

出國報告（出國類別：海外實習）

## 赴蒙古暑期海外實習計畫 報告書

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：王凱立 助理教授

派赴國家：蒙古

出國期間：2014年7月5日-7月15日

報告日期：2014年8月15日

# 目 錄

第一部分—整體計畫內容	.....	1
壹、摘要	.....	1
貳、計畫綱要說明	.....	1
一、目的	.....	1
二、執行任務地點	.....	2
三、行程概況總行程表	.....	2
第二部分—實際執行作業說明	.....	3
壹、作業流程	.....	3
貳、工作時程	.....	4
一、行前籌備工作	.....	4
二、實際執行	.....	5
第三部分—參加活動過程	.....	7
第四部份—心得與建議	.....	9
壹、心得	.....	9
貳、建議	.....	10
活動相片	.....	11

# 第一部分 整體計畫內容

## 壹、摘要

管理學院於 102 學年度下學期，透過業師合授課程，輔導學生考取自行車 B 級領隊人員證照，故透過暑期海外實習的安排，由王凱立老師帶領學生進行數個月的聯繫接洽，並與台灣自行車協會理事長合作，前往蒙古 Avara 學院(本校姊妹校)進行自行車觀光遊程領隊證照的授課與發證實習活動。本校師生於蒙古烏蘭巴托進行為期十天的活動，當中進行自行車組裝、維護知識的傳授，協助進行術科測驗、充當自行車領隊、協助考察並規畫適合當地的自行車道…等。成果豐碩，並培養更多會來合作交流的可能。

## 貳、計畫綱要說明

### 一、目的

- (一) 帶領學生至蒙古 Avara 學院協助進行自行車組裝與維修教學。
- (二) 考察蒙古自行車道並協助規劃自行車觀光遊程。
- (三) 與 Avara 學院師生交流，增進姊妹校情誼。

## 二、執行任務地點：

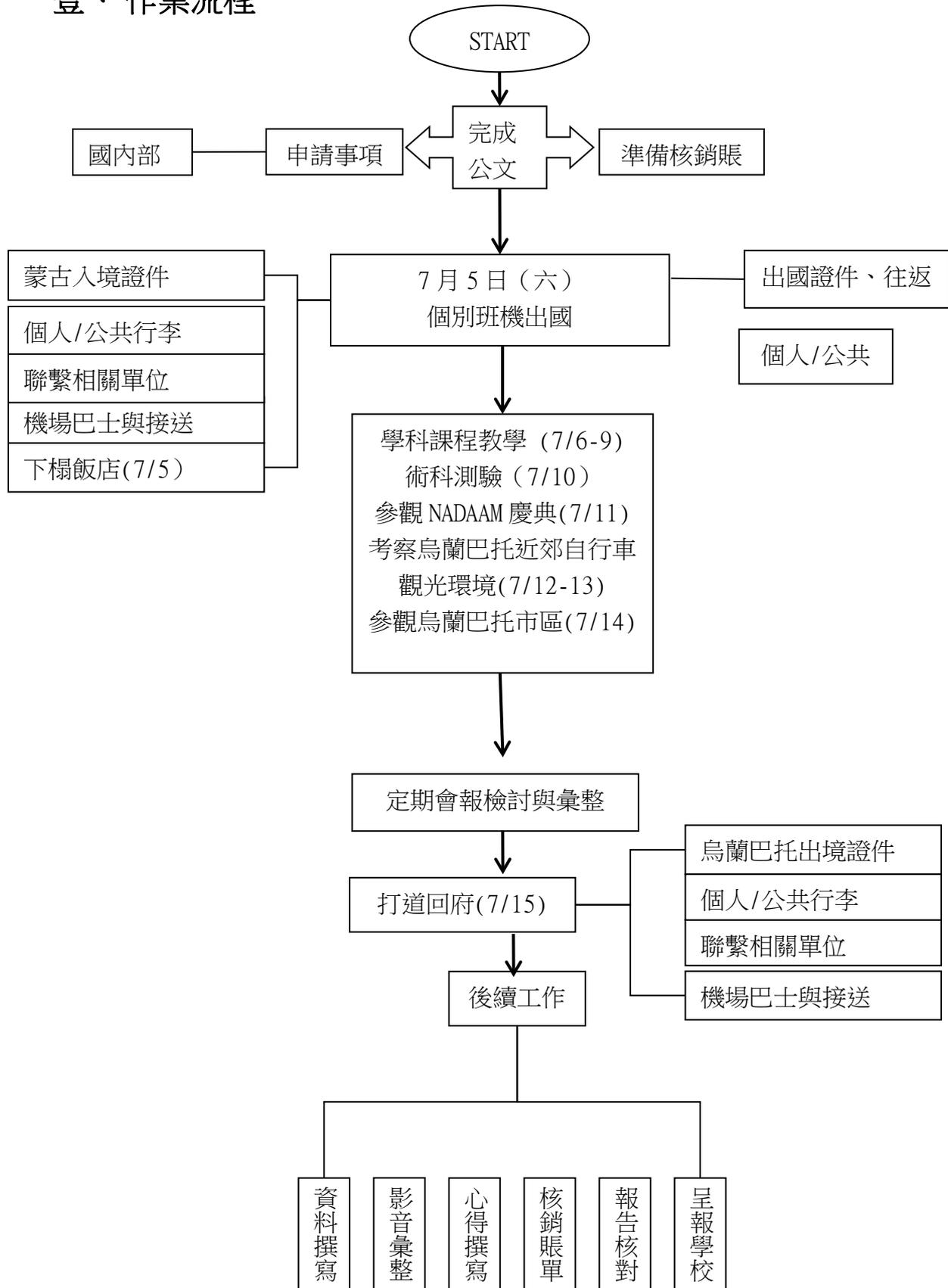
蒙古烏蘭巴托 Avarga 學院

## 三、行程概況總行程表

日期	行程	活動
7/5(六)	桃園—烏蘭巴托	搭機前往蒙古烏蘭巴托
7/6(日)	烏蘭巴托	組車與測試器材
7/7(一)	烏蘭巴托	於烏蘭巴托奧林匹克中心進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識
7/8(二)	烏蘭巴托	改至 Avarga 學院進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識
7/9(三)	烏蘭巴托	於 Avarga 學院進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識，並進行測驗
7/10(四)	烏蘭巴托	至烏蘭巴托近郊考察短程自行車道，並進行騎乘課程實習
7/11(五)	烏蘭巴托	參觀蒙古 NADAAM 慶典，考察摔角、射箭與騎馬等蒙古傳統運動
7/12(六)	烏蘭巴托近郊	考察烏蘭巴托近郊自行車道環境並騎乘自行車
7/13(日)	烏蘭巴托近郊	考察烏蘭巴托近郊自行車道環境並騎乘自行車
7/14(一)	烏蘭巴托近郊	烏蘭巴托市區參觀
7/15(二)	烏蘭巴托—桃園	經香港轉機返回桃園

## 第二部分 實際執行作業說明

### 壹、作業流程



## 貳、工作時程

### 一、行前籌備工作

有關前往蒙古烏蘭巴托之行前準備工作，係依照計畫執行；烏蘭托行程、機位、當地交通等各項必備工作的預定內容，說明如下：

#### ●申請事項

##### (一) 國內部份：

1. 國立體育大學教學資源中心

#### ●準備/請購事項

##### (一) 國內部份

1. 出國手冊。
2. 交通：機票、機場巴士。
3. 服裝：個人服裝（保暖防雨）、西裝、帽子。
4. 紀念品：體大紀念品、鳳梨酥。
5. 資料蒐集工具：相機、錄影機、筆記本、紙筆。
6. 個人物品：護照、簽證、名片、衣物、藥品、手機、電腦、萬用插頭(建議每人攜帶至少 2 個)、餐具、水壺、衛浴用品等。
7. 致贈 Avarga 自行車之準備

##### (二) 國外部份

1. 旅館【烏蘭巴托奧林匹克中心與市區飯店】。
2. 用餐(本團團員自理)。
3. 交通與通聯：機場接送車、電話卡、網路卡等。
4. 聯絡窗口

##### (1) 烏蘭巴托學院

透過本校蒙古交換生聯繫

## 二、實際執行

本計畫執行自 2014 年 7 月 5 日起至 7 月 15 日止，計 11 天。實際行程如下表：

日期	行程	活動
7/5(六)	桃園—烏蘭巴托	搭機前往蒙古烏蘭巴托
7/6(日)	烏蘭巴托	組車與測試器材
7/7(一)	烏蘭巴托	於烏蘭巴托奧林匹克中心進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識
7/8(二)	烏蘭巴托	改至 Avara 學院進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識
7/9(三)	烏蘭巴托	於 Avara 學院進行自行車組裝與維修教學，並教授自行車觀光遊程規劃知識，並進行測驗
7/10(四)	烏蘭巴托	至烏蘭巴托近郊考察短程自行車道，並進行騎乘課程實習
7/11(五)	烏蘭巴托	參觀蒙古 NADAAM 慶典，考察摔角、射箭與騎馬等蒙古傳統運動
7/12(六)	烏蘭巴托近郊	考察烏蘭巴托近郊自行車道環境並騎乘自行車
7/13(日)	烏蘭巴托近郊	考察烏蘭巴托近郊自行車道環境並騎乘自行車
7/14(一)	烏蘭巴托近郊	烏蘭巴托市區參觀
7/15(二)	烏蘭巴托—桃園	經香港轉機返回桃園

參與團隊師生具體執行下列事項：

- (一) 本校學生於蒙古烏蘭巴托奧林匹克中心與 Avarga 學院，協助台灣自行車協會講師(理事長)進行自行車組裝與維修教學。
- (二) 考察蒙古烏蘭巴托與近郊自行車道，並學習協助規劃自行車觀光遊程，並與當地學員具體進行騎車練習與測驗。
- (三) 參觀 NADAAM 慶典，並與 Avarga 學院師生交流，增進姊妹校情誼。

## 第三部分—參加活動過程

### 7月5日(星期六)

本次活動為國際體育事務研究所王凱立老師帶領六位研究所學生林蔓繻、陳依文、蕭敬安、涂秀可、羅偉桓、黃致霖，至蒙古烏蘭巴托 Avarga 學院進行自行車觀光遊程課程授課之協助實習(夥同台灣自行車協會理事長林耀彰(自費)，至當地進行證照課程授課)；並考察當地發展自行車觀光環境，協助規畫自行車觀光車道。

一行人在桃園機場集合，協助將自行車託運。由於本次一併攜帶十台以上之自行車，故 checkin 時行李超重，多付了超重費用。

至烏蘭巴托時，遭遇一些對自行車課稅的問題，不過經過 Avarga 學校老師的幫忙，只繳了數目不大的稅款解決。專車至 Avagar 學院卸下自行車，在學校簡單用餐後，即至奧林匹克中心附設的宿舍就寢。

### 7月6日(星期日)

今天主要進行後續幾天教學設備的組裝、測試與準備。由於這次攜帶的自行車有十多台，加上 Avarga 學員自己的車子，本校學生花了一個下午進行自行車之整理，這過程充分讓學生應用課堂上所學，了解自行車觀光騎乘過程中必須要有的基本技能。

### 7月7~9日(星期一~三)

這三天全天在進行學科授課課程。本項工作由本校協同教學「運動觀光」的業師——「台灣自行車協會」林耀彰理事長，負責主要的授課內容；本校管理學院師生，則在旁協助指導、翻譯。藉由這個過程，將先前在台灣取得自行車導覽證照之知識，透過實作的方式再傳承出去。

這三天，密集地進行自行車觀光旅遊的行程安全、講解、騎乘的體能培訓、自行車騎乘運動傷害防護等的專業課程，輔導 Avarga 師生能夠取的提供完整自行車運動觀光旅遊服務的技能。課程第三天並進行測驗，所有學員(約 20 多人)皆順利取的認證。

### 7月10日(星期四)

今天至烏蘭巴托近郊進行觀光自行車道之考察，並帶領學員於該些場地進行術科實習。本校學生在此過程中，學習當一個”自行車領隊人員”，帶領 Avarga 師生進行自行車騎乘，並教授成為自行車領隊的基本術科技能。

今天騎車的路線，風景優美壯闊，適合觀光。但路線坡度稍嫌陡峭，比較適合重度的自行車觀光旅遊者，對於推廣一般社會大眾的自行車遊程，可能還需做

很多配套。

### 7月11日(星期五)

今天是蒙古的新年，也是 NADAAM 慶典開始舉行的日子。由於全蒙古放假，所以今天由 Avarga 師生帶領我們參觀慶典。摔角、射箭與騎馬，是蒙古最重要的傳統運動；本校師生也見識到這個時節的熱鬧氣氛，並近距離觀看，甚至體驗了這些運動。自行車協會理事長林老師也藉教導本校學生：節慶觀光也常常和運動觀光結合，以後在設計自行車遊程時，必須充分把握這樣的資源。

### 7月12-13日(星期六、日)

這兩天由 Avagar 部分師生，安排本校師生前往較郊區的觀光地點，考察當地規畫自行車觀光行程的可行性。為了有深刻的體驗，Avagar 特地安排專車載運十幾台自行車，沿途適合的地方則讓本校與 Avagar 學生下去騎乘，藉此體會在蒙古推廣自行車運動的實際情況。

事實上，由於蒙古緯度較高，山丘地區空氣乾冷，騎乘自行車時之換氣狀況與台灣有很大不同；了解此點後，學生在進行遊程規劃時，比較能夠更適切地安排行程。

Avagar 這兩天安排本校師生在郊區住宿蒙古包，這當中，其創辦人也有來向本校師生致意，加深兩姊妹校的情誼。

### 7月14日(星期一)

今天是行程結束的前一天，Avarga 安排簡單的市區參觀。其中王凱立老師因必須趕往巴西參加學術研討會，蕭敬安同學後續在馬來西亞有騎乘導覽活動要進行，兩位先行搭飛機前往香港。其他學員則自由在烏蘭巴托參觀。

### 7月15日(星期二)

一早起床打包，前往烏蘭巴托機場搭飛機經香港回桃園，結束圓滿行程。

## 第四部份—心得與建議

### 壹、心得

#### 一、 學生協助自行車教學部分

1. 透過本次的實習活動，本校與 Avarga 體育學院之間，進行了實質的知識與技術的交流活動，也讓體大實習團隊對於自行車維修以及自行車觀光旅遊的經驗增加。
2. 本團隊學生皆已於今年三月間取得 B 級自行車遊程領隊證，藉由此活動之安排，不但可以具體應用實習，並透過教學相長的過程，將知識傳遞給蒙古，並學習更多東西。
3. 此次的實習活動，對蒙古學員的自行車課程是由中文翻譯為英文，再經轉譯為蒙古文的方式進行授課。課程流暢度還可以再提升。
4. 本次帶回很多蒙古自行車騎乘經驗資訊。有助未來增進我國與蒙古之教學合作關係。

#### 二、 考察蒙古自行車道並協助規劃自行車觀光遊程部分

1. 此行不只是協助教學；讓實習團隊和參與學員皆受益的是，本團隊也同時協助蒙古考察現有設施車道，給予發展自行車遊程的建議。
2. 蒙古有其特殊的自然環境與人文資源，非常適合發展自行車觀光，但在路線規畫上必須考慮緯度、天氣、後勤系統的因素，否則很容易不小心規劃為挑戰級的路線，在推廣自行車觀光初期，並不是一個對的方向。
3. 蒙古自行車騎乘時必須要特別注意風險管理。此次騎乘，即有部分活動規劃不夠周全，未來在推廣自行車觀光活動時，騎乘的道路安全、以及騎乘時的安全等，都是需要更多注意的部分。
4. 本校學生在帶領當地學員騎乘的過程中，也扮演領隊角色，達到術科實習的目的。

#### 三、 與姊妹校交流部分

1. 十天行程，本校學生與 Avagar 學員感情濃厚；建立後續合作機會。
2. 與 Avagar 創辦人碰面，發展更深的交流。

## 貳、建議

- 一、 安排學生至新興國家進行實習交流  
此行發現，許多新興國家在發展運動產業時，將台灣列為重要的學習對象。未來若能輔導本校學生前往這些國家進行專業實習，不但有助於學生課堂知識的應用，更可增加學生的國際觀，培養其寬廣的人脈。
- 二、 可考慮推廣台灣證照到世界  
體育署近年正積極輔導發展台灣的證照、認證；其目的不只是建立體育專業的資訊公開，更是希望能夠建立台灣的運動證照產業。本次實習，透過台灣自行車協會與體大師生的合作，即將台灣的證照推廣到蒙古。建議未來也可以尋求類似模式，將台灣相關證照往國際推廣。
- 三、 其他  
蒙古近年積極發展運動，其體育署長更是本校校友；建議本校各學院可與其密切進行學術、教學、訓練的長期合作。

## 活動相片



↑ Avarga 為體大實習團接風。



↑ 實習團與 Avarga 進行活動會議。



↑ 自行車協會理事長林耀章先生為參與學員進行自行車觀光旅遊授課，實習團同學協助翻譯。  
(於 Olympic house)



↑ 實際操作讓學員了解如何拆換內外胎。



↑ 學員們紛紛拿起相機記錄拆換細節。



↑ 實習團同學們成為小老師幫助學員練習。



↑ 自行車騎乘活動。



↑ 全體學員及實習團於騎乘活動結束後獲頒結業證書。



↑ 實習團與學員於蒙古包內享用蒙古傳統美食。



↑ 蒙古國慶日—納達木慶典現場盛況。