

出國報告(出國類別：境外移地教學)

國立臺東大學體育學系赴日本早稻  
田大學學術交流境外移地教學

服務機關：國立臺東大學

姓名職稱：范春源等 7 人

派赴國家：日本

出國期間：108 年 7 月 11 日至 17 日

報告日期：108 年 8 月 26 日

## 目次

一、計畫目的.....	3
二、行程規劃.....	4
三、活動人員名單.....	5
四、發表議程.....	6
五、心得與建議.....	25
六、活動照片.....	34

## 一、計畫目的

在日本早稻田大學進行移地教學活動，由於在異國在身體的感觀上及異國文化的環境與台灣有很大的不同，同學的表現在積極性及學習熱情方面大為增加，移地教學提升學習成效。

質性研究的課程設計是讓每位修課的同學使用歷史研究法、訪問法、文獻分析、回溯研究法或是觀察法，選擇研究對象作深入的探究。修課同學(研究者)到研究現場蒐集資料進行現地考察，深入的了解研究對象，最後整理、撰述文稿將研究成果發表。

筆者鼓勵學生〈質性研究〉將這門課的研究成果，投稿參加 2019 年本校與早稻田大學學術論文發表會，教學期間指導學生進行論文投稿事宜，指導學生進行學術論文發表及協調二校學術論文發表事宜。

2017 年開始台東大學與日本早稻田大學人間科學院之前橋明教授進行學術交流合作，約定二校每年共同舉辦學術研討會，一年在台東大學，隔一年在早稻田大學舉行。2019 年是第三年在日本早稻田大學所澤校區舉行，二天的學術論文發表會早稻田大學大學生、碩博士研究生發表 30 篇論文，台東大學師生發表 14 篇論文。二天的論文發表品質及數量相當紮實。

此次移地教學的目的如下：

- (一) 透過不同的文化及教學環境，進行教學活動提升學習成效。
- (二) 促進本校與日本早稻田大學的學術交流合作。
- (三) 提升本校師生的學術研究之水準。
- (四) 交流本校與日本早稻田大學研究成果及經驗。
- (五) 提升本校國際化。
- (六) 擴展學生之國際視野。

而此次移地教學效益，師生均收獲滿滿：

- (一) 持續本校與日本早稻田大學的學術交流合作。
- (二) 提升本校師生的學術研究之水準。
- (三) 交流本校與日本早稻田大學研究成果及經驗。
- (四) 提升本校之國際學術聲望。
- (五) 修課學生與日本早稻田大學研究生交流擴展學生之國際視野。

## 二、行程規劃

本次境外移地教學形成如表 1，7 月 12 日由桃園機場出發，7 月 13 日歡迎晚會，7 月 14 日早稻田大學學術交流。另外利用課後時間在東京體驗日本文化。

7/11		
21:00	集合	桃園機場
21:30	報到	第一航廈
7/12		
00:10	桃園機場→羽田機場	
12:00	民宿入住	
7/13		
18:00	歡迎晚會	早稻田大學所澤校區
7/14		
08:40-18:20	學術交流	早稻田大學所澤校區
7/15		
08:00-20:00	自由活動	
7/16		
08:00-20:00	自由活動	
7/17		
05:55	返回臺灣	羽田機場

### 三、活動人員名單

教師(1 人)	學生(6 人)
范春源 0963-468772	戴岑芳 0934-085036
	楊雅晴 0922-936944
	陳勇兆 0933-443558
	林子堯 0978-779608
	郭佳瑗 0921-245613
	張琬聆

#### 四、発表議程

《2019年 日本：早稲田大学・台湾：国立臺東大學 第3回 学術交流セミナー プログラム》

【発表時間】 15分

口頭発表：10分

質疑応答：4分

入れ替え：1分

2019年7月13日(土)

於) 日本：早稲田大学 所沢キャンパス 101号館 202教室

TEL&FAX：04-2947-6902

e-mail：maehashi@waseda.jp

8:30	集合	
8:40	受付 (101号館2階202教室 前)	
9:00	開会式	司会：加藤貴大 (学部4年)
	開会のあいさつ	宮本雄司 先生 (助手) 学生代表 滝尾絵里香 (e-school4年)
9:05	大村若菜 (学部4年)	「高知県橋原高校生徒の生活習慣の実態と課題」
9:20	橋詰和宙 (学部4年)	「広島市春日野まごころ保育園における幼児の食習慣と生活習慣の実態と課題」
9:35	塚越南美 (学部4年)	「富山県水見市海濱保育園に通う園児の生活状況とその課題」
9:50	山口雄基 (学部4年)	「高知県橋原町橋原小学校児童の生活習慣の実態とその課題」
10:05	休憩 (10分間)	
10:15	西村野子 (e-school3年)	「保育園幼児の生活習慣の実態と課題」
10:30	滝尾絵里香 (e-school4年)	「日常生活における親子ふれあい体操の実態と課題」
10:45	村松重彦 (e-school4年)	「保育園、認定こども園 (幼稚園型) に通う幼児の生活習慣の実態と課題」
11:00	山崎怜華 (学部4年)	「愛媛県松山市番町幼稚園幼児の生活習慣の実態と課題」
11:15	休憩 (10分間)	
11:25	加藤貴大 (学部4年)	「山口県の高校幼児における生活習慣の実態とその課題」
11:40	久保田寛大 (学部4年)	「飲酒が大学生の生活習慣に与える影響」
11:55	中村志穂 (学部4年)	「福岡県整粕保育園幼児の健康習慣の実態とその課題」
12:10	昼食 (40分間)	
12:50	宇都宮さや (学部4年)	「愛媛県松山市における保育園幼児の生活習慣の実態とその課題」
13:05	西田和央 (学部4年)	「幼児期における外食摂取習慣が食習慣全体に及ぼす影響」

13:20	山本真由子 (学部4年) 「部活動別にみた高校生の生活習慣の実態とその課題」	
13:35	井上 凛 (学部3年) 「沖縄県南城市幼児における生活習慣の実態とその課題」	
13:50	休憩 (10 分間)	
14:00	山本優太郎 (学部3年) 「沖縄県豊見城市上田こども園の児童における生活習慣の実態と課題」	
14:15	中村美月 (学部3年) 「沖縄県与那原町の幼稚園幼児の生活習慣とその課題、およびその対策」	
14:30	八田敦司 (学部3年) 「新潟県小千谷市幼児の生活習慣と問題解決」	
14:45	大隅 愛 (学部3年) 「長野県阿智村幼児の生活習慣の実態とその課題」	
15:00	休憩 (10 分間)	
15:10	宮崎菜々美 (学部3年) 「沖縄県南風原町幼児における生活習慣と実態」	
15:25	中澤 龍 (学部3年) 「島根県安来市小学校児童における生活習慣の実態と課題」	
15:40	川上真由 (学部3年) 「沖縄県八重瀬町幼児における生活習慣の実態とその課題」	
15:55	佐藤千尋 (学部3年) 「高知県幼児の生活習慣の実態とその課題」	
16:10	休憩 (10 分間)	
16:20	大貫 吉 (学部4年) 「親子のテレビ視聴状況と幼児のこたばづかいの関係」	
16:35	照屋真紀 (博士課程) 「沖縄県の子ども支援の現状」— 一地区別で比較した幼児の生活習慣の実態と保護者の意識から—	
16:50	門倉洋輔 (修士課程) 「学童保育における「おやつ」提供の実態と課題」	
17:05	毛利佳央 (e-school3年) 「東京都江東区に居住する児童の生活習慣調査の実態とその課題」	
17:20	助言・指導 谷 伸行先生 (全日本猿楽回しの会)      泉 秀生先生 (東京未来大学) 藤田倫子先生 (新渡戸文化短期大学)      宮本雄司先生 (早稲田大学) 山梨みほ先生 (浦和大学)                      前橋 明先生 (早稲田大学)	
17:50	閉会式 閉会のあいさつ                      学生会 宇都宮さや (学部4年)      司会: 西田和央 (学部4年)	
17:55	写真撮影・会場移動	
18:15	懇親会 100号館 生協食堂	

《2019年 日本：早稲田大学・台湾：国立臺東大學 第3回 学術交流セミナー プログラム》

台湾代表：国立臺東大學 范 春源 教授

日本代表：早稲田大学 前橋 明 教授

通訳：姜 碧莹（早稲田大学大学院）

郭 宏志（早稲田大学大学院）

2019年7月14日（日）

【発表時間】20分

発表：8分

通訳：8分

質疑応答・入替：4分

於）日本：早稲田大学 所沢キャンパス101号館 202教室

TEL & FAX : 04-2947-6902

e-mail : maehashi@waseda.jp

8:40	スタッフ集合（受付）	
8:50	受付（101号館2階202教室 前）	
9:00	開会式：202教室	総合司会：宮本雄司（早稲田大学 助手）
	開会あいさつ	前橋 明 教授（早稲田大学） 范 春源 教授（臺東大學）
	写真撮影	
9:20~9:40	「朝食場所別にみた中国幼児の生活習慣の実態とその課題」	姜 碧莹 (Jiang Binying) (早稲田大学大学院 博士課程)
9:40~10:00	「台湾幼兒體育的推動者-王健次教授(1944-1987)」	范 春源 (Fan Chun-yuan) (臺東大學 教授)
10:00~10:20	「台湾少子高齢化之下東部實驗教育課程之研究」	梁 忠銘 (LIANG Chung-ming) (臺東大學 教授)
10:20~10:40	「水肺潜水休閒運動中的性別差異後設分析研究」	溫 卓謀 (Cho-Mou Wen) (臺東大學 教授) 章 勝傑 (Simon Chang) (臺東大學 教授)
10:40~10:50	休憩（10分）	
10:50~11:10	「國小身心障礙學生直排輪學習歷程之研究」	程 鈺雄 (Cheng Yuxiong) (臺東大學 教授)
11:10~11:30	「國小輔導師資生健康與體育專業能力與教學反省之研究」	陳 玉枝 (Yuh-Chih Chen) (臺東大學 教授)
11:30~11:50	「台灣攀岩運動發展之研究—以攀岩俱樂部為例(1968-1980)」	李 潛龍 (Lee, Chien-Lung) (臺東大學 講師)
11:50~12:10	「國中小學教師退休意圖之影響因素研究」	鄭 煒男 (Jao-Nan Cheng) (臺東大學 教授)、陳怡靖 (Yi-Geen Chen) (臺南大學 教授)
12:10~12:50	昼休憩（昼食）	
12:50~13:10	「偏鄉藝文教育活動發展模式之研究 -以台東利卡夢音樂會籌采呈現為例-」	張 中元 (Chang, Chung-Yuan) (國政大學校長/台東縣藝術人文教育發展協會理事長)



- 13:10~13:30 「山野冒險之時間歷程與性別對參者情緒經驗影響研究」  
戴 岑芳 (Tsen-Fang Tai) (臺東大學)
- 13:30~13:50 「近十年臺灣體育課程模式之研究」  
楊 雅晴 (Ya-Ching Yang) (臺東大學)
- 13:50~14:10 「體育師資生課程價值取向之研究-以臺東大學為例」  
陳 勇兆 (Yung-Chao Chen) (臺東大學)
- 14:10~14:20 休憩 (10分)
- 14:20~14:40 「十二年國教健體領域之學習表現與身心動作教育理念之初探」  
林 子堯 (Tzu-Yao Lin) (臺東大學)
- 14:40~15:00 「身心學理念下的健身新型態之比較分析」  
郭 佳瑗 (Chia-Yuan Kuo) (臺東大學)
- 15:00~15:20 「十公尺空氣手槍選手視力回收與表現的初探」  
張 婉鈴 (Wan-Ling Chang) (臺東大學)
- 15:20~15:40 「長・短日期における保育園幼児の生活習慣の違いと課題」  
郭 宏志 (Guo Hong Zhi) (早稲田大学大学院 博士課程)
- 15:40~15:50 休憩 (10分)
- 15:50~16:10 「所沢市における「親子体操」参加幼児の生活習慣の実態と課題」  
池岡秀哲 (Hidetetsu IKEOKA) (早稲田大学大学院 修士課程)
- 16:10~16:30 「幼児の生活と余暇時間の過ごし方および健康管理上の課題」  
高橋昌美 (Masami TAKAHASHI) (早稲田大学大学院 博士課程)
- 16:30~16:50 「動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響」  
五味葉子 (Yoko GOMI) (早稲田大学大学院 博士課程)
- 16:50~17:10 「幼児の休日の外あそび状況が生活習慣に及ぼす影響」  
阿部玲子 (Reiko ABE) (早稲田大学大学院 修士課程)
- 17:10~17:20 休憩 (10分)
- 17:20~17:40 「認定こども園幼児の就寝時夜別にみた生活習慣の実態と課題」  
麗水瑠華 (Ruka IWAMIZU) (早稲田大学 e-school4年)
- 17:40~18:00 「幼児の生活習慣と体格、体力・運動能力の実態と課題」  
松坂仁美 (Hitomi MATSUSAKA) (早稲田大学大学院 博士課程)
- 18:00~18:20 閉会式  
閉会あいさつ 梁 忠銘 教授 (臺東大學)  
閉会あいさつ 五味葉子 (早稲田大学大学院博士課程)

2019 年台東大學體育系移地教學師生發表論文簡表

序號	身份	系所／級別	姓名	發表論文題目	備註
	團長	體育學系	范春源	台灣幼兒體育的推動者-王健次教授 (1944-1987)	
1	學生	體碩一	戴岑芳	山野冒險之時間歷程與性別對參者情緒 經驗影響研究	
2	學生	體碩一	陳勇兆	體育師資生課程價值取向之研究-以臺東 大學為例	
3	學生	體碩一	林子堯	十二年國教健體領域之學習表現與身心 動作教育理念之初探	
4	學生	體碩一	郭佳瑗	身心學理念下的健身新型態之比較分析	
5	學生	競技四	張琬聆	十公尺空氣手槍選手視力回收與表現的 初探	

發表者：戴岑芳

**山野冒險之時間歷程與性別對參與者情緒經驗影響之研究**



發表者：戴岑芳  
指導教授：溫卓謀 教授



1

**研究背景**

**戶外教育**：強調人與環境、人與人之間、人與個人內在以及透過身體力行，將所學概念化融入生活中。

**十二年國教**：「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度 (教育部，2014)。

溫卓謀、章勝傑(2017)指出在戶外冒險課程中，參與者常因活動歷程有情緒起伏變化，過去研究多將性別視為背景變項，因此本研究以**性別與時間歷程**為依變項，**情緒**為自變項。



2

**目的與問題**

探討大學生在參與山野冒險活動中的**情緒轉折**，了解**性別與時間歷程**對於參與者**情緒經驗**之影響。

1. 不同**時間歷程**參與者之情緒經驗是否有顯著差異？
2. 不同**性別**參與者之情緒經驗是否有顯著差異？
3. 參與者之情緒經驗是否因**性別與時間歷程**產生交互作用？

**山野冒險**  
• 五位來兩天一夜露營進行活動。

**時間歷程**  
• 兩者測量分別：登山口、山屋與學校。

3

**課程與施測流程**



第一次問卷施測 → 抵達登山口進行登山儀式 → 重裝至佳心營地家聲 → 繩索課程、炊事與休息 → 夜間行進至瓦拉米山屋 → 第二次問卷施測 → 返回佳心營地休息後重裝返回登山口 → 第三次問卷施測 → 抵達學校進行反思與分享

4

**方法與工具**

參與者	工具	研究設計
<ul style="list-style-type: none"> <li>台灣東部某大學之通識課程修課學生。</li> <li>女性21名、男性18名，總計39名。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>情緒經驗量表(溫卓謀、章勝傑，2018)。</li> <li>37個情緒，計分採李克特5分量尺。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>採2x3二因子混合設計。</li> <li>以性別及時間歷程(前、中、後)為<b>自變項</b>，37個情緒為<b>依變項</b>。</li> </ul>

5

**資料處理與統計方法**

原始資料輸入 EXCEL，除錯後，總計117份。

匯入 SPSS18.0

描述性統計、二因子變異分析  
統計考驗水準  $\alpha = .05$ 。

6

**研究結果**

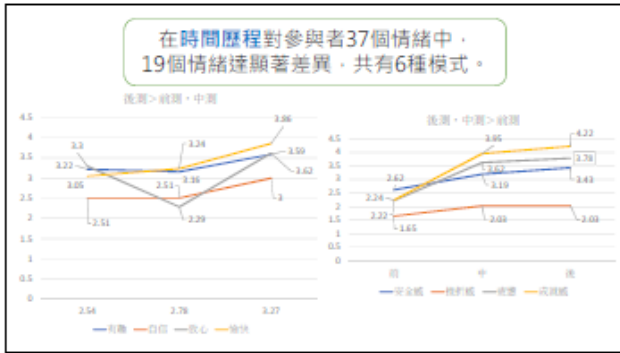
參與者帶著期待、有趣與愉快的心情面對挑戰，在活動中經歷疲憊，感受到厭惡與成就感，活動後獲得較強烈的感恩、成就感、愉快、滿足、疲憊與放心。



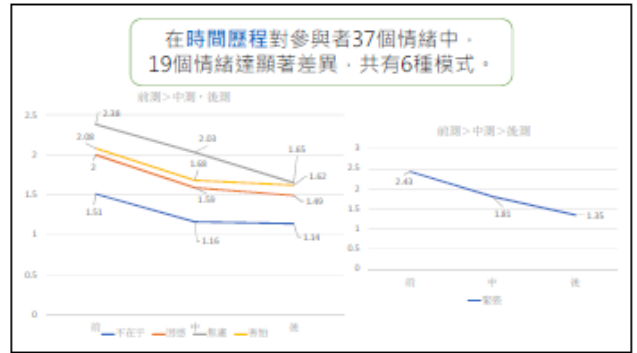
7



8



9



10

參與者之情緒經驗是否因性別與時間歷程產生交互作用？

來源	SS	df	MS	F值	p值	事後比較
時間歷程	4.77	2	2.39	3.60	.033	-
X 性別						
男性 X 時間歷程	13.45	2	6.73	13.01	.000	2 > 1, 3 > 1
女性 X 時間歷程	2.80	2	1.40	1.78	.182	-

在37個情緒中，僅有痛苦，因性別與時間歷程產生交互作用。

11

結論

- 多數情緒只因時間歷程有顯著差異，滿足、感恩、狂喜、驕傲會隨著情境而持續上升的情緒；而緊張的情緒會隨著情境而下降；至於亢奮、失望、平靜、自在、枯燥、苦惱、疏離、期待、無聊等情緒並無隨著情境而產生波動，也是活動中得分較少的情緒。

12

情緒六種模式

- 感恩、狂喜、驕傲與滿足** - 此類情緒隨活動進行逐漸上升
- 幸福與快樂** - 此類情緒活動後明顯高於活動前
- 有趣、自信、放心與愉快** - 此類情緒活動結束後明顯高於過程中與活動前
- 安全感、被折服、敬重與成就感** - 此類情緒活動結束後明顯高於活動前
- 不在乎、困惑、焦慮與害怕** - 此類情緒在活動結束後明顯低於過程中與活動前
- 緊張** - 此類情緒會因活動進行逐漸下降

13

37個情緒中只有痛苦的情緒有產生性別與時間歷程的交互作用。在時間歷程中，男性有明顯的情緒轉折，他們在活動中、後痛苦的感覺顯著高於活動前，依平均數而言，無論是男性或是女性其前、中、後分數皆未達中數(3分)，僅能表示此次男性對於痛苦的轉折較女性明顯。

14



15

發表者：楊雅晴

**近十年臺灣體育課程模式之研究**  
The Study of Researching on Taiwan's Physical Education Curriculum Models in Recent Ten Years  
楊雅晴 / 國立臺東大學體育學系  
Ya-Ching Yang / National Taitung University

1

**結論 Introduction**

十二年國民教育在體育課程中重視學習者的心身與動作發展，以學生為主體、全人健康為理念之教育方針，「成就每一個孩子」為願景，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，在新世紀的國家整體競爭力中，體育課程顯得更為重要。

12-year basic education pays attention to the development of mind, body and movement of learners in physical education curriculum. The education policy of taking students as the main body and whole people's health as the concept, and "achieving every child" as the vision. Pay attention to students' life subjectivity, core literacy training and healthy development of mind and body. In the overall competitiveness of the country in the new century, physical education curriculum is more important.

2

**結論 Introduction**

**研究目的 Research purpose**  
本研究旨在探討臺灣體育課程模式之發展趨勢  
This study aimed at exploring the developing trend of the physical education curriculum models in Taiwan.

3

**結論 Introduction**

**研究問題 Research questions**  
分析體育課程模式之論文數量與年代分布為何？  
分析體育課程模式之研究主題分布為何？  
分析體育課程模式之研究方法分布為何？  
分析體育課程模式之研究對象分布為何？  
分析體育課程模式之研究出處分布為何？

What is the current status of the physical education curriculum model, including the number of literature, theme categories, participants, research methods, sources of doctoral dissertations, master theses and related journals.

4

**研究方法 Research Method**

**內容分析法 Content Analysis Method (2008-2019)**  
搜尋自臺灣博碩士論文知識加值系統以及Airiti Library等線上圖書館。

以“體育課程模式”“運動教育模式”“體適能模式”“動作分析模式”“發展模式”“人的真諦模式”“個人與社會責任模式”為關鍵詞。  
The literature search from National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan and Airiti Online Library.  
"The Curriculum Process in Physical Education", "Sports Education Model", "Fitness Education Model", "Movement Analysis Model", "Development model", "Personal Meaning Model", "Teaching Personal and Social Responsibility" are keywords.

Purpose Process Curriculum Framework · PPCF

5

**研究方法 Research Method**

博、碩士學位論文有77冊、期刊論文有50篇，共蒐集127冊(篇)

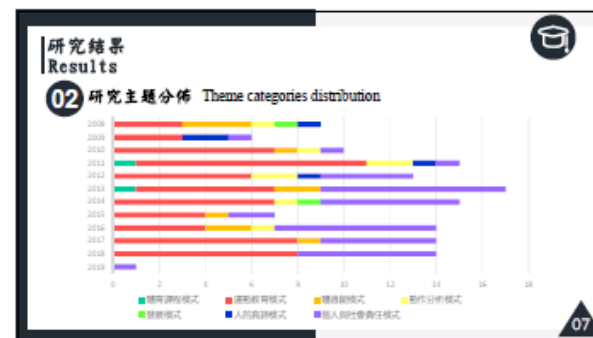
This study obtained 127 literature, including 77 doctor dissertations and master theses, 50 journal articles.

▲ 碩士論文有5篇尚未公開全文  
5 master theses has not yet published the full articles.

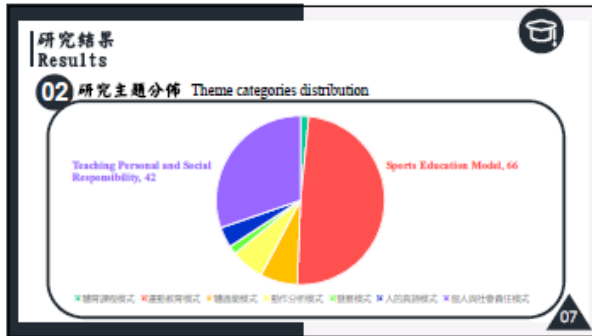
6



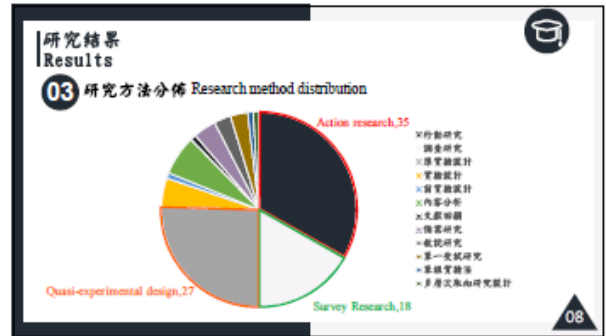
7



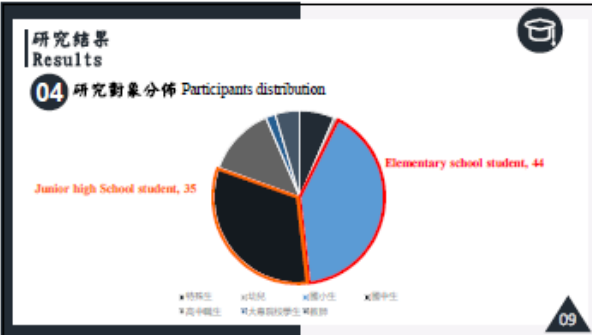
8



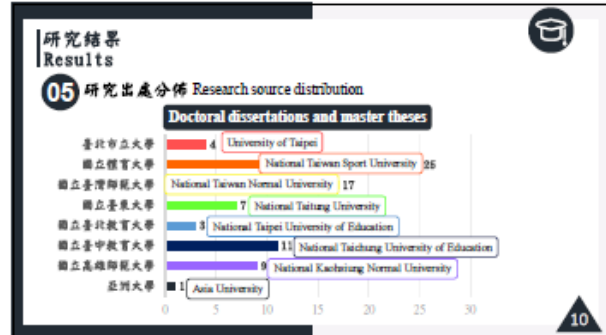
9



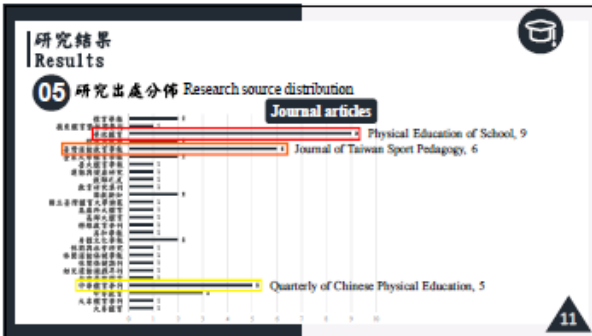
10



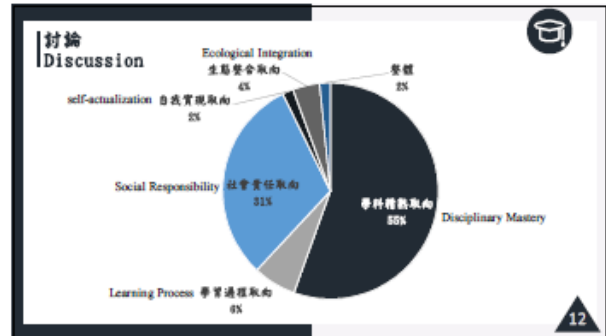
11



12



13



14

### 討論 Discussion

新課綱推崇的是以學生為主體之教育方針，以體育課程模式之觀點來看，即是發展模式。然而此模式之論文近十年僅只有兩篇，分別在2008年及2014年，一篇為理論研究，另一篇為單一受試研究，與其他模式之研究相比，此模式之研究發展並未受到青睞。

12-year basic education advocates the education policy of students as the main body. From the point of view of the physical education curriculum model, it is the development model. However, there are only two papers in this model in the past ten years. In 2008 and 2014, one was theoretical research and the other was a single-subject design. Compared with other models, the research of this model developed wasn't favored.

13

15

### 討論 Discussion

究其可能原因，一為也許此類課程之研究收集資料不易，二為學生評量工具大多以外顯行為評量學生學習成效，三為基於發展模式理論的基礎，課程設計應符合每一位學生的程度，因此在教學實施上難以發展課程。

The possible reasons are that it's not easy to collect data for the study of such courses. Secondly, most of the students' assessment tools evaluate the effectiveness of students' learning. The third is based on the theory of development model, the curriculum design should conform to each student, to the extent that it's difficult to develop a course in teaching implementation.

14

16

發表者：陳勇兆

## 體育師資生課程價值取向之研究 —以臺東大學為例

陳勇兆/國立臺東大學 體育學系  
柯佳伶/國立臺東大學 體育學系  
楊雅晴/國立臺東大學 體育學系

1

### 研究背景

1. 教育政策的變化-素養導向
2. 師資生的課程價值取向?

臺東大學體育師資生是否有跟上教育的潮流?

2

### 研究目的與問題

研究目的：  
探討國立臺東大學體育師資生課程價值取向。

研究問題：

- 一、瞭解臺東大學體育師資生課程價值取向之樣態為何?
- 二、探討不同背景(性別、年級與入學管道)的體育師資生，在課程價值取向上的差異為何?

3

### 研究方法與步驟

一、研究對象  
國立臺東大學體育學系師資生：  
二年級23位·三年級27位·四年級17位·共計67位

二、研究架構

自變項 (Independent variable)	依變項 Dependent variable
性別	學科精熟 (Disciplinary Mastery; DM)
年級	學習過程 (Learning Process; LP)
入學管道	自我實現 (Self-actualization; SA)
	社會責任 (Social Reconstruction; SR)
	生態整合 (Ecological Integration; EI)

4

### 研究方法與步驟

三、研究方法：

採用學者藍金香 (1997) 翻譯修訂Ennis與Chen (1993) 所發展出之「國小體育教師體育價值取向量表」為研究工具，進行問卷調查。問卷有18個題組，每組皆有5個分別代表不同課程價值取向的敘述，依照選擇的優先性進行排序，最優先選擇的計5分，最後選擇的計1分。因此，量表的數值區間介於18至90之間，數值為64達顯著。

5

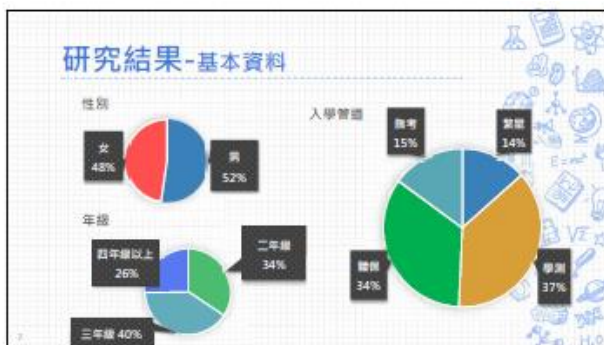
### 研究方法與步驟

四、研究步驟

```

    graph TD
      A[文獻探討] --> B[問卷施測]
      B --> C[統計分析]
      C --> D[結果與討論]
      E[1- 性別—t-test  
2- 年級—單因子變異數分析  
3- 入學管道—單因子變異數分析與t檢定] --> C
      F[1- 於4/17施測二年級  
2- 於4/18施測四年級  
3- 於5/9施測三年級] --> B
    
```

6



7



8



9



10



11



12

### 結論與建議

結論：

- 一、從研究結果得知，仍有大部分的師資生未建立明確的課程價值取向，若教師沒有明確的教學理念發展課程，對於學生學習的脈絡將會有所受限。
- 二、女性在SA上明顯高於男性，又根據陳賢昌(2010)指出：教師在授課時，對於女性學生多選擇DM與SA來發展課程。由此可推知，學生在學習過程中接觸到的課程，將可能影響其對於課程價值的形成。

13

### 結論與建議

建議：

- 一、可增加其他系所師資生做為比較對象，探討不同在課程價值取向上的差異。
- 二、可將研究轉為長時間縱貫式的研究，開始於取得師資生資格，結束於修畢師培課程，以探討師資培育的歷程。

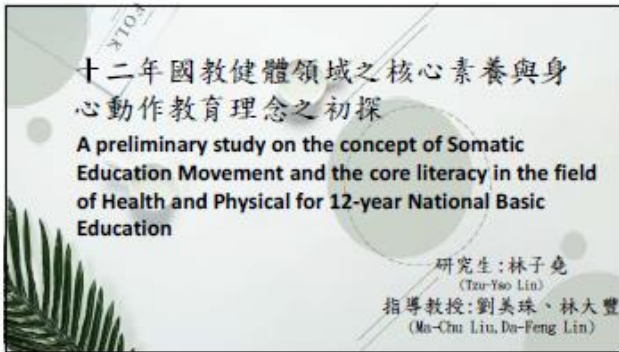
14



15



發表者：林子堯



1



2



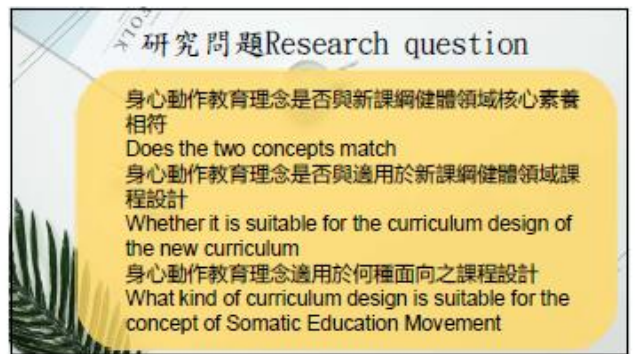
3



4



5



6



7



8

**自主行動**

- 1.身心素質與自我精進
- 2.系統思考與解決問題
- 3.規劃執行與創新應變

**Spontaneity**

1. Physical and mental quality and self-advancement
2. Logical thinking and problem solving
3. Planning, execution, innovation and adaptation

9

**溝通互動**

- 4.符號運用與溝通表達
- 5.科技資訊與媒體素養
- 6.藝術涵養與美感素養

**Communication and Interaction**

4. Information and technology literacy and media literacy
5. Science and technology information and media literacy
6. Artistic appreciation and aesthetic literacy

10

**社會關係**

- 7.道德實踐與公民意識
- 8.人際關係與團隊合作
- 9.多元文化與國際理解

**Social Participation**

7. Moral praxis and citizenship
8. Interpersonal relationships and teamwork
9. Cultural and global understanding.

11

**03 身心動作教育**  
Somatic Education Movement

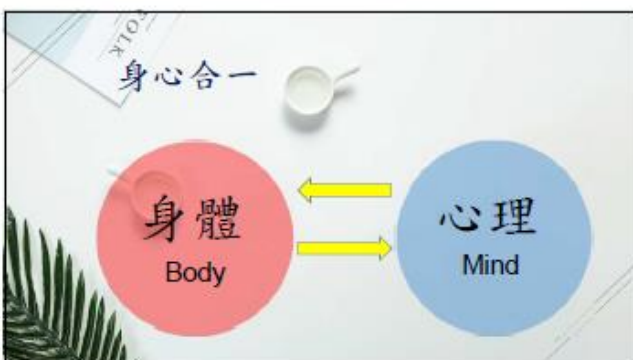
12

**SOMATICS :**  
The art and science of the inter-relational process between awareness, biological function and environment, all three factors being understood as a synergistic: the field of Somatics. (Hanna, 1983, inside front cover) .

13



14



15

**活生生的有機體**

身體一切的形貌都向宇宙一樣，都是在「動(moving)」的狀態下發生的人體是一個無時不刻不再流動的活體(flowing body)，包含：

- 氣的流動(the flow of Chi)
- 體液的流動(the flow of fluid)
- 快樂和愉悅的流動(the flow of happiness and pleasure)

16

開發覺察能力  
(awareness)

將無意識層面提升到意識層面的體察過程

覺察過程是一個在無意識與意識之間不斷來回對話的過程

17

過程導向  
(process-oriented)

過程 > 結果

18

體知的學習  
(Learning by embodiment)



19



20

重視身體的接觸與習慣動作的重塑，並強調身體再教育的重要性  
(Pay attention to touch and re-patterning the habitual movements, and emphasize the importance of body re-education.)



21

身體是最好的老師  
Body is the best teacher

22

自我與外在環境之間的調和

自我感受  
Self-feeling

外在環境  
environment

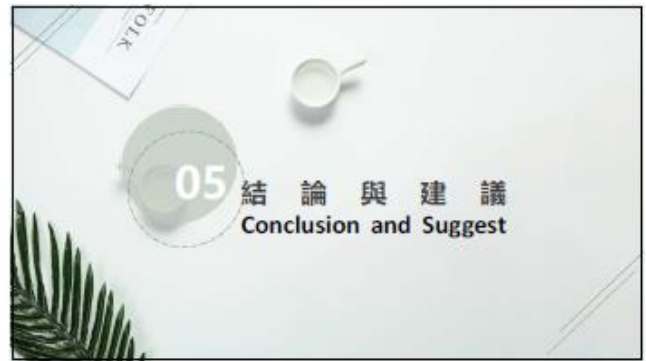
23

04 結 果

24



25



26

**結論 Conclusion**

身心動對教育理念與新課綱之核心素養相符  
They have some similarities

身心動對教育理念適用於新課綱之課程設計  
This applies to the curriculum design of the new curriculum.

「自主行動」面相與身心動作教育理念最為相關  
The 「Spontaneity」 is most relevant with the concept of Somatic Education Movement

27

**建議 suggest**

未來新課綱開始執行，將身心動作教育理念作為素材融入課程教學中，以檢視成效。


When the new curriculum begins to execute, Integrate the material of Somatic Education Movement into the course, to view performance

28



29

發表者：郭佳瑗


 國立清華大學  
NATIONAL TSING HUANG UNIVERSITY

## Comparative Analysis of the New Types of Fitness Program with the Concept of Somatics

- Take Pilates Method, GYROTONIC® Method and Redcord® as an Example

Chia-yuan Kuo


### Motivation and Purpose



- Development of medicine
- Exercise habits
- With the concept of Somatics that emphasizes the integration of mind and body and the importance of body awareness, many fitness programs have been integrated.



### Pilates Method



- Creator : Joseph Hubertus Pilates (1880-1967)
- Joseph was weakness and illness when he was a kid.

He had committed to improve his physical ability and working on his muscles. Under the diverse learning, he combined the Eastern and Western sports concepts and proposed the idea of Contrology to create a balanced body. (謝菁珊, 2004; 彭玉芬, 洪建智, 2009)

- Pilates' Contrology


"The Art of Contrology," or muscle control, to highlight his unique approach of using the mind to master the muscles. (Siler, 2000)

"This process is more important than the result" and the goal is to "re-educate the body", which is to re-adjust and change the memory of the muscles. (Blount & Mckeanie, 2000)

### Characteristics

- ✓ **Six Principles :**
  - Concentration
  - Control
  - Center
  - Fluidity
  - Precision
  - Breath
- ✓ **Body Focus:**
  - Linear direction
  - Core muscles
- ✓ **Current Development :**
  - Blend in the concept of Somatics

### GYROTONIC® Method



- Creator : Julius Horvath (1942- )
- He was a ballet dancer before he got injured. He was forced to stop his dance career.
- He gradually established this somatic method through yoga and meditation.
- "GYROTONIC® Training increases the functional capacity of the entire organism in a harmonious way" (Horvath, 2002 ; Campbell & Miles, 2006)

### Characteristics

- ✓ **Four Principles :**
  - Stabilization through contrast
  - Creating space in the joints
  - Using appropriate breath patterns
  - Intention
- ✓ **Body Focus:**
  - Three dimensions and spiral
  - Eccentric contraction
- ✓ **Current Development :**
  - Few focus too much on outer form and neglect the concept of body awareness

### Redcord®



- Redcord® is from Norway, which originated as an therapeutic equipment for solving Low Back Pain.
- In 1991, the original development was SET (sling exercise therapy), and in 2007 it was renamed Redcord®.
- Emphasize 3S : strength, stability and sensory-motor control

Different stages of exercise training can be designed for patients of different abilities. (張曉的, 何賢貞, 林志峰, 林政毅, 2011)

## Characteristics

### ✓ Four Principles :

Myofascial Chains  
Neuromuscular Control  
Functionally Enhancing Exercises  
Progressive Grading System

### ✓ Body Focus:

Closed Kinetic Chain  
Weak Link  
Specializing in self-heavy load suspension systems

### ✓ Current Development :

Through the concepts of sport science, analyzing the function of body activities

	Pilates Method	GYROTONIC® Method	Redcord®
Creator	Joseph Hubertus Pilates(1880-1967)	Julu Horvath (1942- )	Doctors and Physical therapist
Principles	Concentration Control Center Fluidity Precision Breath	Stabilization through contrast Creating space in the joints Using appropriate breath patterns Intention	Myofascial Chains Neuromuscular Control Functionally Enhancing Exercises Progressive Grading System
Body Focus	Linear direction Core muscles	Three dimensions and spiral Eccentric contraction	Closed Kinetic Chain Weak Link Specializing in self-heavy load suspension systems
Current Development	Blend in the concept of Somatics	Focus too much on outer form Neglect the concept of body awareness	Through the concepts of sport science, analyzing the function of body activities

## Conclusion

- The current fitness industries focus mostly on the outer form of the body. This may cause unbalance use of muscles and increase injuries.
- All three methods emphasize the importance of body awareness and re-education.
- Different ideas and training modes can have different effects, and also give more new choices of fitness programs for the public.

**Thanks For Your Attention**

發表者：張琬聆



十公尺空氣手槍選手  
視力回收與表現的初探

發表者：張琬聆



目錄

- 01 研究背景
- 02 研究目的與問題
- 03 研究方法
- 04 數字訓練
- 05 研究結果與結論



01

▲ 研究背景

01

射擊技術動作流程中，視力回收是一種選手專注的瞄準技巧，視力回收係指將專注力放在目標、準星或準門其中之一。(蔡佳惠、李力康，2015)



發現選手選擇準星時，射擊表現最佳。



02

▲ 研究目的與問題

02

研究目的

探討A級十公尺空氣手槍選手視力回收選擇，了解視力回收對於參與者表現之影響。

研究問題

1. 不同參與者是否有不同視力回收策略?
2. 同一位參與者是否在兩次測驗下，有不同視力回收的使用比例?



03

▲ 研究方法

03

研究對象

臺灣6位A級十公尺空氣手槍選手。

研究工具

1. 視力回收圖像問卷 (蔡佳惠、李力康，2015)
2. 十公尺空氣手槍

資料處理與統計方法

1. 使用Microsoft Excel 2010 整理參與者視力回收圖像問卷及射擊表現。
2. 使用Microsoft Excel 2010計算出兩次測驗圖像百分比。
3. 使用SPSS 18.0進行考驗獨立性檢定列聯表分析。

謝文龍攝於攝影課

謝文龍攝於攝影課


# 04 名詞解釋

**04**

(一) 視力回收  
 在有準星、照門及目標三個重要視覺訊息的情況下，運動員僅能選擇其中一個做為主要視覺焦點，其他則會變得模糊。為了使最終準星照門的瞄準圖形準確並落於正確的瞄準區內，視覺焦點從兩個視覺訊息（準星照門與目標）收視聚焦在最關鍵之視覺訊息—準星照門上，有將視覺焦點收回之感，故此瞄準技術動作稱為「視力回收」。(蔡佳惠、李力康，2015)

(二) A級選手  
 在比賽中分數達到540分(滿分600分)，從B級選手升為A級選手。

(三) 空氣手槍  
 國際射擊運動聯盟的射擊比賽項目之一，亦是奧林匹克運動會中五項手槍射擊項目其中一項。



# 05 研究結果與結論

**05** 研究結果

卡方檢定				
參與者	數值	自由度	漸進顯著性	是否差異
A	5.476	2	.065	否
B	無	無	無	無
C	.845	1	.358	否
D	9.653	2	.008	是
E	29.836	2	.000	是
F	.000	2	1.00	否

**05** 研究結果

卡方檢定				
測驗	數值	自由度	漸進顯著性	是否差異
一	232.276	10	.000	是
二	110.720	10	.000	是

**05** 研究結果

		視力回收		
		A	B	C
A-1	個數	1	4	55
	殘差	1.0	-2.1	1.8
A-2	個數	0	12	48
	殘差	-1.0	2.1	-1.8
B-1	個數	0	60	0
	殘差	0	60	0
B-2	個數	0	24	36
	殘差	無	-.9	.9
C-1	個數	0	29	31
	殘差	無	.9	-.9
D-1	個數	15	16	29
	殘差	3.1	-1.4	-9
D-2	個數	3	23	34
	殘差	-3.1	1.4	.9
E-1	個數	20	40	0
	殘差	4.2	-6	-4.1
E-2	個數	2	43	15
	殘差	-4.2	.6	4.1
F-1	個數	2	43	15
	殘差	.0	.0	.0
F-2	個數	2	43	15
	殘差	.0	.0	.0

**05**

**結果**  
 1. 不同參與者會有不同視力回收情況，主要是B跟C。  
 2. 同一位參與者在不同測驗中，有些人有顯著差異，表示在視力回收使用的比例分佈有不同。

**結論**  
 A級選手在視力回收有個別的偏好。

**未來驗就方向**  
 射擊是一項精準與穩定性要求極高的運動項目(張文賢，2005)。視力回收的技巧可能會對於身體及槍枝穩定有所影響，並未有完整釐清，因此在未來想去探討。

THANK YOU





## 五、心得與建議

### (一)學生的表現

#### 1. 移地教學(日本)之準備

同學們將研究成果的整理撰述，中英文摘要及文稿，PPT製作與發表練習，不斷的演練修改最後定案，學習過程中的同學的收獲很大。

#### 2. 移地教學(日本)的行程安排

移地教學分工合作，由戴岑芳負責規劃與協調，交通、住宿、飲食等事宜。顯示學生的國際移動力。而郭佳瑗負責論文發表事宜，林子堯負責教學事項，張琬聆負責攝影工作等。

#### 3. 學術論文發表

口頭發表15分鐘問答交流5分鐘。其中有林子堯及郭佳瑗全程以英文發表，也讓早稻田大學的師生驚豔，他們覺得台東大學的研究真優秀，能以英文發表自己的論文不容易，學生表現得到早稻田師生的好評。

#### 4. 學術研究成果及經驗交流

7月13日早稻田大學舉行二校研究生的歡迎會交流及發表論文的問答、茶敘時間的交流，二校研究生進行實質的交流。

### (二)檢討與未來的期許

1. 教師的指導，周全準備工作，不斷的演練修正是成功的關鍵。移地教學的實施使學生有機會到姐妹校進行教學活動，國際移動力、溝通與交流及問題解決能力在移地教學期間均得到認可。移地教學是學生就讀台東大學最難忘的經驗。
2. 永續發展台東大學與早稻田大學二校的學術交流活動。透過移地教學的進行使學生能有機會到亞洲名校早稻田大學和該校的碩博士研究生相互切磋交流，機會難得也十分可貴。
3. 本校的學生能在國外發表論文不論就個人的自我實現或是台東大學與姐妹校的學術交流等等，均值得肯定。
4. 而學生的表現在國際學術研討會上論文發表可圈可點。全歸因於同學自我的要求、平時的訓練與準備工作的周全。

## 境外教學—早稻田大學學術交流心得

戴岑芳 10700504

這是我第一次參加國外的學術交流，很感謝學校及系上的支持，讓我們有機會可以到國外開開眼界，見識不同國家、不同領域的學者與研究生。從歡迎晚會就可見早稻田大學非常用心，會場的流程與布置、每個人都收到親手製作的卡片，都讓人感受到日本人的細心與用心，也期許未來自己在舉辦研討會或是任何活動都能做到讓人感覺到貼心與驚喜。

在日本發表雖然語言不通但是透過翻譯及圖片說明，此次交流我發現日本不論是學生或是教授都非常踴躍發問。反觀自己，雖然有時心中會有疑問，但是卻不太敢舉手發言，我認為是可惜之處，期望以後都要問滿5個問題再回家。

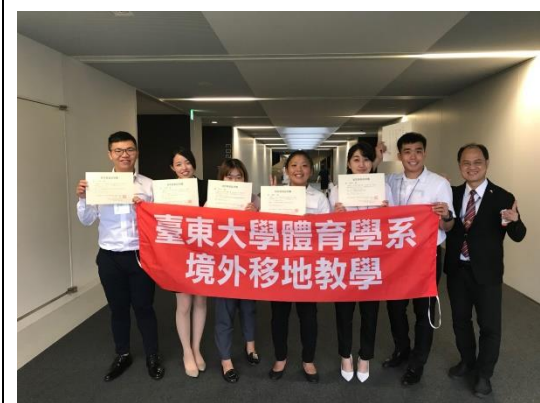


2018年我參加由臺東大學主辦的兩校交流學術研討會，看著日本的學者積極地與我們分享他們的專業，不禁想著自己能否做到在異國發表這件壯舉。2019年，我秉著再不嘗試就沒機會的心態下，硬著頭皮報名今年舉辦在日本早稻田大學的研討會，從無到有，慢慢地、慎重地將論文一修再改，產出論文的其間也不乏經歷挫折，好在一同前往發表的夥伴互相扶持才得以繼續完成。細雨綿綿，在日本的這幾天總是伴隨著陰涼的氣溫，但並不影響我們滿腔的興奮，雖說不是第一次到日本，不過畢竟是學術交流，與以往觀光旅遊的心態大相逕庭。站在人來人往的地鐵，坐著沒有溫度的電車，思鄉的情緒湧上心頭，一抵達小手指站，撲面而來的是早稻田大學所展現的熱情，將心中的焦慮慢慢融化。曾經，有位學姊告訴我「一定要到這邊發表一次，因為他們都聽不懂中文，所以發表的時候不會緊張」，然而，在前往日本發表的前一週，在同學的慫恿下我選擇以英文來發表。

上台前，無心思於前一位發表者，內心被緊張赤裸裸地吞噬，想著待會自己的表現、想著台下的學者們會如何看待，聽到被唱名的瞬間，這些緊張、想法也煙消雲散，只剩下手中的講稿以及電腦的畫面。如果說，給自己1-10分打分數的話，我會給自己7分：有些英文發音錯誤扣一分、回應問題沒有立即想出應對扣一分、感冒導致說話無法順暢扣一分。但是依據台下教授們的反應，我的報告算是令人滿意的，看著老師們頻頻點頭，想著自己好幾天熬夜倒也算是值得。

時無再來，而機會不等人，因為一切的種種才造就了這樣一個良機，很珍惜且感謝學校以及系上努力為我們爭取的資源。子曰：「默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉？」，學習無止境，終身學習也是108新課綱所要培養學生的素養能力，世界、時代變化的太快，新的科技與知識接踵而來，為了不落後於潮流的腳步，持續的吸收及接受新知是必要的，而思考與批判也極為重要。透過與他國的交流，以及實地的到訪教學，這不僅培養了我們實作的精神，也使學生能夠學以致用，且激發對於外語學習的動機。

壓力使人成長，再次感謝范春源主任的醍醐灌頂，讓我們在適當的環境中發展，沒有揠苗助長、也不是將我們左為花朵養殖在溫室裡。



此次的學術交流前往的地點是日本的早稻田大學，在還未有經費預算前，我就開始慫恿大家參加，參加的原因很簡單，機會難得！一生或許就這麼一次去到日本早稻田並在裏頭發表自己的小研究，還猶豫什麼？於是乎，我就有了五位一同去的隊友了。

「去」這個念頭很簡單，只要想一下就可以決定，但當確定要去時，要完成「去」這件事情就得處理一連串傷神的準備了，比方說：如何安排期程？住宿地點的選擇？交通工具與生活起居等皆需要面對，這些可就沒想地容易…說到這我還真得感謝幾位好隊友，分別是楊女士、佳瑗以及戴大姊，有他們的事前準備，讓行程討論的過程中省去很多不必要的問題與時間，正可謂「站在巨人的肩膀上」的完美詮釋！哈哈，早稻田我來了！

「語言能力」一直都知道很重要，但都只侷限在「知道」的層面，親自走一趟才真的感同身受，大概就像「有苦不能說」的情境，只不過控制變項改為不會說罷了，雖然現在的科技可以彌補這方面的不足，換個角度來看，似乎也有點負向的影響了學習的動力，看來是需要把「學習語言」這件事情在生活中的順序往前排序才行。

面對人群講話的能力在經過大學以及兩次系上主辦研討會的培養下，我自認已經可以穩定的闡述自己的研究，但似乎是有點「水土不服」，就類似有些政客一般換了個位置換了個腦袋一樣，我的腦袋在換了個環境後就變得像初生的嬰兒，一片「純潔乾淨」，講著講著腎上腺素就起來了，不是初深之憤的勇氣而是莫須有的焦慮感，在回答問題時，看著 A 與 B，說著 C 與 D，還想說為甚麼台下的師長與隊友這們瞠目疑惑，真是我的老天鵝啊！出洋相了，看來碩班剩下的日子不愁歡笑了，看開點…也算是回饋碩班吧我想！哈哈，我得在更加自我要求才行啊，陳勇兆！

除了自身的糗事外，主辦方的活動辦理也有很多學習的地方，諸如行政業務上的巧思與茶敘時間的娛樂活動，都給了我不一樣的思維方式，這也是此行最大的收穫！最終深深地感謝促成此行的師長們，你們的專業能力是我學習的目標，也是此行最終能收穫滿滿的基石，啊哩嘎都勾扎一馬斯！



## 境外教學—早稻田大學學術交流心得

林子堯

這次參加早稻田學術交流行程，在地方特色、社會文化及學術知識上都有新的視野。



第一次到早稻田大學所澤校區，我們一行人由一位熱心的網球社員帶領到早稻田大學為我們設地接待晚宴盛情款待，桌上擺滿食物、飲料，旁邊還有額外為我們準備咖哩飯、涼拌面。那天口渴要再續一杯酒時，當地的老師主動把酒瓶拿過去為我倒酒，才知道原來在日本不能自己倒酒，這文化使我感受到濃厚的人情味。宴席間還有活動讓彼此認識，透過兩位來自中國的在日留學生翻譯，讓台日比次距離更進一步縮短。

整天的學術交流下來，大概了解此次交流，日本方的學術研究多為「幼兒體育」方面的研究，從當地學者的報告中看到大部分報告都是研究幼稚園學童吃各變項(有無吃早餐、情緒、學習表現、排便時間)之間有無影響之相關研究。充分的了解他們在幼兒這一領域的研究內容及他們付出的心血。

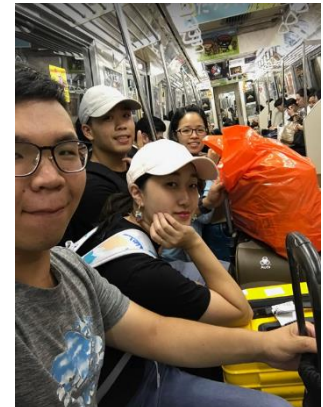


到了此次交流的關鍵時刻了，由於我是英文發表可以省去翻譯時間，有足夠的時間讓我進行報告，在台上越講越緊張，覺得身體都要被台下的眼神穿透似的，緊張到嘴上唸英文的速度持續增加，眼睛看手稿逐漸跟不上，曾一度出現語無倫次狀態，下次有機會要再把演講內容練到更熟悉一點，避免失誤。



到日本一遊，遊訪在地建築、神社，吃遍在日本道地的美食，到知名的藥妝店購入許多實用、不實用及代購的商品，讓我不

得不讚嘆同學們購物的能力，而我在日本大部分消費都著重在品嚐美食方面，日本迴轉壽司上的生魚片，真的是令我流連忘返，讚不絕口，蕎麥麵簡單的美味也是深得我心。此趟交流大伙亦是收穫滿滿呢！



## 境外教學—早稻田大學學術交流心得

郭佳瑗

謝謝學校及系所給我們機會，讓我們能夠到日本走走看看，第一次去早稻田大學的所澤校區，校園環境很漂亮，運動場多元豐富，連建築物都很有特色，到日本校園感覺不同的氛圍，漫步其中，讓人感覺心曠神怡。

學術交流從早上九點一直到下午六點，雖然時間漫長，但從每位發表者身上得到的知識是豐富的，或許會是我日後研究的資源，期許自己在明年的學術交流會中，能更進步且讓與會者能更清楚了解我的研究領域。



2019年7月13-14日為國立臺東大學與日本早稻田大學所澤校區第三年的學術交流會，很高興能跟碩班同學一起到日本分享自己研究的領域，也很期待日本同學的分享，讓自己能增廣見聞。

(左圖：所澤校區地標)

(右圖：東大研究生與主任、前橋明教授合影)



終於自己了！第一國外全程英文，



輪到發表

次在發表，使用挑戰

自己同時也讓自己壓力倍增，順利完成任務後開心的拍張照吧！

(左圖：發表中)

(右圖：發表後合影)



除了最重要的學術交流會外，跟同學也利用閒暇時間到上野動物園參觀，上野動物園分為東西園區，由於時間因素只到東區晃晃，看到了不同種類的猿猴、鳥類，最特別的是熊貓、北極熊及海豹，喜歡看海豹在水中悠游自在的樣子，令人忍不住想跟牠一起游泳。





(右圖：海豹)

(左圖：北極熊)

### 境外教學—早稻田大學學術交流心得

張琬聆

	
(1) 7/12 出發去日本	(2) 7/12 上野恩賜公園-神社
	
(3) 7/13 江戶東京建築園與阿姨合照	(4) 7/14 台東大學體育學系碩士班合照
	
(5) 7/14 我與前橋明教授合照	(6) 7/14 我與新朋友合照

從出發前在學校就很焦慮要去日北早稻田大學發表的事，畢竟這場面很大，不能漏氣呢！發表 ppt 準備好，以免出差錯。7 月 12 日我和學長姐們先出日本，安全抵達後，下了點小雨。學姊很用心安排了行程，帶我們去神社和動物園，神社很讓人放鬆，動物園讓我最開心是看到北極熊，牠真的很可愛，讓人心情很好。

7 月 13 日去江戶東京建築園，那裡的建築不僅有現代的房子，還看到很古代日式的房子，每一棟都好美，而且還有很多爺爺奶奶在畫畫，每一位都好厲害，彷彿受過專業訓練一樣，很羨慕他們的自在享受生活。晚上去了早稻田大學晚會，教授及同學都很熱情，也讓我認識了新朋友，期待明年換他們來台東大學發表。

7 月 14 日研討會發表，桌上歡迎卡片及伴手禮很用心，讓人更加重視研討會。從前面教授開場及發表，每一位都好專業，讓我從安心到越來越緊張，輪到

我時，講自己專長項目的專業，好像就變得比較自在，自然就很順利發表完了，那 20 分鐘挺快的，很棒的一次經驗，要不斷跳出自己的舒適圈，才會更加進步。

## 六、活動照片



