

出國報告（出國類別：實習）

國立體育大學與美國 ELITE KARATE 跆拳道訓練營之海外實習

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：湯惠婷副教授

派赴國家：美國德州聖安東尼奧

出國期間：中華民國 105 年 8 月 15 日至 8 月 23 日

報告日期：中華民國 105 年 10 月 3 日

摘要

本校技擊運動技術學系湯惠婷主任於 8 月 15 日率本系學生等一行 6 人搭機前往美國德州聖安東尼奧，拜會 Raymond Hsu(徐德一館長)，觀摩跆拳道館之營運模式並實際參與課程規劃及技術指導之教練實習，實習期間針對場館營運規範、招收對象、營運方針、場地器材配置及課程編排…等。經過深入了解後，其跆拳道館之營運及管理組織，實為不易。並可作為往後本系針對課程發展及編排規劃之重要參考。此外，徐德一館長，具有跆拳道品勢、對打項目之國際級教練與裁判資格，目前擔任美國跆拳道協會品勢裁判組副組長之職務，每年積極參與世界各國的各項研習會及擔任由世跆盟所舉辦的國際賽會之裁判事務，具有專業又豐富的教學經驗與熟稔國際賽事實務，值得學習與效法之成功模式與經驗。

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	2
三、心得與建議.....	4
四、附錄(實習之照片).....	5

一、目的

本次海外實習主要目的是為落實本系與 ELITE KARATE 的交流及合作，透過本次交流與實習，使雙方學生與教練之交流協議更落實。運用雙邊優勢、資源互補及共享、促使發展學生實務經驗與教練觀摩進行教學交流的機會，建立交流之基礎，以平等互惠原則，減輕學生財務負擔，擴展國際視野，深化擴展的學習交流管道。

參與此次實習的同學們，與當地的教練授課時，協助道館各項工作事務之進行，除了讓學生藉此次實習機會體驗在校所學相關專業知識如何運用在場館營運、服務學習指導、訓練實務課程所學習到的知識之外，也能對於國外教練的工作態度與訓練方式及指導技巧有基本的瞭解。

而透過此次的交流實習，除了充份的讓學生對於跆拳道館的營運模式與教學指導有了完整且深刻的體驗，同學們在此過程中，對於未來職涯規劃必須要再加強何種職能與專業技能。

二、過程

此次海外實習於 8 月 15 日出發赴位於美國德州聖安東尼的實習機構 ELITE KARATE 的行程，由於參與校內舉 2016 年國際論壇，負責接待韓國體育大學金教授相關事務，因此將返國日期提前到 8 月 23 日。而此次參與海外實習的學生們於 9 月 5 日自行出發返國，學生們多半都具有相當豐富的出國經驗，在轉機及辦理各項手續都能應變得宜，過程中隨時以通訊軟體報告相關狀況以及進度。

本次海外實習天數長達三週，為配合實習機構所安排的相關課程及時間，以下將以實習機構每週課程安排及每日課程內容做詳細敘述：

(一) **道館營運方針**：以奧林匹克運動精神，推廣跆拳道運動，並以發展跆拳道為主，規劃整年度的健身運動計劃及獨特的強身課程與道段晉升。

(二) **招收對象**：主要以兒童、青少年、成年，不分男女。小班制教學(上限 25 人)。

(依美國德州州政府建築相關法令規定，以教學之營運機構，招收人數須以教學機構場館設施的容積率大小決定之。)

(三) **課程規劃、設計與內容**：

班別	年齡	課程內容
(兒童、青少年) 夏令營	5-15 歲	<ul style="list-style-type: none">● 教導各項禮儀及規範，並遵從教練指導。● 以遊戲方式發展各項基本運動能力。(身體平衡感、身體動作律動感、跑動、跳躍…等。)● 簡易防身術。● 圖書閱讀、電影欣賞。● 戶外教學：遊樂場、動、植物園。
(兒童) 小龍、小虎	3-5 歲	<ul style="list-style-type: none">● 教導各項禮儀及規範，並遵從教練指導。● 以遊戲方式發展兒童各項基本運動能力。(身體平衡感、身體動作律動感、跑動、跳躍…等。)● 簡易防身術。
(兒童) 小班	5-7 歲	<ul style="list-style-type: none">● 教導各項禮儀及規範，並遵從教練指導。● 跆拳道基本動作概念。● 簡易防身術。
(青少年) 升段班	7-12 歲	<ul style="list-style-type: none">● 跆拳道基本動作加強。● 進階防身術。● 升段檢測。
(成年) 升段班	12 以上	<ul style="list-style-type: none">● 跆拳道對練動作加強。● 高階防身術。● 升段檢測。

(四) 每日進行的課程

每日上午協助教練們及體育志工 7:30 分夏令營學員報到集合之工作，並就當日課程進行團隊分組之安排，同時讓小學員們先進行點心時間，隨後，整隊出發前往預定地點展開各項活動。

隨後下午 4 點開始進行各班級跆拳道課程，每堂課程約為 40 分鐘，課程時間之設計主要是考量小朋友學習的專注力有效時間較短，以此作為課程時間的安排規劃，以達到學習的成效。第一班 4:00-4:45 時段為 3-5 歲的小龍小虎班，課程內容主要為培養小朋友學習跆拳道相關的禮節及服從性，其次為跆拳道的基本動作，也增加基本的防身術演練。第二班 4:50-5:35 則為 5-7 歲的小小班，課程內容主要為學習跆拳道基本動作進階，強化踢擊動作的力量及準確性，同時在防身術演練部分亦加入更多的技巧動作。第三班 5:40-6:30 則為 7-12 歲的少年班，第四班 6:40-7:30 分為對打班，主要的上課內容以對打技術訓練為主，加強踢擊動作戰術的運用。第五班 7:40-8:30 為家庭班，該班的成員皆為家庭成員，有父女檔、姊弟檔、或全家人一起參與，提升家庭成員間互相學習及融洽感，是我在觀摩實習中覺得最特別及感到溫馨的課程之一。

每週一：上午安排前往市立圖書館，讓小朋友在圖書館內閱讀各項讀物，中間休息時間則利用圖書館園內的小公園，作為小朋友暫時休憩的地點。中午返回道館進行午餐，下午繼續進行夏令營安排的舞蹈課程，讓小朋友們學習律動的感覺。下午 4:00 後開始進行每天的跆拳道相關課程。

每週二：上午安排電影欣賞，前往市立電影院，讓小朋友觀看卡通電影，由於，當地市府為配合暑假期間，特別安排在暑期間的觀賞電影只需付美金 1 元，因此，當地的夏令營或安親班皆會善用此資源。午間返回道館進行用餐，下午繼續進行夏令營安排的美術課程，讓小朋友們學習動手做創意的感覺。下午 4:00 後開始進行每天的跆拳道相關課程。

每週三：上午安排前往市立游泳池，讓小朋友在輔導員的指導下學習各項水上活動，中間休息時間則在園區內進行午餐，大約 2 點返回道館稍作休息後，繼續進行團康活動，以培養小朋友的團隊精神，從團隊的競賽中訓練小朋友互相協助合作，共同分享榮譽。下午 4:00 後開始進行每天的跆拳道相關課程。

每週四：上午安排前往兒童遊樂園，中間休息時間則利用園內的小公園，作為小朋友暫時休憩的地點。中午返回道館進行午餐，下午繼續進行夏令營安排的防身術課程，讓小朋友們學習如何徒手或使用雙節棍、棒棍等的防禦性，主要目的是培養小朋友的敏銳度，懂得隨時觀察身邊周遭的情況，提高自我保護。下午 4:00 後開始進行每天的跆拳道相關課程。

每週五：上午安排閱讀學習課程，讓小朋友們透過閱讀不同的圖書，由志工們協助導讀，彼此討論交換心得學習表達自己的意見。中午在道館進行午餐，下午繼續進行夏令營安排的體能課程，讓小朋友們分成八組，每組皆為不同的體能動作，訓練小朋友身體應具備的肌力、柔軟度、速度及敏捷等基本能力。下午 4:00 後開始進行每天的跆拳道相關課程。

三、心得與建議

「行萬里路勝讀萬卷書」與「坐而言不如起而行」是本次海外實習最足以代表的兩箴言。長途飛行造成身體的疲憊、語言上溝通的問題、不同國家的生活方式與人文風情以及實際參與整個場館營運的各項事務，從出發的那一刻開始，舉凡食、衣、住、行、交通、語言、人文…等，都讓學生有著不同的體驗與感受。

此次也觀摩學習到場館營運的整個細節規劃、執行與組織管理。從硬體部份的場館空間、設施規劃，營運部份的內容細節，到軟體部份的課程規劃、設計及執行。都必須以相關法令為準則，相關規範為依歸來做為場館營運的項目內容。各項的規範、準則、內容皆其來有自。

最後，本次海外實習不僅讓學生學習並獲得到不同的實習經驗外，最重要的是與實習機構、教練們所建立起的信譽、情誼及往後各項交流的管道。

四、附錄:照片



實習機構負責人徐總教練及湯副教授與實習學生合影



跆拳道基本動作踢擊



跆拳道基本動作踢擊



兒童簡易防身術



兒童簡易防身術



教導各項踢擊基本動作



以遊戲方式發展兒童各項基本
運動能力

跆拳道基本動作教學



雙節棍防身教學

防身術教學



色帶的具備意義



色帶的介紹



訓練器材



訓練器材



晉級後貼小色帶



隨堂綜合擊破檢測



方形靶踢擊



家長陪同參與課程



成人班上課情況



品勢教學



舞蹈課程



體能課程



分組對抗遊戲



分組對抗遊戲



兒童夏令營



夏令營戶外運動



上課前的場地清潔工作



桌椅的清潔消毒工作