觀

讀萬卷書，行萬里路～本次活動主辦單位特別安排車輛帶領參與本次活動的各校師生，前往具悠久歷史背景的頤和園、故宮與長城參觀，本次與會的本校學生多為第一次出國，出國初體驗就見識到北京的地大物博，特別是當歷史課本內的名詞，變成實景，呈現於眼前，似有穿越時空之感。唯因時間有限，加上人潮眾多，想仔細認識與了解的歷史、文物太多，只能走馬看花，實在可惜。

人說不到長城非好漢，本人已非第一次前去北京，先前未能登上長城已覺可惜，無奈本次又因故須提早一日返國，再度錯過一覽長城之壯觀，所幸這群年輕學子個個均登上長城當好漢，親身感受山河壯闊之美，冀望他們能有更開闊的胸襟、更開闊的視野、開展他們遠大的夢想。



參、心得與建議

一、心得

- (一) 本次籃球比賽北京體育大學充分運用與展現該校的硬體設施與軟實力，當然對於各項體育專業人才濟濟之本校，未來在類似交流活動辦理上，絕對也能展現我們的軟實力。
- (二) 本校相當看重本次兩岸與港澳高校學生的體育交流活動，特由本校張副校長帶隊前往，反觀港澳地區學校則僅是校內教師帶隊前往，在教師交流上，較為不足，實為可惜。
- (三) 本次活動於北京體育大學校內之宣傳較少，聯絡曾來本校擔任交換學生的北京體大學生，及本校正在北京體大交換之活動均不知有此活動，故活動交流對象僅侷限於本次籃球友誼賽之各隊學生。由於本活動是在六月下旬舉辦，該校也已遴選出將於 102 學年度第一學期前來本校交換之學生，若能藉此機會，安排本校師生與即將前來交換學生、曾經來校交換學生之座談，更可擴大實質交流效益。
- (四) 本校為拓展學生國際觀，以『讓學生都有出國交流機會』之校務發展目標之一，本次參與交流活動的學生，約有 80%的學生為第一次出國，學生們非常感謝校方提供這麼好的學習機會，他們也透過本活動獲得了在課堂上所無法深刻感受與學習的收穫。

二、建議：

- (一) 北京體育大學首創此海峽兩岸與港澳高校學生體育交流活動，本校張副校長於開幕致詞時，已先預告欲配合 2017 世界大學生運動會於台北舉辦，故規劃於 2016 年或 2017 年由本校主辦此活動。屆時活動辦理時，可多思考如何擴大教師與學生交流效益。
- (二) 本次活動為首次舉辦，故年度預算並未匡列此筆費用，且無足夠時間申請校外補助經費，依本活動舉辦宗旨與模式，來年將持續辦理，建議及早編列與預留預算。