

出國報告 (出國類別：實習訪視)

國立體育大學柔道專項實習訪視

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：侯碧燕助理教授

派赴國家：韓國

出國期間：中華民國 106 年 7 月 11 日至 7 月 21 日

報告日期：中華民國 106 年 8 月 7 日

摘要

本校技擊運動技術學系侯碧燕老師帶著四名柔道運動專長學生，赴韓國京畿道城南市盆唐區盆柔道館進行為期一個月的實習。學生們學習柔道館經營與面對不同年齡層學員的柔道教學與運動、訓練模式；經由在實習地的生活，體驗不同國家的社會文化。本次實習訪視後認為，臺灣的柔道運動，在開設柔道館方面，有很大的發展空間，較少的升學前提，以幼稚園及國小的運動安親班類型開始，國高中青春期的運動團體認同，避免下課後的遊盪甚至變成中輟，到成年以後的終身運動習慣建立，經由這次的實習，希望他是個契子，能讓國體的在校生有不一樣的眼界，畢業後有不一樣的就（創）業管道或模式，經由體育運動，跨國交朋友也可以變得很容易，體會不同國情、不同社會、不同的柔道運動氛圍，期待未來，我們的校友，會有他自己的柔道館。

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	1
三、心得及建議.....	4
四、附錄（參訪之照片）.....	5

一、目的

本次參訪主要目的是為開啟臺灣柔道選手畢業另一種就業選擇並拓展臺灣與韓國地區柔道運動交流及合作，透過本次交流與討論，使韓國與臺灣雙方之柔道交流不再是從前的校隊與校隊之間，擴展至學校與私人柔道館之交流。參訪的單位有盆唐柔道館、京畿道柔道館、韓國體育大學；藉由參訪京畿道柔道館期間，與京畿道其他柔道館館長交流，開啟往後交流之契機。

二、過程

茲就本次出訪行程以及重要活動，逐一說明如下：

(一) 行程總表

時間	參訪行程
7月11日(二) 07:45	桃園國際機場出發
7月11日(二) 11:10	抵達仁川機場後赴盆唐柔道館參訪
7月12日(三) 10:00	京畿道柔道館參訪
7月13日(四) 10:00	盆唐柔道館課程參訪
7月14日(五) 10:00	盆唐柔道館參訪
7月15日(六) 10:00	文化參訪
7月16日(日) 10:00	文化參訪
7月17日(一) 10:00	盆唐柔道館課程參訪
7月18日(二) 10:00	盆唐柔道館課程參訪
7月19日(三) 10:00	韓國體育大學參訪
7月20日(四) 10:00	盆唐柔道館課程參訪
7月21日(五) 12:35	韓國仁川機場出發返臺

(二)參訪行程

1.京畿道柔道館之參訪

7月12日星期三上午到京畿道柔道館，他們的格式代表隊及教練群們，每周固定

幾天在這裡集訓，這是一個京畿道專屬的柔道館，三面比賽場地大，上面還有看台，榻榻米是架高底下鋪有彈性設施的，表示他真的是專有柔道館，不會將榻榻米收起來用做其他活動，臺灣有幾個縣市，歷年全運會成績優異，卻沒有任何一個縣市有這種專用的柔道場，韓國柔道運動，有今天這樣的國際成績、大街小巷可見的道館，是全體柔道人的努力，加上地方與政府的大力支持，還有 20 餘隊的職業隊，我們的柔道競技，沒有職業隊很難再有國際空間，期待臺灣柔道職業隊的成立。

2.盆唐柔道館之參訪

106 年 7 月 13 日星期四下午由金館長開車接大家前往柔道館，學員們 5:00 開始陸續到柔道館，因為我們是第一天從第一班即開始參加課程，先在旁邊觀察學員與教練的互動（柔道館有一位目前就讀龍仁大學柔道系二年級的教練在我們到達柔道館就在場負責課程操作），5:30-6:30 這一班的學員，多數為國小學生，有一位是六年級生，從小一就來柔道館，連續六年獲得國小組比賽第一名。小孩子比較愛玩，先來的在柔道場玩球（很軟的充氣球，打到身上不會痛的），可以玩躲避球、可以踢足球，我們短暫觀察大約五分鐘後，立即加入開心的踢球行列，直到 5:30 教練說熱身運動才停止，雖然只有短暫的遊戲時間，跟這些小朋友已經有熟悉的感覺。

第二班時間為晚上 7:00-8:00，兩三位女學員較早到，我們依然先在旁邊觀察，這般大多是國中、高中階段的學員，不像上一班學員，來了先玩球，而是在旁邊聊天，我們觀察之後，小聲討論如何與她們建立友好關係，經過課程的自由對摔單元之後，大家都知道彼此的柔道實力，因為柔道館的學員與學校專業隊伍實力相差頗大，所以他們對於我們的學生多了幾分尊敬，課程結束後，爭相詢問學生們明天是否依然會來，運動，縮短了大家的距離，柔道這種雙方近身的運動，讓大家除了運動時身體靠近之外，有一的建立也是很近的距離，只要有心，對方就能感受。

晚上 8:30-9:30 是一天的最後一班學員時間，上一班有幾位準備要升學或比賽的學員留下來繼續參加，新加入的年紀又更大，有大學生、上班族，還有一位是大學教授，因為父親是龍仁大學柔道校友，從小耳濡目染愛上柔道，下班後來柔道館運動，成為他的興趣，而且他說得一口流利的英文，說他因為生病來過臺灣治療幾次，對於臺灣的醫療環境很稱讚，往後幾天，這位教授都有參加同一班的運動，對於我們的學生們的表現，不論是柔道實力或是禮儀方面，都是讚譽有加；除了上述的教授之外，其他成年組的學員們，因為平常的柔道館較少專業的運動員一起運動，強度沒有跟我們學生對摔高，所以他們跟學生們自由對摔過，課程結束後，一樣是熱切的詢問明天是否要來柔道館。今天，我們第一天參加全部課程、第一天跟學員們以柔道運動互動、第一天讓大家期待我們的第二天，希望，這是好的開始，實習學生們能有充實又美好的實習生活。

106 年 7 月 17 日星期一晚上在班與班之間的空檔，學生們已經會主動跟早到的學員聊天，韓國的學生，有的雖然只有國小，因為升學掛帥，父母希望孩子贏在起跑點，所以他們的英文說得也是嚇嚇叫，不敢開口的學員也是有，看著國體的實習學生們，用英文、一兩句從韓國留學生那裏學到的鰲腳韓文，加上便利的手機翻譯軟體，

一群不分年紀圍坐在一起的年輕人，開心的聊天，對於本來擔心她們卻即將返校的老師，真的鬆了很大一口氣，經由柔道，不熟悉的人，很快就會變成好朋友，期待這幾位學生返國之後的分享與心得。

3.當地交通、文化及生活之參訪

106年7月14日星期五上午為讓學生快速適應當地生活，帶著他們到附近超市買菜，返回住處，學生們分工合作做好午餐，用過午餐後準備出發參加下午的實習課程。今天由金館長開著柔道場的車載來洗衣機安裝後，順道送大家去柔道館，雖然我一直強調，我可以帶著學生搭巴士去柔道場，可是他依然很熱忱的來載我們。學生要在這裡實習一個月，必須能夠自行搭車往返，在我返國以前，這是我的工作重點之一。昨天8:30才到的幾位成年學員，因為跟實習生們對摔之後，感受到我們學生的實力，今天7:00的班就出現，一直留到8:30的班，還是要繼續跟學生們對摔，這是柔道的朋友魅力之所在。

韓國殘障柔道體育會鄭植實局長，之前在李凱琳參加的幾個比賽，對我們都很熱心協助，雖然他隔天即將啟程土耳其參加聽障奧運，在出發前的今天，特地到盆唐柔道場探往大家，讓我們倍感溫馨，據說，這也是他首次蒞臨盆唐柔道館，對我們來說，鄭局長的到來，給我們官方的支持，也給實習的柔道館有更多曝光的機會，感謝鄭局長玉成。

106年7月18日星期二下午讓學生第一次自行搭公車前往柔道場，因為出國前學生都有購買韓國當地sim卡及行動網路，我們以通訊軟體隨時保持聯繫；四位實習學生先行出發，住宿地點走路約5分鐘就有公車站，她們依照前一天柔道館學員帶著從柔館回來的路線，從住處搭17號公車，中間下車過馬路換乘220號公車，下車處即為柔道館所在建築物旁邊的馬路，學生到達後以通訊軟體通知我，單程所需時間大約一小時以內，她們今天提早出發避免遲到，以後可以比較精準的掌握時間。收到學生抵達的訊息後，我也才能安心的自行搭車前往柔道館。因為柔道館金館長的住處就在我們的住宿附近大約五分鐘車程，下課後由館長送大家回來。

106年7月19日星期三，因為今天要让實習生自行搭公車前往柔道館，學生們很平安的自行來回，韓國的公車很方便，尤其是在市區與住宅區的車次都很多，平均大約7-10分鐘就會有一班，雖然由住宿地到柔道館需要轉一次車，因為盆唐柔道館位於很大的住宅區，距離市區也很近，所以第一段下車後，可以選擇的公車路線很多，且轉車處為市區相對安全，讓人安心不少，她們自行搭車來回，可以體驗更多在地的社會民情等。

4.韓國體育大學之參訪

106年7月19日星期三，本校有兩位擊劍同學7月14日赴韓國體育大學進行移地訓練，韓體大柔道教練全勝勳教授居中協助頗多，學生順利參加訓練後，他還特地去探望，並拍照向系主任報平安。本周韓體大各代表隊一起到外地進行海洋訓練，本校學生原定前往隔壁的首爾體育高中訓練，因為中國擊劍隊也到韓體大進行移地訓

練，所以他們依然留在韓體大與中國隊一起訓練；因為今天要让實習生自行搭公車前往柔道館，所以我安排下午先到韓體大探望兩位擊劍學生，因為實習生協助詢問其中一位技擊系學生，確認他們是在韓體大訓練，但是下午 3:30 左右，抵達韓體大擊劍場，卻發現門是鎖著的，他們可能今天只有上午訓練，下午調整，只好在擊劍場門口拍照，向系主任報告行程後，搭車回到盆唐。

今天自行搭公車的學生們，很平安的自行來回，韓國的公車很方便，尤其是在市區與住宅區的車次都很多，平均大約 7-10 分鐘就會有一班，雖然由住宿地到柔道館需要轉一次車，因為盆唐柔道館位於很大的住宅區，距離市區也很近，所以第一段下車後，可以選擇的公車路線很多，且轉車處為市區相對安全，讓人安心不少，她們自行搭車來回，可以體驗更多在地的社會民情等。

三、心得與建議

(一) 心得

韓國與臺灣有相同的升學掛帥大環境，柔道競技也都在學校校隊，但是他們有職業隊、臺灣沒有，他們的私人柔道館一開始是因應大環境對各種補習班的需求而成立，到現在，我們在這裡見到的，有下班後來純粹因為喜好來運動流汗的上班族，有一位目前為職業軍人的學員，他在幼稚園年紀時，就來柔道館運動直到接近 30 歲的現在，連女朋友都帶來一起運動、成為一種社交模式。

臺灣的柔道運動，在開設柔道館方面，有很大的發展空間，較少的升學前提（準備體育或運動休閒相關科系），以幼稚園及國小的運動安親班類型開始，國高中青春期的運動團體認同，避免下課後的遊蕩甚至變成中輟，到成年以後的終身運動習慣建立，經由這次的實習，希望他是個契子，能讓國體的在校生有不一樣的眼界，畢業後有不一樣的就（創）業管道或模式，經由體育運動，跨國交朋友也可以變得很容易，體會不同國情、不同社會、不同的柔道運動氛圍，期待未來，我們的校友，會有他自己的柔道館。

(二) 建議

韓國有專為柔道館學員舉辦的比賽，除了一般的競技之外，還有格式（KATA）項目，他就像跆拳道品勢比賽，對於身體能力不像競技運動員的學員來說，格式比賽讓他們有多一種的比賽機會及選擇，臺灣目前雖然也有推廣格式運動，礙於師資及原來競技選手的心態選擇，尚未普及；臺灣柔道，格式項目要放在學校原來的競技校隊或是社團或是未來的柔道館？目前還是未知數，但是，個人期待會有私人柔道館來推展，希望這個期待能經由學生們畢業投入職場後早日實現。

四、附錄

(一)盆唐柔道館參訪並帶實習學生採購日常用品



盆唐柔道館長與格式委員長



採買日常用品



第一天盆唐柔道館參訪



第一天盆唐柔道館參訪



參訪學生實習狀況



格式委員長與實習學生

(二)參訪京畿道柔道館及其他



參訪京道道柔道館



參訪京道道柔道館



龍仁大學安柄根教授、李杭熹教授



本校研究生李寶潤母女協助實習生



韓國體育大學參訪



實習學生生活學習