

出國報告 (出國類別：交流)

## 2016 年國立體育大學與韓國體育大學 師生交流訪問成果報告

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：高俊雄校長、李再立主任秘書、湯惠婷主任、  
葉怡矜副教授

派赴國家：韓國

出國期間：中華民國 105 年 11 月 28 日至 12 月 02 日

報告日期：中華民國 106 年 1 月 12 日

## 摘要

目的：本校高俊雄校長率本校三位教師與 12 位學生前往韓國姊妹校韓國體育大學，進行 2016 年兩校師生交流。透過本次交流，除了增進本校師生在運動軟硬體設施知能、國際觀與文化交流經驗外，此次訪問也促成兩校在交換師生數與選手訓練上有更進一步之實質協議。行程：本次行程主要為校園巡禮、韓體大校長與師生交流、文化體驗、並順道拜訪姊妹校梨花女子大學。心得及建議：1. 兩校交流達成教育、文化與國際化之效益；2. 軟硬體設施的投入有其必要性；3. 科研與運動訓練結合，成效卓著；4. 行銷學校，提升學校的曝光度與歸屬感。

# 目次

壹、目的.....	1
貳、過程.....	1
參、心得及建議.....	5
肆、附錄（參訪照片）.....	8

## 壹、目的

本次訪問主要目的為落實與姐妹校韓國體育大學雙方在教育、訓練與文化交流與合作，以增進本校師生運動教學訓練知能、國際觀與兩校友誼，與商討拓展合作與發展之可能性。期望透過交流參訪達成兩校教學訓練資源互補，以平等互惠原則，深化選手訓練、學生學習與國際交流。

## 貳、過程

日期	時間	行程
11.28(一)	10:40	抵達韓國仁川機場
	12:30	與韓國體育大學師長、學生餐敘
	16:30-17:30	韓體大校園巡禮
	17:30-18:00	與韓體大校長與師長會談
	18:00-19:00	韓體大與體大師長餐敘
11.29(二)	10:30-11:30	觀看學校宣傳影片&兩校學生交流
	12:00-13:15	歡迎午宴
	13:30-17:00	參觀韓國國立博物館
11.30(三)	10:30-12:00	前往梨花女子大學
	12:30-14:00	與梨花女子大學之體大交換生餐敘
	14:00-15:00	體育教學觀摩
	15:00-17:00	校園巡禮
12.1(四)	10:00	南怡島文化體驗
	15:00-17:00	水族館參觀
12.2(五)	8:00	前往韓國仁川機場 (13:30 抵達桃園國際機場)

## 一、Day 1: 韓體大校園巡禮與會談

第一天的行程是介紹校園、了解校園。韓國國立體育大學（韓體大），以培育體育選手為主，韓國體育大學原為韓國體育學院，成立於 1976 年，1985 年遷至首爾，1993 年 3 月 1 日更名為韓國國立體育大學，授予大學、碩士和博士學位，學院系所與學程包括：體育學部(體育學、競技指導)、社會體育學部(體育運動青少年指導、休閒體育運動)、生活健康部(安全管理、體育運動健康管理)、跆拳道部(生活舞蹈、特殊體育)、一般大學院(研究所)、社會體育大學院(研究所)、教育大學院(研究所)。韓國體育大學的場館以整體來說，裝潢與設備看起來都較為新穎且配置高科技，除了有定期維護與更新，另外場館的燈光與建材色系多為明亮暖色系，在此訓練環境下，選手較能定心練習。

運動訓練設施場館參訪部分，首先介紹舉重室，在舉重室的一個小白板，上面記載著今日訓練內容。當時正好是專項時間，所以目睹韓體大選手的訓練的情況。舉重室的練習台設有避震設備，對於場地與建築結構較不會有影響，相對也降低噪音與震度。

接下來到跆拳道場，當時訓練已經結束，所以教練介紹了 2015 年才新落成的專業的訓練場地。跆拳道場分成兩邊男女訓練場地，中間有一道自動門隔著，一同練習時會打開，單獨練習就關上。牆壁上佈滿了獲得金牌的選手照片、獎盃。當天韓體大選手黃敬善也到場跟大家會面，黃敬善個人三屆奧運會拿到兩金一銅(2004 年雅典奧運會跆拳道女子 67 公斤級銅牌、2008 年北京奧運會和 2012 年倫敦奧運會蟬聯跆拳道女子 67 公斤級冠軍)，成為第一位在奧運會上蟬聯個人項目冠軍的韓國女選手，也是韓體大之光，更是韓國之光，也由此可知韓體大在跆拳道的卓越成就。

抵達拳擊場就可以聞到濃濃的汗味，因為人數多加上努力練習時所散發的體溫，完全體會到拳擊場的氛圍。有些選手訓練時穿著厚重的衣服，是為了把汗逼出來，達成快速降低體重的目標。

自行車訓練室的規劃較為特別，訓練用自行車都是懸吊在天花板，在空間的利用上更有效能，整齊性也提高許多。之後依序看了手球練習場、體操館、一般重量訓練室、游泳池、滑冰場。其中符合競賽標準的滑冰場應該是較為少見，同時也是國家長期培育小選手的訓練基地，當時除了目睹滑冰選手競速的練習情況外，也見

到小學代表隊的訓練。

最後則是前往選手餐廳進行晚餐體驗，藉由這次用餐的機會，也讓大家進一步瞭解韓體大對於體育生三餐的專業照顧，包括色香味俱全的多元菜色兼具營養價值的搭配，且不收選手們任何餐費外亦無需負擔學費，可見韓國政府對於體育的重視。而學餐的使用時間也是固定的，讓選手們養成規律的作息。另外，選手們進出學生餐廳會以隊為單位集體行動，據瞭解韓體大很重視輩分以及團體行動，除了遇到長輩要敬禮問好，遇到學長姐亦是如此，而且韓國為團結的民族也是眾所皆知的，這也許是造就其體育賽事表現與國力愈來愈進步的原因之一。

## 二、Day2: 師生交流與博物館參訪

(一) 認識韓體大: 有了前一天校園巡禮的認識，幫助今日觀看影片而對韓體大有更深的了解。韓體大與國體一樣有著競技專業與普通專業的課程與訓練，除了專長訓練以外，韓體大也有幼兒體育、老人體育等與本校體推系、適體系有著相似的性質，也有與體大休閒產業經營學系類似的休閒體育運動系以及教程課程。兩校同屬國內培育優秀競技選手的搖籃，在優質的教練帶領與努力不懈的運動員下，在世界運動賽事上都有奪得佳績的經驗。韓體大培養的選手在歷屆奧運會上取得的金牌占全國的 30% 以上的驚人成果，也給國內帶來感動與希望。近年，韓體大開始了生活體育方面的課程，在增進國民的健康，提高生活的品質，健全體育文化方面，已經逐漸成為培養社會體育指導者的專業機構。

(二) 學生交流: 觀看完韓體大影片簡介後進行學生交流，首先學生們自我介紹，在溝通語言上以中、英、韓為主。接待的學生們對於臺灣的文化與電影充滿興趣，我們也互相贈送了見面禮物，大家相談甚歡。臺灣的電影(不能說的秘密、我的少女時代、那些年我們一起追的女孩)在韓國上映的票房反應熱烈，韓體大中文教授也以臺灣電影做為教材，深化韓國學生對臺灣電影的喜愛；體大學生因為韓劇與其他韓流的影響，對於韓國的飲食與燒酒文化也想更進一步的了解。所以兩校一來一往，分享了彼此國家的文化與風俗民情，加深兩校的互動與情誼。

(三) 韓國飲食文化體驗: 當日午餐兩校校長、師長與同學一同用餐，品嚐了韓國著名的烤豬五花肉，也體驗了燒酒文化與長輩的尊重禮儀。在韓國與長輩敬酒時，酒杯不能高於長輩，且敬酒完要轉頭乾杯，不能直接面向長輩。另外，在敬酒的時候，以飲料代酒不符禮俗，要以酒敬酒才符合文化禮儀。

(四) 韓國國立博物館參訪:第二天下午為博物館參訪，雖然韓國國立博物館珍藏物件數與珍貴性比不上故宮博物院，但其外觀與硬體氣勢磅礴仍具可看性。動線規劃從一樓服務台與自動導覽租借開始，一樓主要寺廟的碑以及大件雕塑。每樓層都有不同的時代的代表物件，像是史前的新石器、統一新羅，或是中世紀的高麗，還有捐贈館、書畫館、亞洲館等等，每一區皆有獨特色，與中國文化相重疊的世代，其畫作與雕塑有似曾相似之感，較可惜的是時間較不足，無法仔細的參觀。

### 三、Day3: 梨花女子大學參訪

梨花女子大學(韓語:이화여자대학교英語: Ewha Womans University, 簡稱「梨大」), 建校於 1886 年, 是韓國第一所女子大學, 原名叫做梨花學堂, 是朝鮮高宗為紀念當時首先在韓國開創女子教育的監理教醫生 Scranton 的太太而命名的, 1948 年改名為梨花女子大學, 也被認為是韓國最優秀的女子大學, 也是首爾歷史悠久的一所大學。

梨大基本精神是以基督教思想和真善美精神為本的女性人道理念, 梨大秉持此理念並透過教育為社會做出實質性的貢獻。梨大目前有 13 個學院, 70 個系所, 並另有國際教育學院。大學部學生 15,315 名, 研究生 6,237 名, 該校 2010 年 QS 世界大學排名中排名第 348, 亞洲排名第 45, 每年國際交換生約有 400 名, 是個相當國際與多元的學校。

梨花女子大學是韓國女子大學最高學府, 私立大學因此有著昂貴的學費, 屬於貴族學校。梨大與體大互為姊妹校, 每年都有兩名交換學生的名額。此次的參訪是由今年交換學生至梨大的兩位學姊安排與接待, 除了參訪梨大校園閱覽室、運動中心以及知名的大峽谷地標之外, 也現場觀摩新興體育運動的課程的進行, 當天為是學生體健運動競賽創新構想發表, 學生們自行創新的運動競賽並帶領全班一起進行, 師生們的態度積極, 認真參與。

梨大為知名學校, 也是著名的觀光勝地, 所以校內開設了共四間紀念品店, 其中商品主要以文創類為主, 另外最特別的是每個系所以及交換學生都有一件紀念的棒球外套, 且外套上繡著系所名稱, 強化重要與獨特的紀念價值, 因此銷售量佳外, 也提升學校的曝光度與歸屬感。

#### 四、Day 4: 南怡島文化體驗

南怡島是首爾近郊寧靜悠閒的小島，因為朝鮮世祖時是南怡將軍的屬地而得名。南怡島原本並不是一個天然島，是清平水庫修建時，依著北漢江水源，蓄水而成的一座人工小島。島上綠地茵茵，四周生長著像屏風一樣鬱鬱蔥蔥的栗子樹和白楊樹，是絕佳的遊覽、漫步之地。

為了展現南怡島的世外桃源之意，這裡被命名為「南怡島共和國」，還發行為期一年的短期「護照」和可終生使用的「國民護照」，方便遊客隨時度假遊玩。而由於南怡島的電線全都埋在地下，島上看不見任何電線杆，故得以使自然景觀完整而真實地展現，這讓看慣了鋼筋水泥的現代人彷彿一下子放鬆了身心，回歸自然。

再者，南怡島的美景也吸引劇組拍攝，喜歡韓劇的人，一定對裴勇俊、崔智友主演的《冬季戀歌》印象深刻。感人的愛情、曲折的情節，堪稱韓劇的經典之作。在此停留時間不長，但親臨韓劇取景地點，也體驗了影視行銷對觀光業的影響。

### 叁、心得與建議

韓國體育運動重心發展大學—韓國國立體育大學（韓體大），包含大學、碩士和博士課程，除了培育出傑出運動選手之外也有開設全民體育與休閒運動、健康管理以及老人體育福祉、教養教職課程等相關科系。與體育運動相關的場館包括奧運館(舉重場、腳踏車場、現代五項綜合競技場、拳擊場、手球場)、勝利館(重量訓練場、角力場、柔道場、射擊場、羽球場、桌球場、跆拳道場、體操場)、體育科學場(保齡球場、舞蹈室、西洋劍場、網球場)、室內溜冰場、室內游泳池、室內／室外射箭場、室外運動場(田徑場、曲棍球場、綜合體育場、高爾夫練習場)。

在競技成就方面，韓體大培養的選手在歷屆奧運會上取得的金牌占全國的30%以上的卓越成果，2008年北京奧運榮獲4金、3銀、3銅，歷屆奧運獎牌共計21金、25銀、18銅，成就已達國家級的表現，確實有臺灣體育與選手培育上值得學習之處。以下為此次交流之心得與建議：

(一) 兩校交流達成教育、文化與國際化之效益



體大師生第一天踏出韓國仁川機場時，便深深感受韓體大師生熱情接待與細心解說，對於韓國人的冷酷刻板印象有所改變。此次的交流讓兩校師生建立良好的友誼，並也體驗了韓國體育教育與文化。

參訪期間適逢學生會長競選，也看到學生對於學校活動參與的熱忱，校園中處處可以看到三組學生會長與副會長競選的海報與宣傳布條，這也是在本校較少看到的場景與氛圍，韓體大金校長也說明了學校對學生活動的支持，也請大家預測哪一組會獲得最終勝利，增添了不少樂趣。

在這幾天了解到韓體大在體育運動軟硬體投入與成就外，也體驗到韓國當地具特色的美食與觀光景點，同時也學習了韓國的風土民情與用餐禮儀，讀萬卷書不如走萬里路，此行收穫滿滿。

## （二）軟硬體設施的投入，有其必要性

韓國體育大學的校園與運動場館參觀後，見識到韓體大各運動項目高規格的訓練場館以及完善軟硬體設備，也因此培育出許多菁英選手。韓國歷屆奧運得牌選手中，有超過 30%以上來自韓國體育大學，成效卓越。

完善的軟硬體設施外，可協助選手練習時全心全意的投入，不受外界干擾外，場館配置的攝影監測與動態分析軟硬體設施，除了能觀察分析韓體大選手的優缺點外，也能透過同意他校或國際移地訓練，監測分析競爭者的優缺點，也造就了韓體大傲人的運動成就。舉如：韓體大上千萬打造的跆拳道館，分為四個比賽場地，每個場地上方皆有裝置攝影機能夠記錄選手動作，或是各地前來移地訓練隊伍的技術，結束後可立即進行分析與討論，值得加以效法。

另外符合國際競賽的場館有助於運動成績表現外，也可同時培育周邊中小學代表隊，例如韓體大的滑冰場，也是國家長期培育小選手成長的訓練基地。

## （三）科研與運動訓練結合，成效卓著

韓體大體育科學研究所，為了將科學融入體育的活動與因應龐大的體育研究，所以具備著各種先進的科研設施。科研除了運用科學的研究來管理運動員的飲食、練習方法外，為了使韓國體育科學的研究步入世界的主流，並結合一流的學術研究系統以及領先群雄的學術情報院，整合韓體大圖書館資訊、情報，以及電算中心、電腦教室、閱覽室以及相關研究附屬機關，管理韓國體育大學學術研究系統（Physical Education Library Information System, PELIS）。科研與運動結合，也造就了韓體大在體育運動的成就。

## （四）行銷學校，提升學校的曝光度與歸屬感:

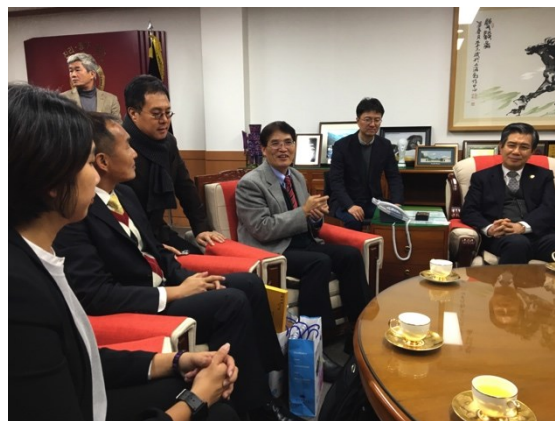
在這次的交流期間，一進校門就見到大幅韓體大奧運得牌選手競賽英姿，在各運動場館牆面也張貼了歷年得牌選手照片與團體獎盃，明顯感受到韓體大對於行銷學校與提升師生榮譽感與歸屬感的重視。另外，梨大紀念品店銷售之文創紀念品精緻具獨特性，銷售狀況佳，有助於校務基金挹注外，也能成功提高學校曝光度並提升學生歸屬感上，值得學習。

## 肆、附錄 (參訪照片)

### (一) Day1:韓體大巡禮與會談



兩校師長合影



兩校師長會談



體操館



韓體大跆拳道館



運科中心



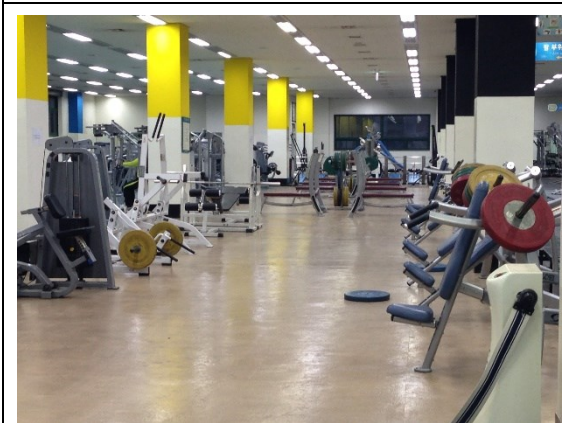
舉重訓練中心



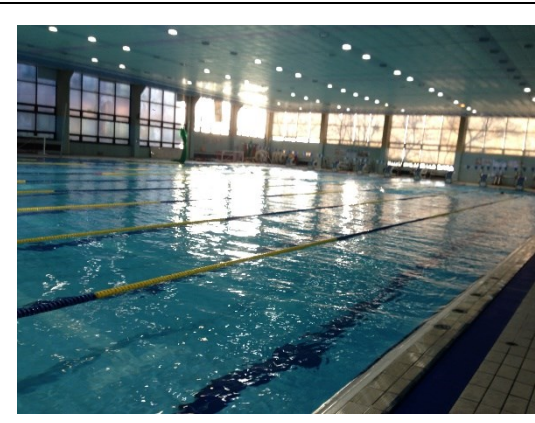
手球場



拳擊館



重量訓練室



游泳池



滑冰場



選手餐廳

(二) Day2:師生交流與博物館參訪



兩校師生座談



韓體大校園



兩校學生交流



歡迎午宴



韓國國立博物館合照



博物館展覽品

### (三) Day3:梨花女子大學參訪



結合古典與現代之校園



梨大紀念品販賣部



梨大體育教學交流



梨大體育教學觀摩



與在梨花就讀之體大交換生合影



與在梨花就讀之體大交換生合影

(四) Day4:南怡島文化體驗



南怡島地標



南怡島一角



冬季戀歌影視觀光行銷



南怡島冬季戀歌場景



南怡島導覽圖



南怡島全體大合照