

## 2012 國立體育大學韓國交流團赴韓體大交流心得

### 一、體育推廣學系 鐘幸蓉、鄧芷涵 運動保健學系 陳盈璇

有鑑於近幾年來韓國的體育發展十分蓬勃，韓國的水準更是提升了許多，與台灣相比也進步了許多，所以希望能夠到韓國參觀他們體育選手是如何訓練的，最後，非常感謝學校提供學生這樣的交流機會，以及面試師長們的賞識，也很幸運的成為了這次交流團的其中一員，感謝同行師長、隨行夥伴的照顧。

第一天到達學校放完行李後，大家便開始展開參觀韓國體大校園的行程，去了包括擊劍、田徑、角力、跆拳道、羽球、保齡球、舉重、手球、曲棍球、高爾夫球、滑冰以及它們的重訓室等場地，發現他們所發展的項目非常之多，而且每個項目的場地都很大，器材也很充足，讓選手有足夠的場地可以練習；台灣的訓練場地則是小，然後選手要用輪流的方式練習，身體可能會因此冷卻，等再度上場時，又要重新熱身，這是我覺得韓體大和國體大的場地差別。另外，韓體大的小細節也做得很好，例如樓梯間有升降梯，如果選手受傷行動較不便時，便可用此種方法上下樓，我覺得這是很貼心的一個地方。我們學校雖然占地很大，但感覺有許多空地都浪費掉了，希望能夠盡快利用這些空地，多蓋一些運動設施，讓體育大學這個名詞能夠更加名正言順。



在參觀訓練場地之餘，也參觀了學校的教室、資訊中心、圖書館，或許他們的學生覺得教室設備沒有很好，但我認為也很足夠了，除了基本資訊化的設備，如電腦、投影機，他們也另外安置了錄像機，教室外也都設有鐵櫃可以讓學生放置自己的物品，我覺得安置置物櫃這點，國立體育大學其實是可以施行的，每天揹著很重的課本上課其實並不輕鬆，如果有可以放置的地方，我想應該會增加大家購買課本的慾望，有些同學上課忘記帶課本，就會不想上課，選擇以睡覺帶過，這樣也降低了學習的成效，資訊中心和圖書館的電腦設備都很新穎，機台數也很多，不像我們學校速度很慢，又卡卡的，還有電腦連不到列印機不能印，列印機損壞率也很高，建議可增至一台，提高列印速度和降低損壞率。



盈璇同學個人比較特別的是，另外找了時間請韓國體大的學生帶去參觀他們的物理治療室，其空間還算寬敞，與本校不同的地方在於，韓國體大是由學校聘任五位專職的物理治療師，於治療室執行相關工作，但沒有醫師定期駐診。物理治療儀器設備與本校防護室差不多，但運動治療器材比本校少，也沒有水療室。



印象深刻的是選手有專門的選手餐廳，供應選手的三餐，食物營養也很充足，尤其是早餐更是營養豐富，而且三餐都會提供牛奶，讓家境較清寒的選手較無飲食上的後顧之憂，專心練習。相較起來，我們學校雖然在台灣三所體育專門學校中，可以算是最優秀的學校，但是伙食這點真的可以再加強，畢竟這是選手們的活力來源。很多體育的選手因為家境清寒，所以三餐以泡麵果腹，這樣怎能替國家取得好成績呢？我相信，如果可以照顧到選手的飲食，這對成績的提升是會有很大的幫助，而不是只把這種福利放置於左營的訓練中心，或許在執行上有很大的困難，但是如果最基層的照護沒有做好，遑論選手拿出好成績!?

還有一點很值得一提，韓體大的學生每個人都會有一件印製他們學校名字的外套，體育系學生也常穿著印製 KOREA 的外套和衣服。前往樂天百貨的路上，也看到多種運動項目的銅像立在分隔島上，我想，這是所謂的無形課程吧，在淺移默化中，不管是外套或是銅像，都不知不覺的影響選手和一般民眾的心理，提高了他們對自己學校、國家的認同感，我覺得這點還滿值得我們學習的。

一個國家的體育能夠強盛，絕對不是只單靠一所學校就能推廣起來的，韓國體育大學雖然貴為韓國唯一一所體育大學，但是這次 2012 年的倫敦奧運，體育大學大約獲得了 7 面獎牌，也就表示還有另外 21 面獎牌是來自其他非體育大學

的運動選手，不只是體育大學重視運動員，而是整個國家重視運動員，這樣子體育才能更快蓬勃發展。台灣一直以來都是選手們自己吸收訓練成本，國家給予的資助並沒有很足夠，而且運動員退休後政府也無法給予太多保障，這也會讓許多運動選手無法完全將心力投入訓練中，還必須為自己的未來生活做考量，真的希望台灣政府能夠更看重體育，甚至將體育的公家單位獨立出來，不再只是依附在某個院下，負責人也希望能夠擺脫官派的政務官，畢竟政務官來來去去，又需考慮自己的政治生涯，無法真正投入心思在體育事務中。體育強國都是在世界佔有一定地位的國家，雖台灣在政治上還是受到諸多限制，但我們可以從體育這區塊做起，讓世界上更多人知道台灣！

此行雖然沒有與韓國體大的師長們問候，但盈璇同學卻意外的見到了龍仁大學的校長，本來只是想趁中心主任和紀老師要去龍仁拜訪校長時，一起去拜訪曾在本校擔任跆拳道專任教練的趙壬衡教練，沒想到也和龍仁大學校長見了面，以後若還有類似的機會，會記得穿著正式的服裝。



之後的時間很可惜就無法再去參觀跟體育有關的東西，也無法接觸到其他運動員們，除了一位負責接洽的老師外，我們也沒有見到韓國體大任何一位師長，雖然令人有一點失望，因為對韓國體大的認識也只有短短2個小時的校園導覽，其中都以介紹各運動訓練場館為主。但也利用這些時間去韓國很多著名景點參觀，最後就是要感謝這五天中，陪伴我們的韓國體大同學們，雖然我們不太懂韓文，他們的中文也不是非常好，但是還是願意幫助我們，真的非常感謝他們！！。將來若有機會，希望能赴韓國體育大學成為交換學生。

做為建議有以下幾點提供參考：

1. 在韓國體育大學交流期間除了校園介紹以外，沒有其他學校師長或學生之間的交流，爾後若有其他姐妹校學生至本校交流，建議可以先觀看學校簡介的短片，再安排部份課程參與，例如活用的通識課程或各系的實作課程，讓交流學生體驗教學，增加至本校交換學生的意願。
2. 交流團來訪期間可安排學生社團協助，例如；(1). 親善大使接待(2). 由學生會主辦小型活動或晚會，其中可安排社團表演，也可請來訪學生預先準備表演共同歡樂(3). 運動友誼賽或趣味競賽…等，以達到多方交流的目的。
3. 校外行程建議可先列出幾個有台灣特色的地點，於姐妹校交流團來訪前供其選擇，再以交流團有興趣的來規劃行程，讓交流團對台灣留下更好的印象。
4. 此行韓國體大派出會說中文的學生接待本校學生，爾後韓體大至本校交流時，希望本校也能有會說韓語的接待人員，才能讓貴賓更了解本校。另外是否可以建議通識中心開立相關課程，鼓勵學生學習第二外語，尤其是與本校有建立交換學生制度所需的英語、日語及韓語。

## 二、 休閒產業經營學系 簡權英、賴莉涵、黃子俞

首先，要先謝謝學校提供的文化交流團的機會，也很感謝師長的認同和給予我這一個增廣見聞的機會，讓我在求學期間，能夠有不一樣的學習與經驗。除了可以了解國外體育大學的教學環境外，也謝謝姊妹校三位接待的同學，不但陪我們參觀校園，校外的景點他們也都陪著我們，而且三位接待的學生們都會講中文，這讓我們在溝通上很方便，有任何問題都可以很快速的就得到解答。藉著與他們的交流，讓我們更快速地認識到異國文化。

此次參與韓國文化交流，綜觀三個面向作簡單探究與分享：

### 一、 韓體大體育相關設備規劃：

#### (一) 各體育專項練習場館：

1. 由韓國體育大學這次負責接待我們的同學帶領我們參觀大學裡不同運動項目的訓練場地，包括有柔道館、跆拳道館、羽球館、手球館、草地曲棍球場地、溜冰場、體適能中心等等，各項體育皆有主要練習場館，且設備齊全與完善，提供優質練習環境！



2. 獎盃、獎牌、獎狀等四處懸掛，除能表揚選手，亦能提振士氣。



獎盃



獎盃



獎牌

3. 相關發展，如：輪椅舞(適用於體育發表年會)。



(二) 健身房設備與規劃：

1. 健身房很大，設備很多，並以運動肌肉部位做簡單分區，提升練習效能。設備新穎且新進，跑步機還有螢幕可以看電視！



- (三) 運動員伙食管理：專屬運動員餐廳，提供免費的三餐給選手，由中央廚房做營養控管，將運動員最基本層面照顧完善並提供良好用餐環境，促進交流。



- (四) 奧林匹克公園：除了學校的設備外，令我印象最深刻的就是緊鄰校區的奧林匹克公園。公園佔地廣大，除了運動項目的場地外，也有街景藝術設計，在運動活力的氛圍中，亦添加了幾分藝術的氣息，剛柔並濟。

## 二、 韓國文化體驗：

### (一) 飲食體驗

1. 辣：主餐調味不缺”辣”這一味，餐餐幾乎不離 KIMCHI(泡菜)! 其實，剛開始有點不習慣每餐都一直是處於微辣的狀態，但過了一兩天之後也就漸漸習慣當地的飲食習慣，因為位於算高緯度的南韓，天氣比臺灣要乾冷許多，在飲食中吃一點微辣的食物，能夠讓人的身子溫暖一些。
2. 美味小吃：除了學校所提供的正餐之外，我們也品嚐了當地的一些小吃，例如辣炒年糕、辣炒雞肉、皮包內餡豐富的鯛魚燒、長得有點像蔥油餅的黑糖煎餅等，韓國的口味普遍比較重，而臺灣則是重口味和清淡食物各參半。





3. 市場攤販：肉品攤販均採用冷藏櫃擺設，衛生不需堪憂。蔬果攤位也多用保鮮膜做包封，乾淨整潔。



- (二) 特色文化：除了和韓國體育大學交流訪問之外，本次交流團的行程中有安排到韓國民俗藝術村和冬季戀歌的拍攝場景參觀，也去了水族館、樂天遊樂場、樂天賣場、明洞和東大門。韓國比台灣冷很多，十一月份葉子幾乎都已經變成紅色的了，伴隨著黃色的銀杏樹和紅色的楓葉，不論是樹上的葉子，還是掉落的落葉，都非常美麗。韓國的風景也因為季節而有所不一樣的風貌，是觀光客拍照留念的最佳景點。除了拍照留念之外，這兩個景點也將帶領遊客體驗韓國古早生活文化和偶像劇行銷文化的觀光景點設計，讓大家不但能從早期街景設計認識韓國文化，也能從大家最熟悉的場景了解韓國文化。唯一有一點小小的遺憾是我們沒有穿到韓國的傳統服飾。

### 三、 交流整體規畫總檢討：

#### (一) 行程安排：

1. 事前雙方溝通不完整  
→表訂行程與詳細內容應於出發前經雙方確認無誤，方可出團！
2. 時程安排過於鬆散，且不全然順暢  
→應搭配用餐時段，接續安排活動。

→妥善運用零碎時間，規劃認識周邊環境(如:奧林匹克公園、周邊生活圈、商場…等)。

→若安排較遠景點，亦可將該周邊景點納入規劃，做完善導覽。

3. 玩樂性質居多，文化交流目的不明顯，亦未達成

→景點安排上，可考量結合多方”文化”元素，如:傳統民俗、古蹟、節慶、藝術、生活、飲食…等。

→可事先了解雙方需求再進行安排。

#### (二) 飲食規劃：

1. 似乎未盡早做完整安排(如:餐廳尚未抉擇、未訂位…等)

→應事先配合景點進行規劃。

2. 未能完整體驗當地飲食文化

→在有限預算內，考量規劃多方飲食文化，如:泡菜鍋、烤肉、石鍋拌飯、小吃文化…等。

#### (三) 臨時應變處理：

1. 行程安排未能及時因應交流團基本訴求

→應於起始兩天確認參與者對此行訴求，與體能是否負荷，再依實際狀況進行調整，以達最佳交流效果。

2. 交流餐會未能及時順利進行

→應於當日進行活動前進行所有安排確認，如有突發狀況應盡速安排替代方案，但此次為交流餐會因故無法順利舉行，造成唯一可進行”交流”實質意義的活動被取消，因此為讓交流目的不受影響，應擇期或另擇簡易方式舉行，不應就此取消。

#### (四) 整合建議：

參與學生可參加統籌過程，讓彼此更加了解交流目的與相關事項，提早進行準備，且在有一定程度了解下，所進行的學習與觀察到的事物會更加豐富，提升此行的意義與效能。

這一次的韓國體育大學文化交流團除了讓我們認識異國文化外，在和當地招待我們的學生交流中，我們也將自己的文化介紹給他們，也讓他們對接下來至國立體育大學文化交流團備感興趣，我們也將會盡地主之誼，將臺灣文化和學校介紹他們認識。最後，感謝學校為學生積極爭取如此寶貴的學習機會！受益良多！期待日後能有更多交流與學習機會。



### 三、 休閒產業經營學系 黃如薇、陳怡璇、段瑞柔

這次韓國交流是一次很奇妙的經驗。韓國離我們很近，也擁有類似的文化。很感謝學校提供與韓國體育大學交流的機會，並給予我們機會參與，不僅實地走去走訪他們學校的設施和場地，更安排許多韓國當地的景點讓我們大開眼界。雖然交流活動適逢期中考前一週，直到報名前一天仍然很猶豫，但寧願做了而後悔，也不願不做而懊悔。很幸運能成為交流團的團員，讓我有意義、有目標的出國。

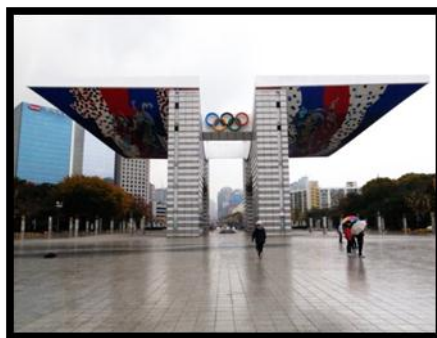
第一天抵達韓國仁川機場，出發前有做功課因而得知仁川機場是相當知名的，果然不負其名，但並未能在機場稍做參觀，而是馬不停蹄的搭上了韓體大的專車前往韓體大。韓體大的專車相當高級，且因應韓國天氣寒冷，車上備有暖氣。抵達韓體大後，他們的校門相當有氣勢，校門上貼著倫敦奧運得獎選手的海報，並將輝煌的成績置於海報上，我覺得這點是本校可學習的地方。



因為行程略有變動，我們決定先參觀他們的校園。就校地來說，我們學校較大，但韓國體育大學麻雀雖小，五臟俱全，摔角、跆拳道、柔道、保齡球、舞蹈、手球、溜冰、曲棍球……各式場館一應俱全，規格大小設備都十分完善齊全。這點我們國體就比較可惜，大部分的校地都無法完整利用，場館設備也需要再更加加油！另外則是體適能中心，中心內設施相當齊全，空間也十分寬敞；最後特別一提的是保齡球館，且他們將得獎的獎牌獎盃掛於一進門的地方，一方面可讓參觀的人感到他們的厲害，一方面可以激勵選手更上層樓，這不僅是保齡球館才有，其它場館像是舉重館亦是如此。學校的學系也不盡然都是運動學系，也有類似體育推廣學系的「社會運動學系」等。餐廳則選手與普通系分開，運技系選手餐廳雖然沒有不似我們自助餐有多樣菜式可選擇，但是不僅免費提供，整體環境也十分乾淨整齊，菜色更由中央廚房統一處理，如此一來，學校充分掌握了學生飲食的時間與樣式，是十分聰明的作法。



然後我覺得這次的行程有點可惜的是，並未特地安排我們參觀臨近韓體大的奧林匹克公園，但我們幾位同學把握時間，利用早上空檔，自行前往奧林匹克公園參觀。該公園是當時為 1988 年的漢城奧運所興建，是結合了體育、文化藝術、歷史和教育、休息空間等具備各種用途的多功能公園，我們一早前往時就遇到許多民眾在公園晨跑、玩球，顯示韓國民眾對於運動也是非常具有實踐力，讓此片綠地能被充分的利用。廣大的面積更是舉辦演唱會等大型活動的不二場所。韓國很注重體育，一路到漢城奧運的田徑場的道路中央都有各式各樣運動項目的雕像。



此次交流團行程也安排我們體驗韓國的傳統文化，我們來到許多歷史劇的拍攝地點「韓國民俗村」，了解韓國以前的文化和建築物。有趣的是，古代的韓文是用中文漢字，也有和中國文化很相像的「漢藥房」、「木工坊」之類的地方。讓我最喜歡的其實是韓國的天氣，十一月雖然沒有雪，但正好是有點冷又不會太冷的天氣，而每個地方的樹木都因為天氣紛紛轉為黃、橘、紅等繽紛顏色，而南怡島的楓林更是美不勝收，比起台灣始終四季如一的翠綠，美麗許多。雖然每個景點都相當有特色，我們也留下很棒的回憶，唯一美中不足的是時間太緊促了。



韓國民俗村



冬季戀歌拍攝場景-南怡島

另外由韓體大的同學及一位之前曾來本校交換的韓國學長，帶我們一路從明洞走到仁寺洞，沿途欣賞首爾的美景，還有韓國最具特色的景福宮。我們也剛好遇到了今年邁入第四屆的「首爾燈節」，令我大開眼界的是，燈籠是展覽在清溪川裡，精緻的花燈放在架在溪上的平台上，比起台灣的巨大主燈，延伸 1.5 公里的花燈更是另一種風情。因為去的時間在晚上，所以我們在景福宮前的那些世宗大王雕像等都無法看清楚，也趕不上了在仁寺洞的藝術節商家的營業時間。如果我們能在行程規劃上加入這些韓國知名的景點和當地節慶，也許文化交流的意義會更深刻一點。

雖然此次的交流，並未達到出發前想得到的收獲，因此有點失望。原以為能與韓體大的學生有更多接觸，或是能進一步的體驗韓體大的上課情形，但感覺有點像變相的旅遊團。不過，我們仍然能看到一個國家的精緻文化。發達的地鐵、說明充分的旅遊標示、無時無刻都不忘向外國旅客宣揚自己本國的船同文化，同時也提醒國人莫忘根本，每樣都是值得我們學習的地方。除了認識韓國的當地風景外，更高興的是，交到了第一個當地的韓國朋友 Yuri Kim，五天下來陪著我們認識韓國，回國後並持續聯絡連，也不忘寄禮物給我們。這次的交流活動，雖有可惜之處，卻也為每位同學都留下特別的回憶，謝謝這次同行團員及老師的照顧，之後韓體大來交流時，我們必定也會熱情的招待他們。



(本次交流團三位老師與九位學生於 COEX MALL 前合影)