

出國報告（出國類別：其他）

2014 年兩岸大學校院校際體育運動交流(自行車等)

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：張家萍科員

派赴國家：大陸北京市

出國期間：103 年 6 月 30 日至 7 月 6 日

報告日期：103 年 8 月 25 日

摘要

為促進兩岸大專校院校際體育運動活動交流，由中華民國大專院校體育總會辦理赴中國大陸地區大專校院校際體育運動交流(自行車等)之組團，透過兩岸大專校院學生間體育運動的交流，建立兩岸大專校院學生交流互動的管道。

目次

壹、目的.....	4
貳、過程.....	4
參、心得.....	17
肆、建議事項.....	19

壹、目的

本署為推動兩岸大專校院學生體育運動校際交流，自 99 年起補助中華民國大專院校體育總會辦理兩岸大學生驚騎團，提供兩岸熱愛自行車騎乘的大專校院學生交流的管道，藉由環島，讓中國大陸地區的大專校院學生體驗臺灣的人情味及美麗的風景。基於互惠平等的精神，今(103)年首度規劃組隊前往中國大陸地區進行大專校院校際自行車體育運動交流。

貳、過程

一、參訪團員：

(一) 團長：1 員。

(二) 顧問：1 員，由教育部體育署遴派，其差旅費由原單位支應。

(三) 隨隊教師：1 員，由中華民國大專院校體育總會遴薦大專校院體育教師擔任。

(四) 聯絡：1 員，由中華民國大專院校體育總會遴派業務相關人員擔任。

(五) 團員：10 員，由中華民國大專院校體育總會遴選我國大專校院學生擔任本次團員。

	姓名	性別	職務	服務單位	備註
1	黃泰源	男	團長	長榮大學體育室	主任
2	張家萍	女	顧問	教育部體育署學校體育組遴任	科員
3	張家昌	男	老師	國立彰化師範大學運動學系	主任
4	馬宗義	男	聯絡	中華民國大專院校體育總會遴派	
5	林政君	男	團員	輔仁大學企業管理學系	學生
6	沈承諺	男	團員	實踐大學行銷管理學系	學生
7	徐均冊	男	團員	大漢技術學院休閒事業經營系	學生
8	陳君蓉	女	團員	國立高雄海洋科技大學水產養殖系	學生
9	湯耀寬	男	團員	育達科技大學休閒運動管理系	學生
10	駱俊文	男	團員	佛光大學管理學系	學生
11	謝易容	女	團員	國立新竹教育大學體育學系	學生
12	李元肇	男	團員	中山醫學大學醫學系	學生
13	林鶴宸	男	團員	國立彰化師範大學體育學系	學生
14	潘柏安	男	團員	國立宜蘭大學休閒產業與健康促進學系	學生

二、參訪行程與內容

日期		時間	行程安排
6月	30日 (一)	下午	抵達北京首都機場
			下榻中國人民大學
		晚上	中國人民大學歡迎晚宴
7月	1日 (二)	上午	中國人民大學→雍和宮→鳥巢水立方→國貿→長安街→天壇→前門→故宮→什剎海胡同→琉璃廠→軍博→世紀壇→清華北大→中國人民大學(騎行里程數：70公里)
		下午	

日期	時間	行程安排
	晚上	下榻中國人民大學，團體用餐
2日 (三)	上午	中國人民大學→陽坊鎮→南口鎮→八達嶺水關 長城(騎行里程數：80公里)
	下午	
	晚上	下榻八達嶺水關長城賓館，團體用餐
3日 (四)	上午	八達嶺水關長城→八達嶺長城→延慶縣城→永 寧古城→白河峽谷(騎行里程數：100公里)
	下午	
	晚上	下榻白河峽谷附近的農家院，團體用餐
4日 (五)	上午	白河峽谷→千家店鎮→寶山鎮→琉璃廟鎮→黑 龍潭→密雲水庫(騎行里程數：115公里)
	下午	
	晚上	下榻密雲水庫賓館，團體用餐
5日 (六)	上午	密雲水庫環湖→中國人民大學(騎行里程數：15 公里，後來團體搭車)
	下午	北京市區文化參訪，下榻中國人民大學
	晚上	中國人民大學歡送晚宴
6日 (日)	上午	前往北京首都機場回臺
	下午	賦歸

三、航班行程

日期	星期	出發	抵達	班機
06月30日	一	13:20 桃園	16:20 北京	海南航空 HU7988
07月06日	日	08:55 北京	12:05 桃園	海南航空 HU7988

四、活動過程

中國人民大學位於中國大陸地區北京市，是中國大陸地區著名的以人文社會科學為主的綜合性研究型重點大學，其校園體育教學與活動由體育部辦理。

(一)與中國人民大學交流之原因

兩岸大學生驚騎團已舉辦3年，提供中國大陸地區學生來臺進行自行車體育運動交流，建立兩岸熱愛自行車騎乘的大專校院學生交流的管道。過去中華民國大專院校體育總會曾規劃組隊至中國大陸地區進行大專校院學生校際自行車體育運動交流，惟中國大陸地區之中國大學生體育協會未給予回應，亦考量騎行交通安全問題，皆無組隊前往。

今(103)年中華民國大專院校體育總會與中國大學生體育協會規劃兩岸大專校院交流計畫，由於中國人民大學的學生期望能來臺進行自行車體育運動交流，基於平等交流的精神，中國人民大學體育部遂向中國大學生體育協會爭取辦理本次活動，使得第1屆赴中國大陸地區的兩岸大專校院校際體育運動交流(自行車等)成行。

(二)自行車體育運動交流活動規劃之過程

中國人民大學由體育部王勇教授擔任召集人，由學生自行車社團規劃本次自行車體育運動交流的行程。

1. 體育社團之管理

中國人民大學的學生社團由校團委指導，其中體育社團同時由體育部指導，藉由體育部具有體育專業能力的老師協助與指導體育社團的學生辦理體育運動活動或賽事，同時提供學校體育場館設施。

本次自行車體育運動交流的行程即是由王勇教授交給自行車學生社團規劃，由體育部課外活動組人員協助與指導學生規劃本次行程。

2. 活動規劃之過程

本次行程包括北京市區、八達嶺長城、白河峽谷及密雲水庫，分布在北京市昌平區、延慶縣、懷柔區及密雲縣，位於北京市北邊。在路線方面，中國人民大學自行車社團的學生透過 google 地圖和等高線圖，規劃本次行程，平均每天騎行 80 公里，運用過去騎行經驗估計中午用餐地點，當天再根據實際騎行情形，由後援人員先尋找確定的用餐地點。

在後援資源方面，中國人民大學原先規劃一臺 6 人座、可乘載 8 臺自行車的補給車，提供騎行過程所需的水及補給品等物資，惟根據中華民國大專院校體育總會辦理兩岸大專校院學生驚騎團的經驗，需考量於騎行過程中可能遇到天候不良、行李運載等因素，後援設備應包括一臺大巴士、一臺大貨車及一台補給車。因中國人民大學未辦理過類似活動，雖然未規劃設置到大巴士及大貨車，但經溝通協調後，中國人民大學王勇教授隨即安排一臺中巴士及一臺 15 噸的大貨車，使得後援設備無後顧之憂。

(三)自行車體育運動交流之過程

1.7/1 騎行過程及照片

第一天在北京市區騎行，市區人車很多，有自行車道，但是人民的交通安全觀念有待加強，時常看見自行車、機車逆向行駛。



中國大學生體育協會薛副秘書長彥青致詞，歡迎我們到北京進行自行車體育活動交流。



放置體育部前的室外重量訓練器材，早上八點就已經很多人在校園運動，使用重量訓練器材。



穿著中國人民大學提供的車衣、自行車，在學校的東門準備出發。

2.7/2 騎行過程及照片

第二天出發前往居庸關、八達嶺水關長城，沿途騎行自行車道，隨隊教師視自我體能狀況參加騎行。本日行程在中午在陽坊鎮用餐過後，開

始騎行連續上坡的山路，到居庸關是第一波連續上坡的山路，所有的學生用意志力戰勝山路，終於到達居庸關。短暫休息後，出發前往八達嶺水關長城，經過連續上坡後終於有下坡，此時有經驗的隨隊自行車隊補給車司機在路旁提醒學生，注意下坡與轉彎，避免學生一時鬆懈。



在體育部外，中國人民大學的總召王教授勇正在提醒學生注意活動安全。



雨中騎自行車前往長城



後勤資源 1：自行車補給車，上面可以載 8 臺自行車



後勤資源 2：中巴士



早上在路邊休息



休息後出發繼續騎行



下午雨停了，成群騎行自行車



我們的學生，這兩位是自行車選手。

3.7/3 騎行過程及照片

第三天由八達嶺水關長城出發前往白河峽谷，晴朗的天氣加上昨日山路的考驗，有位中國人民大學學生的自行車爆胎了，剛好我們有位學生利用課餘時間在美利達工作，有修車經驗，以熟練的手法迅速地換胎，讓同行的學生和隨隊的自行車隊補給車司機印象深刻。

中午在永寧縣城用餐後，騎行一段路後開始連續上坡的山路，而且這次坡度比昨天更陡，更加考驗騎行者的體力和肌耐力。騎行的隊伍間隔很大，兩三個一組，互相陪伴、互相打氣，也互相交流自行車騎行經驗，例如成群騎行，後面的騎行者可以降低風阻，或者騎行右轉彎時，又腳

踏板應該在上面，左腳踏板應該在上面，避免右轉彎時右腳踏板在下面勾到東西打滑等。



早上 6 點 30 分已經有很多人在長城，入口處也已經很多當地的旅行團在排隊準備進入長城。



早上八點用完早餐後，大家準備出發繼續今天的行程。



第三天可以穿自己的車衣，我們的學生都穿上自己習慣的車衣。



中國人民大學的學生仍穿本次活動的車衣，在褲子方面，則是一般棉褲。



同學們穿上自己喜愛的車服合影



在永寧縣城用餐後，大家都穿戴安全帽及手套，在自行車上準備出發。



我們的自行車選手——大漢科技大學徐均冊在騎行時遇到當地居民趕羊群吃草，特地折返和羊群合照。



雖然騎在連續上坡的路上，但看到鏡頭仍不忘微笑，為此行留下美好的紀錄。



百里畫廊裡壯麗的岩山、清澈的溪水、寧靜的氣氛，讓大家駐留休息，真是如其名般美麗。連續上坡的累都也忘了。



夜宿白河漁家農家院，眼前的穀倉就是我們晚上睡覺的房間。後勤資源 3：右邊的大貨車，載滿我們的行李。

4.7/4 騎行過程及照片

第四天由白河峽谷出發前往密雲水庫，早上騎行以平路為主，風景非常優美，壯觀的山矗立在眼前，取名為「畫廊」，真是名符其實。

中午用餐過後，下午騎行以山路為主，而且是連續上坡的山路。因此，同學們個個摩拳擦掌，準備接受挑戰，中午也就不敢吃太多。整個下午都是連續上坡，我們團內有一位是自行車選手，他和中國人民大學的學

生領隊打前鋒，我們有臺轎車跟在他們後面，其他學生兩三個一群，連續上坡考驗著騎行者的體力與腳力，也考驗彼此互相合作的默契，有體力的學生，一手騎車一手放在另一位同學的背上，推著另一位同學騎行。

我們在山的高處中途休息，看到壯觀的岩山、蔚藍的天空，終於了解中國水墨畫的藝術。騎行的累也被拋向腦後，補充食物和水後，又有體力繼續騎行。雖然我們已經到達今天行程的最高處，但接下來的路況仍舊是上坡為主，逐漸往山下走，到達密雲水庫。

今日的山路，讓學生個個筋疲力盡，但只有2個人搭自行車補給車，什麼是他們堅持的動力？有學生說：靠意志力，都來北京了，不能丟臉，一定要堅持到底；也有學生說：不斷告訴自己，前面轉個彎就到休息站了、就有下坡可以休息了。也有老師分享，人生就像騎行，上坡就像遇到瓶頸，考驗我們的毅力，再撐一下轉個彎就是下坡。



夜宿山谷間的白河漁家農家院，用完早餐後準備出發。



我們的學生都被北京的山水美景吸引，喜歡帶著自行車、穿著自己的車服成群在美景合影。



本次活動大合照。



自行車選手—大漢科技大學徐均冊領先騎行山路的背影。



在今天騎乘的最高點休息。



今日騎乘的最高點，看到壯麗的岩山、晴朗的天氣，騎乘的累都忘卻了，本團在此留下美好的回憶。



到達此休息站的前五名學生，合影留念。



我們騎行自行車的沿路風景。



學生成群騎行自行車，降地風阻。



下午騎行經過黑龍潭風景區入口處，在此休息。

5.7/5 騎行過程及照片

第五天原訂行程由密雲水庫出發，騎行回北京市區的中國人民大學，後來考量騎行距離 125 公里，所需時間較多，到達北京可能是下午五點多，大多數學生都是第一次來到北京，需要讓學生有多一點時間在北京市區逛逛，其次，北京市區人車很多，自行車騎行較不安全。所以，第五天的行程調整為早上在密雲水庫環湖步道騎行，再搭車回北京市區中午用餐，下午由中國人民大學帶學生在北京市區逛逛，體驗當地文化。

第五天剛好是星期六，密雲水庫是當地自行車愛好者喜愛騎行的地方，所以我們在密雲水庫遇到很多自行車隊。相對於學生，這些自行車隊以中年人居多，穿著車隊專屬的車服，兩三個一群，不同車隊的人不斷從身旁騎過，看得出來，自行車在北京已經成為熱門休閒運動項目。



早上在密雲水庫環湖道上騎行，因調整行程，將自行車裝入在行李的大貨車內，搭車回中國人民大學。



此次體育運動交流(自行車等)在密雲水庫環湖的柵門前結束。

參、心得

此次有機會參與兩岸大專校院學生體育運動交流(自行車等)，對平日很少運動的我而言，面對可能要一起騎自行車的考驗，真是一大挑戰，但總覺得都到北京了，還是要挑戰一下自己的體能，經過和中華民國大專院校體育總會詢問，可以視體力調整是否騎車，所以我還是鼓勵自己能 and 學生一起參與騎自行車。

第一天的行程為北京市區，騎行到鳥巢、水立方、奧林匹克公園等地方，讓我體驗到「運用自行車作為旅行的交通工具，比坐遊覽車更能體驗當地文化，也是運動與觀光的結合」。因為騎自行車，所以可以聽到源源不絕的喇叭聲、看到逆向的車輛、看到每個路口都有專人拉活動鐵門的北京市中心，更讓人印象深刻。但半天的騎乘約 40 公里，已讓我的雙腳痠痛，因此下午休息搭車，但也讓我體會到北京的交通，人車超多，回程因嚴重塞車，只比騎自行車的同學提早二十分鐘到達學校。

我每天還是會跟學生一起騎自行車，但平日很少從事自行車運動，考慮到自己的體能狀況，我總是要打聽每天騎行的路況，評估是否騎行。過去騎自行車的姿勢，因為害怕從車上摔下來，所以我騎自行車的坐墊高度是讓我的腳掌可以完全著地，我也用這樣的姿勢騎行北京市區，但經過自行車補給車師傅和學生們的指導，我終於學會正確的騎自行車姿勢，坐墊高度及腰，讓腳在騎行可以伸直、休息，前腳掌踏車較省力，煞車後身體向前下坐墊，用正確的姿勢騎乘，果真讓我的腳比較不痠痛，讓我了解我第一天雙腳痠痛的原因包括肌耐力不夠和姿勢不正確。這也是我此行的收穫。

在騎自行車的穿著方面，前二天因為在人多的地方騎行，為便於辨識，全部都穿中國人民大學提供的車衣，第三天開始在郊區騎行，讓學生自行決定穿著。雖然都是穿一樣的車衣，但從車褲就可以看到兩岸學生的自行車文化差異。自行車在臺灣已經成為很熱門的體育活動，我們到北京交流的學生都是熱愛從事自行車活動，紛紛穿著專業的车褲、有的學生帶自己的安全帽、手套等用品，反觀中國人民大學的學生則是穿著一般棉褲。從運動投資的角度而言，一個人越願意購買運動相關用品，顯示該運動的被認同行、被推廣性與被喜愛性，我們的學生願意購買專業的车衣、車褲協助他們在從事自行車運動時更能得心應手，享受運動帶來的樂趣，可見國人對自行車運動的認同。

藉由此次交流，讓我學習正確的自行車姿勢，也體驗騎乘自行車的樂趣，更讓我看到我們的學生對於自行車運動的認同性。

肆、建議事項

此次體育運動交流，有下列建議事項：

一、在兩岸體育交流活動往來互惠的原則下，建議朝與中國大陸地區相同學校交流的方向規劃，以吸引中國大陸地區願意承辦我們的自行車體育活動交流。

中國大陸地區來臺的自行車交流體育活動至 103 年已第 4 年，但臺灣至中國大陸地區的自行車體育活動交流 103 年卻是第 1 年，學生們很珍惜到中國大陸地區進行自行車交流體育活動，一方面了解自行車運動的發展，一方面體驗文化，今(103)年因中國人民大學期望能來臺進行自行車體育運動交流，因此積極爭取辦理此次活動，讓規劃許久的兩岸自行車體育活動交流成行。

倘未來仍規劃自行車運動兩岸體育活動往來互惠，建議朝與中國大陸地區相同學校交流的方向規劃，以吸引中國大陸地區願意承辦我們的自行車體育活動交流。

二、鼓勵並培養大專校院自行車社團或社員協助辦理驚騎團，增加學生規劃活動的能力。

此次兩岸大專校院自行車體育運動交流雖然中國大學生體育協會有

居中協助，但主要由中國人民大學的自行車社團規劃辦理本次行程，該校主管體育運動社團的體育部教師協助指導，中國人民大學自行車社團的學生透過規劃本次行程，學習路線規劃、時間掌控、後勤補給設備規劃、住宿及用餐規劃等活動辦理事項，這些能力對學生來說是重要的，目前現行中國大陸地區來臺的自行車交流活動，委託中華民國大專院校體育總會辦理，建議未來鼓勵並培養大專校院自行車社團或社員協助辦理驚騎團，培養學生自行車活動規劃的能力，增加學生第二專長。

三、鼓勵大專校院的體育室與學務處課外活動組共同輔導學生體育性社團。

中國人民大學的體育性社團由學務處的課外活動組和體育部共同輔導，此次活動雖然是學校自行車社團規劃辦理，但由體育部的老師統籌，在活動中，聽到老師們與學生分享運動的心得，自我挑戰、激勵的分享。在我們現行制度，大專校院的學生運動性社團由學務處課外活動組輔導，但從體育性社團的活動需求而言，體育性社團需要體育館、體育設施做為活動或練習場地、須要有專業的教練教導等，這些都需要體育室的協助與輔導。體育性社團的經營包括社團行政事務及社團活動事務，學務處課外活動指導組可以輔導體育性社團的學生辦理社團行政事務，但有關體育活動事務倘能由體育室協助輔導，將更能協助學生建立正確的體育運動觀念。