

出國報告 出國類別-境外移地教學

國立臺東大學體育學系
赴日本びわこ成蹊スポーツ大学
水域遊憩境外移地教學

服務機關：國立臺東大學

姓名職稱：莊鑫裕等 15 人

派赴國家：日本

出國時間：中華民國 106 年 9 月 3 日至 9 日

報告日期：

摘要

國立臺東大學體育學習莊鑫裕老師授於2017年9月3日帶領體育系一、二、三年級的學生許喬茵、羅允琦、唐翊瑄、郭哲瑋、張哲誠、吳祐任、葉曙漢、林郁庭、葉芝菱、陳鈺灃、徐艾樺、葉庭珍、楊書豪、馬萬全，共14人到日本琵琶湖成溪大學進行七天的境外移地教學活動，而在日本成蹊大學來到我們系上做交換學生的久瀨加織同學也一同在旁協助，本活動為體育系上國際姊妹校交流，參加同學主要目的在於水域遊憩活動的課程，另外一個目的是透過境外移地教學可以與國外學生進行交流與學習，藉由這次境外移地教學可以擴展學生在國際上的視野，也同時增進學生在外語能力及強化學術互動。

目錄

一、計畫目的	1
二、課程名單	2
三、課程規劃	3
四、學習心得	
許喬茵同學	5
羅允琦同學	7
唐翊瑄同學	9
郭哲瑋同學	12
張哲誠同學	15
吳祐任同學	18
葉曙漢同學	20
林郁庭同學	22
葉芝菱同學	24
陳鈺灃同學	27
徐艾樺同學	30
葉庭珍同學	33
楊書豪同學	35
馬萬全同學	37
五、成果	39
六、心得與建議	41

計畫目的

本計畫目的為拓展學生國際視野，其教學目標有 3 項：

1. 培育海洋運動指導人才
2. 發展海洋運動課程方案
3. 編撰海洋運動技能教材

課程進行方式

- 一、 前導課程為強化戶外專項知識與平靜水域技能，後續為海外水域運動指導課程教學觀摩。學生須就每項戶外活動，進行海洋運動技能操作並繕撰寫海洋運動之課程方案和執行戶外探索心得報告。
- 二、 本課程分 2 階段安排，第 1 階段為海外水域運動指導課程教學觀摩，第 2 階段在校學習海洋運動技能與課程方案撰寫，前往日本琵琶湖成蹊體育大學開放水域場域學習。

預期效益

- 一、 觀摩日日本琵琶湖成蹊體育運動大學對水域遊憩活動規劃、遊程安排及風險管理模式，進而發展適合國內海域活動之營運管理、教學課程與風險管理之模式。
- 二、 實際參與日本琵琶湖成蹊體育運動大學水域遊憩活動，學習經營管理經驗，進而激發學生自行創業能力。
- 三、 透過海洋運動技能學習課程，以培育更專業之海域運動指導人才。
- 四、 強化本系和日本琵琶湖成蹊體育運動大學之合作關係，以落實國際化之交流。

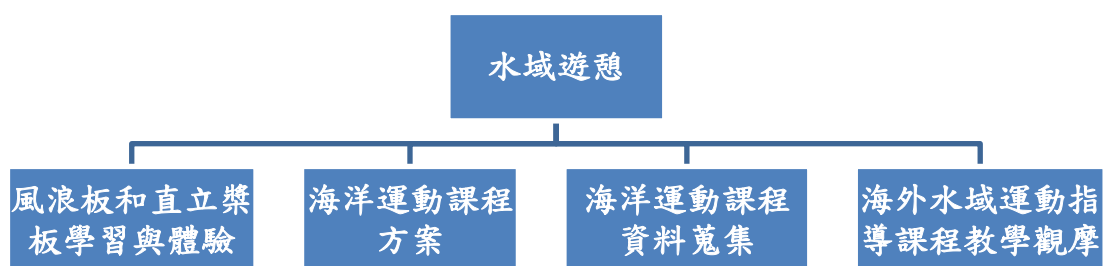
課程名單

序號	身份	系所／級別	姓名	學號
	團長	體育學系	莊鑫裕	教師免填
1	學生	體育三	葉庭珍	10405135
2	學生	體育三	徐艾樺	10405128
3	學生	體育三	陳鈺灃	10405140
4	學生	體育二	葉曙漢	10505117
5	學生	體育二	林郁庭	10505143
6	學生	體育二	許喬茵	10505124
7	學生	體育二	葉芝菱	10505105
8	學生	體育二	羅允琦	10505127
9	學生	體育二	唐翊瑄	10505144
10	學生	體育二	郭哲璋	10505123
11	學生	體育二	張哲誠	10505125
12	學生	體育二	吳祐任	10505121
13	學生	體育四	馬萬全	10105111
13	助教	體育四	楊書豪	10305121
14	助教	體育四	久瀨加織	10305163

課程規劃

課程說明

在本次境外一地教學的行程規劃如下，在移地教學的課程前，安排三天讓學生在技能上的基礎訓練課程，9月3日由台灣桃園至日本大阪關西機場的交通行程；第二天至第六天則在日本成蹊大學參訪交流及到近鄰的景點體驗日本文化，最後一天再由日本大阪關西機場返回台灣。



國立臺東大學水域遊憩移地教學行程預劃表

8/30(三)	09:00-10:30	課程說明	體育系會議室	
	10:30-12:00	風浪板陸上技能練習	網球場	
	13:30-16:30	風浪板水上技能練習	游泳池	
8/31(四)	08:00-11:00	深水技能練習	活水湖	
	14:00-17:00	2 點航行		
9/1(五)	08:00-11:00	深水技能練習	活水湖	
	14:00-17:00	3 點航行		
9/2(六)	全日	交通轉運和準備日		
9/3(日)	16:10	台北-大阪	桃園機場	14:00 集合(國泰航空航空)
	20:15	入境	大阪關西機場	
	24:00	入住	成蹊大學招待所	
9/4(一)	07:00	起床		招待所食堂:早餐
	09:00-12:00	參訪姐妹校	成蹊大學	學生食堂: 中餐(自理)
	13:00-17:00	野外山林探索	成蹊大學探索場	招待所食堂:晚餐
	21:00-22:30	心得分享	成蹊大學招待所	*攜帶正式服裝(白襯衫+黑褲)一套
	22:30	就寢		
9/5(二)	05:00	起床		招待所食堂: 早餐
	06:00	集合出發		中餐、晚餐(自理)

	09:00-18:00	主題樂園探訪	大阪環球影城	
	18:00-21:00	交通轉運		
	22:30	就寢		
9/6(三)	07:00	起床		招待所食堂：3餐 器材
	08:00-17:00	風浪板研習	琵琶湖水域	
	21:00-22:30	心得分享	成蹊大學招待所	
	22:30	就寢		
9/7(四)	07:00	起床		招待所食堂：早餐 中餐、晚餐(自理)
	08:00-21:00	野外溪流探索	京都嵐山	
	21:00-22:30	心得分享	成蹊大學招待所	
	22:30	就寢		
9/8(五)	07:00	起床		招待所食堂：早餐 中餐、晚餐(自理)
	08:00-12:00	都會探索	大阪	
	15:00	入住	東橫 inn	
	21:30	心得分享		
	22:30	就寢		
9/9(六)	07:30	集合		
	10:45	大阪-台北	大阪關西機場	
	12:45	出境	桃園機場	

學習心得

許喬茵同學

前言：

風浪板，是一項我們從來沒有接觸過的運動，一切都是從頭學起，一開始當然覺得很困難，但經過幾天的練習之後，才越來越能抓到技巧。這次的日本移地教學活動，不僅讓我們在學術方面，在各種方面實際上操作的東西都讓我們學到很多，從事前的風浪板教學，到後來所有的參訪行程，讓我覺得這次的課程非常的有意義非常的充實。

課程安排：

一、教學觀摩

到學校參訪的課程，最讓我印象深刻的部分，應該就屬他們的水邊實習了，因為他們在琵琶湖旁邊的關係，所以可以利用的資源有很多，而且他們的器材擺放處，住在湖旁邊，要進行活動的時候，相較起我們就方便許多，場地及器材也比我們充分許多，不像我們許多時候器材不足及受限於場地，使得許多課程需要做調整。

二、野外探索

在參訪學校的時候，他們帶我們去做了山林的探索，最讓我印象深刻的就是這項活動，在台灣執行這項活動時通常都是男女生混合，但我們這次，是採男女生分開的方法，在活動的時候，因為只有女生，可能就會有身高不夠及力量不夠的問題，所以我們是了各種方法，才成功了爬上去，在完成之後，真的非常的有成就感。我們到了嵐山，看到了整片的竹林，以及歷史古蹟，接下來我們看到的屋型船，還了解到了他們很有特色的捕魚方法，是個很特別的地方。

三、風浪板探索

風浪板課程，應該是我們這次來日本交流最重要的體驗，憑著我們在台灣學的東西，到了這個看不到邊界的琵琶湖來開風浪板，說不緊張都是假的，還好，日本的老師都非常有耐心的在旁指導，當天真的開的蠻順利的，讓我的信心程度多了許多。

四、主題探索

再來我們到了環球影城，做都市探索，主題樂園的部分，雖然台灣也有許多的主題樂園，但真的比這個的規模小很多，而且裡面的東西也是一個天差地遠，就裡面的哈利波特園區，雖然做4D體驗及許多活動，都要等很久，可是他的精緻程度，以及活動的效果，都是在台灣所體驗不到，所不及的。



心得：

很開心能夠參加這次的日本參訪行程，一開始的時候，學風浪板不是很順利，覺得自己很像笨蛋，怎麼拉都拉不好，一直到後來，越來越上手的時候，才覺得非常的有成就感。第一天，帶著非常興奮的心情，坐上了飛機，這份熱情，一直到準備要搭地鐵的那一刻，真的沒有想過，我會一個完全沒有準備的情況下，我要跑去搭地鐵往住所前進。到了住所的第一天，澡堂的設計，讓大家都有些不適應，對他們來講是一項非常的正常的事情，但對我們來說卻是非常的害羞。

教學照片：



(圖 1)風浪板操作



(圖 2)野外探索活動



(圖 3)嵐山竹林

羅允琦同學

前言：

這趟來日本與成蹊大學交流，學校位於琵琶湖的旁邊，而琵琶湖是非常大，大到無邊際，也參觀了學校的環境，成蹊大學跟我們台東大學被群山環繞有點相似，但是在不同地方不同環境，就有了不同特色的戶外活動，很幸運的我能參與到這次的海外學習課程，離開自己熟悉的台灣，去到語言不通的日本，學習第一次接觸的風浪板。

課程安排：

一、教學觀摩

一早我們搭車到比良站，走個幾分鐘我們到了成蹊大學，一路上都是學校裡的選手們在練習，有足球、棒球、田徑、飛盤、排球、籃球、羽球、水球等非常多種項目，但我們今天的主要目的是觀摩他們的水邊實習，幾分鐘路程我們到了水邊實習的地方，一到那看見他們非常多的器材還有整齊的儲藏室，而且器材拿到水裡不用 10 步路，一邊是風浪板一邊是獨木舟，人數非常多人，而且多半是初次接觸，同時起帆其實危險性滿高的，但是在旁邊有一台水上摩托車隨時有需要就出去了，在個人裝備是完整的頭盔、救生衣、鞋子，比起我們，他們相對來講安全一些，晚上聽老師講才知道，他們是請業者來教學，業者教的沒有那麼完整有系統。

二、野外探索

這是他們的低空探索，與我們體中的高空有些神似，進到這個野性的森，彷彿在森林裡一樣，這些都是需要彼此共同合作的活動，不是一個人能夠獨立完成的，大家要思考、溝通、討論，當然這些都難不倒我們，一一被我們克服了，每完成一項就很有成就感與喜悅。嵐山參觀印象比較深的是用竹筏捕魚，叫“鷓鴣捕魚”，捕魚的方法非常特別，是鳥類去抓魚再從鳥類的嘴裡抓出那之魚，聽起來有點殘忍但很想親看過一次！

三、風浪板探索

其實這個湖可以稱成海了，看不到邊際也看不到對岸，重點是還有浪...但奇怪的是根本沒有風呀，後來經過學姊解釋後才知道是因為對面的風很大，造成這邊無風卻有浪的奇景，另一個原因是在湖上有人開水上摩托車。我們在私人的俱樂部學習風浪板，他們把裝備都收納的很整齊，發裝備的順序也是，叫我們照身高排隊，這樣再拿裝備可以很快速而且不會亂。一開始我們完全不適應在有浪的地方站板，我們就這樣把早上摔完了，屢試不爽，到了下午抓到訣竅後大家很快就隨著微風出航了，開出去的過程，教練開著獨木舟在旁邊比手畫腳的教導我們，很順利的我們開出去也開回來，非常有成就感，跟台灣不一樣的是有浪和風比較小，而且在日本使用的板比較窄更需要平衡，可惜的是我們只有一天的風浪板課程，如果還有機會希望多個兩天這樣更完整的學習，每天的風量跟風向都不一樣。但是比其他人多了一個很棒的經驗！

四、主題探索

大阪環球影城是非常有名的遊樂園，園區超大人特多，適合各個年齡層去遊玩，我們排了一個半小時然後只玩了3分鐘，但是非常值得，根本沒有想到有這種遊樂設施，園區內有非常多周邊商品和各國風味餐廳，只能說來到這裡很幸運！

心得：

這次7日的日本學習課程，讓我多一個出國的經驗，他們值得我們學習的是禮貌，他們非常有禮貌，對我們非常好，從進到招待所好像進到家裡一樣，我們每天都在澡堂泡澡，好幾個大男生一起泡澡一起聊天非常有趣，在台東要到知本或著更遠的地方才可以泡澡，住在這5天不只洗5次也不只泡5次澡，機會難得回到台灣就享受不到了，每天走的路都超過10000步，晚上再來個泡舒服的澡，多麼幸福，我不會忘記在這的每一刻，讓我有許多美好的回憶，有機會一定再次來這裡參訪交流。

教學照片：



(圖4)野外探索爬高牆



(圖5)風浪板課程事前準備



(圖6)回到招待所澡堂泡澡

唐翊萱同學

前言：

日本不論在政治、經濟、社會和文化等都有相當值得我們學習的地方。因此，希望藉由這次到日本成蹊體育大學交流，能夠增進本系在戶外活動上面的發展，學習對方的好補足自己的不足，讓雙方間的互動更加活躍。

課程安排：

一、教學觀摩

由於日本成蹊大學是一所體育大學，讓我很好奇他們跟台灣有何不同？他們是如何培養選手，學校給他們的又是怎樣的環境。我們有參觀了水邊實習，看了風浪板教學，他們有一個放器材的大倉庫就在琵琶湖旁邊，不只管理清洗方便也容易取得，管理動線值得嘉許！另外教學模式有點不太一樣，他們看似沒有很多的安全措施，但其實周圍都有水上摩托車隨時待命，還有高年級的學長在指導，因為是在開放水域，他們的老師還有拿大聲公在岸邊做指導，其實這個方法還蠻不錯的，我覺得更厲害的是有空拍機記錄整個課程內容和過程，不僅可以做為課後檢討，也是給學生一個紀念和紀錄的依據，結束後我們回到學校用餐。當我一踏進成蹊大學，給我的第一印象是很舒服很乾淨，走進學餐讓我為之讚嘆實在是太乾淨了，用餐的同學更是輕聲細語，留給別人的是好的用餐環境以及休息的地方。接著一一參觀了足球場、田徑場、籃球場、排球場…等等，每個室內空間都維持得很整潔，而且每個項目都有屬於自己專屬的場地，一個場地環境也是影響選手訓練很重要的一環。

二、野外探索

低空：利用三個遊戲，低木頭平衡木、高牆和斜的高牆，帶領我們進行團隊合作的挑戰，其中有兩個遊戲是我沒有嘗試過的，但是在過程中因為有了伙伴們的團隊合作，讓遊戲變得精采有趣，雖然有點累但是失敗了我們換個方式繼續嘗試。我覺得他們真的很會運用各種環境資源打造出不一樣的教學環境，讓在學同學有很多不一樣的體認！

嵐山：這個地方很幽靜，如果觀光客少一點會更好一些，很遺憾地沒有剛好遇到花季，不然嵐山的景色會更美，彷彿來到世外桃源。我們參觀了竹林可惜沒有時間走到頂端，也看了船形屋，很特別船夫拿個一根長長的竹子插進水裡滑動船，眼睛隨著船放眼望去，嵐山的全景盡收眼底！

三、風浪板探索

我們的課程地點是在風浪板的俱樂部進行，一走進去感受到那專業的氛圍，教練的指導以及動線安排非常的順暢，他們的場地也利用了空間設計岸邊的房子下面可以直接放浪板。早上下水挫折感很大，因為整個場域和器材都不一樣，這次有浪板子又是窄版，一時還沒辦法調適過來，不過他們有三個教練分別以獨木舟、岸邊教學和風浪板在我們身邊指導，即使語言不通，但我感受到老師非常的有耐心。下午大家漸入佳境，慢慢抓到平衡點以及技巧，把在學校老師教的以及現場教練指導的統整，最後大家在老師的帶領下都完成三點航行，完美的

ending。

四、主題探索

國外的遊樂園很不一樣的是他們的服務態度，縱使人潮眾多他們依然面帶微笑，遊戲設施也結合了耳熟能詳的卡通人物，非常的有親近感，不管小孩或是大人都可以享受其中，要做到這點真的很不容易，像是台灣的遊樂園大概有一半的家長都很無聊不感興趣。本來想說是平日人潮應該還好，沒想到還是很多人，每個設施都要排很久，但是當坐到設施那瞬間真的很值得！除了遊樂設施，我們也逛了很多的商店，都是結合了卡通都周邊商品，非常吸引人，這趟探索真是讓我大開眼界！

心得：

這趟日本風浪板移地教學不只讓我大開眼界，更讓我有了全新的目標。其實我很感謝老師以及父母親的努力和支持，有了老師爭取這次到日本移地教學，還有父母親願意讓我出國學習，才有這次的機會，以前都是看網路看新聞幻想自己身在別的國度，沒想到我就這麼踏在其中！為什麼日本在體育這方面發展的那麼完善？踏入成蹊大學我感受到的是他們給選手優質舒適的環境，用心栽培選手。這一次我們的目的是學習風浪板，在日本教練帶領我們完成整個風浪板課程後，我看見日本是如何經營戶外活動，大概就是做一件事很用心要做到最好，所以他們的器材、場地以及老師們都很完善，這是非常值得我們學習。除了風浪板課程，我們也到了日本很多地方進行了很多不一樣的探索，整個風俗民情和台灣都不一樣，在我預料之外的是大阪人的生活步調，在日本的交通都是靠電車，所以我們每天都融入在其中，上下班時間那種擁擠快步調的程度已經遠遠超過台北了！日本真的有很多地方值得我們學習，最難學習的大概是他們的禮貌程度還有那永遠掛在臉上的笑容。

教學照片：



(圖 7)成蹊大學學生餐廳



(圖 8)與嵐山竹林合影



(圖 9)日本教練下水指導風浪板



(圖 10)實際操作風浪板



(圖 11)地鐵是每天代步的工具

郭哲璋同學

前言：

首次與日本成蹊體育大學參訪，這次參訪主要了解到成蹊大學的校園環境，與學校所在位子的地理特色，在一個非常大的琵琶湖旁邊，跟我們台東大學靠山靠海很類似，但在戶外特色教育上，所學習的項目又有些不同，因此到日本每項事物對我來說，本來都是存在電視、網路上的影像，難得有這次機會可以到日本來親身體驗，在與家鄉不同的環境裡，上第一次接觸的風浪板課程。

課程安排：

一、教學觀摩

成蹊大學旁走幾分鐘的路程，就抵達他們在琵琶湖旁的戶外基地，看見他們水上活動的器材，有蠻大的空間擺放，以及整齊有規劃安排的放置，重點是裝備拿出來要進行活動的位子就在旁邊，走沒幾步路就到湖邊，看見他們在上水邊實習，分了兩種獨木舟與風浪板，人數加起來一定超過百人，但空間大完全不會互相影響到教學，主要看風浪板教學，人數多爾且又是新手，剛開始砍起來蠻亂的，主要有一個人拿大聲公在呼喊，在教學方面我沒有看到他們前置的教學模式，但重現場看學員蠻多新手，又很多人同時起帆航行，危險性蠻高的，但在個人安全裝備上是蠻完整的有頭盔、救生衣與鞋子，在旁邊也有一台水上摩托車在水邊戒護，這點與我們台灣在從事水上活動時，差別很大，相對比我們安全更高，後來才知道是請外面的風浪板業者來教學生，商業教學與教育教學有很大的差別，一個只要讓你會就好，另一個要是了解運用，所使用的教學模式就有些不同。

二、野外探索

成蹊大學有一個野性の森野外運動實習場，這地方與我們台東體中的高空探索場有些類似，他是低空的活動，環境真的是在樹林裡，給人的氛圍真的像在野外求生的感覺，在之中我們進行了低空獨木舟、高牆與一些團隊合作的活動，每個活動都考驗了我們團隊的默契、溝通與思考，在個人也需要領導與配合我們才有辦法完成活動目標，在一個活動中團隊共同為了一個目標去努力完成，所得到的成就感緊緊只是一個人的成就，而是大家共同的喜悅。

到嵐山參觀，算是一個光觀地點，有一條溪流有屋形船，在河流上載客人，聽了這屋形船以前是當地漁夫，運用禽類捕魚後，再從禽類嘴裡取出魚貨，聽到這個捕魚方式，我在網路資訊上有看過，覺得這種方式蠻慘忍，但也佩服想出這種捕魚方式的人。

三、風浪板探索

琵琶湖原本看得到對岸，但陰天雲霧遮住了對岸，讓我一度以為這根本是琵琶海了，加上湖面上竟然有浪，但卻沒有風，後來訊問後才知道，是對面的風很大影響到湖面造成這邊有浪無風，就知道這湖有多大了，探索的地方也是給俱樂部商業的團體教學，在規劃這項活動從裝備擺放也是有順序，就連我們取個人裝備，也是有條理順序，很快的進行完成，到教學風浪板因為聽不懂日語，但有學長姊的翻譯，可是也不是很清楚，之後下湖開始，所使用的板子是比較窄長的，

再加上有浪，所以非常的不習慣，早上就是一直落水，再找這風帆的平衡，沒有風也很難前進，大家都摔了一個早上，到下午已經找到訣竅，每個都有辦法，依照老師要求的目標行駛，日本教練也非常貼心，從岸上教學知道我們聽不懂，所以用畫圖的方式，到湖上也在一旁指導我，使我們都進步很快，最後整個團隊都有辦法順利的行駛回岸上，但有些遺憾就是，風太小沒有感受到被風吹倒、抓不住帆的感覺，這遺憾就留到以後再感受吧，這次的風浪板探索到日本也是一個很特殊的經驗。

四、主題探索

到大阪環球影城，本來就有些聽說這個地方，也想都沒有想到自己會來，真的來了讓我大開眼見，一是整個園區非常大，二是整個人非常多，這主題樂園裡面規畫適合各種年齡層的設施，每個主題都配合現在時代的主題，遇到服務人員都很親切的跟你打招呼，這點與台灣的主題樂園服務態度就有差距，因為這環球影城，世界各地都知道，園區裡也有許多外國客，在設施或者餐廳商品店裡都有各種語文，人真的非常的多，等了一項遊樂設施等了一小時多，但只玩了不到30秒，玩完後會覺得等的有值得，設施設計的讓人有很多感受，台灣要有這種規模的樂園，還需要很多問題的改善，才有辦法有這種國際性的主題樂園。

心得：

這趟日本之旅，算是實現了我一個夢想，就是到日本親身感受，一開始最讓我困惑的就是日本人的禮貌，對我們真的非常好，到成蹊大學的招待所後，印象最深的還是澡堂，公共的澡堂，男生大家一起泡澡、聊天，這事情對我們台灣人來說是很少有這種機會，而且也不太可能大家都可以坦誠相對，可是對日本人來說是非常正常的一件事，在日本時間6天我洗了10次澡、泡了8次湯，在日本他們主要都以電車與雙腳來代步，日本人的走路速度真的是非常非常的快，每天都走十公里以上，非常的不習慣，最後這一次的日本交流課程，非常多的新事物，也很多感觸感受，希望還有機會到日本交流參訪。

教學照片：



(圖 12)拜訪成蹊大學



(圖 13)體驗團隊合作的活動



(圖 14)在嵐山觀賞到屋形船



(圖 15)實際到琵琶湖操作風浪板

張哲誠同學

前言：

這次去日本成蹊體育大學參訪，主要了解到成蹊大學的校園環境還有了解他們的教育模式，成蹊體育大學是在一個非常非常大的琵琶湖旁邊，跟我們台東大學靠山靠海很像，成蹊體育大學也有風浪板課程跟野外探索課程。

課程安排：

教學觀摩

成蹊大學跟台東大學真的蠻像的，靠山又靠海，雖然成蹊大學的是湖，但是那個湖真的讓人感覺跟海沒有甚麼差別，成蹊大學在風浪板課程做的真的非常完美，距離學校走路差不多 5~10 分鐘的路程就可以到達了，更不用說他們的裝備，真的是非常的完全，這是我們學校可以學習的，還有成蹊大學的野外課程，真的讓人感覺在樹林裡面，有一種真的在野外求生的感覺，雖然他們的是低空，但是學習到的東西並不會輸給體中的高空，或許是感覺不一樣，在成蹊大學這邊，學生們幾乎都是坐電車代步，感覺他們的體育課程好像蠻多的，除了風浪板課程跟野外課程，在學校內還可以常常看到學生們在踢足球、打棒球還有飛盤等等的課程。

野外探索

成蹊大學的野外探索這方面，他們有自己的一個野性の森 野外運動實習場，真的讓人有野外求生的感覺，雖然跟我們體中的高空有點像，但是在裡面我們體會了獨木舟、高牆、許多團隊合作的活動，每項活動都考驗了我們思考、默契還有思考，在團隊裡一定有人要出主意，但是出主意的人主意不一定是最好的，一定要透過許多的嘗試，才會找到最好的方法，那種感覺不適一人就能體會到的，體驗完野外探索，發覺團隊真的很重要。

風浪板探索

琵琶湖真的真的非常大，老師跟我說是湖真的很難相信，雖然還是看的到對面，但是真的很遠，還有一天早上起床發現了，為什麼沒有風但是湖的岸邊卻有浪，後來詢問過才知道，是因為對面城市的天氣不好影響到我們這邊，真的可以感覺到這個湖多大了吧，風浪板探索的地方，好像是俱樂部的感覺，東西一樣非常地齊全，場地也非常的好，因為有良好的場地所以在著裝這方面特別的迅速，所使用的板子是比較窄長的，再加上有浪，所以非常的不習慣，早上就一直落水，但是下午大家都慢慢地開始抓到訣竅，幾乎每個人都有辦法依照老師要求的目標行駛，但是有點遺憾就是風沒有很大，不能玩得很爽很快，這次的風浪板探索到日本也是一個很特殊的經驗。

主題探索

琵琶湖真的真的非常大，老師跟我說是湖真的很難相信，雖然還是看的到對面，但是真的很遠，還有一天早上起床發現了，為什麼沒有風但是湖的岸邊卻有浪，後來詢問過才知道，是因為對面城市的天氣不好影響到我們這邊，真的可以感覺到這個湖多大了吧，風浪板探索的地方，好像是俱樂部的感覺，東西一樣非

常地齊全，場地也非常的好，因為有良好的場地所以在著裝這方面特別的迅速，所使用的板子是比較窄長的，再加上有浪，所以非常的不習慣，早上就是一直落水，但是下午大家都慢慢地開始抓到訣竅，幾乎每個人都有辦法依照老師要求的目標行駛，但是有點遺憾就是風沒有很大，不能玩得很爽很快，這次的風浪板探索到日本也是一個很特殊的經驗。

心得：

這趟日本之旅，真的覺得自己很幸福，體驗到非常非常多沒有體驗過的事情，無論是風浪板課程、野外課程、主題樂園探索，在這些活動中，收穫真的多到講不完，在日本電車真的是大多數人的交通工具，不管是學生、上班族、家庭主婦等等，都會搭電車，很喜歡日本的飲食習慣，早餐真的像台灣的南部早餐，讓人非常有飽足感，也讓人非常的有精神，還有還有他們的澡堂，讓人在洗澡也那麼的愉快，邊聊邊洗把一整天的疲勞都洗掉了，謝謝學校這次開的課程，讓我收穫滿滿還有體驗滿滿，非常多的新事物，希望以後還有機會盪日本交流參訪。

教學照片：



(圖 16)參觀成蹊大學學生水邊實習



(圖 17)野外探索團隊合作



(圖 18)在琵琶湖開風浪板

吳祐任同學

前言：

到日本參觀成溪大學,學習禮儀.學習風浪板.不同的探索日本一直都是我很想去的地方,不過這次是以上課名義去,做好萬全準備才從台灣搭飛機到日本又累又好玩又有意義的一次日本行就此開始

課程安排：

一、教學觀摩

第一次到日本參觀,就到了成溪大學,在琵琶湖看見成溪大學的學生在練習風浪板,他們沒跟我們一樣可以在沒有海浪風也不會太大的地方練習,所以看到他們玩風浪板出不去的一直跌下來的也有,看完風浪板之後去看成溪大學各個校隊練習,每個地方都要脫鞋子進去這是跟台灣不一樣的地方,場地、裝備也是應有盡有成溪大學也是一所很美麗的學校。

二、野外探索

第一次在日本玩不同的低空探索很期待又很興奮雖然以前就玩過類似的,但跟不同的人玩,是一種新的挑戰玩了三種不同性質的小遊戲,就足以讓我們滿身大汗了,這次和大家玩得很開心。

風浪板探索

在琵琶湖玩風浪板跟活水湖完全不一樣風更大、浪更大所以剛開始玩站上去一直跌下來重複幾次之後也就習慣了自己也能夠把風浪板開出去再開回來,琵琶湖的水域也夠大可以讓我們無限的跑就算開不回來,老師也會開 IRB 把我們載回來,對於這次體驗也是非常開心的。

主題探索

第一次到日本,就去了大阪環球影城全部的時間幾乎都在排隊,一個設施排一個小時玩 20 秒不過是非常值得的,下次來要買快速通關才能玩個夠,在裡面逛逛商店買買紀念品,不知道下次什麼時候來,大家都走到腳快斷掉,整體上樂園很漂亮,入場也很有秩序的排排進場,不會一群人堵在那下次來想晚上去看看美景,也許會看到不一樣的景色。

心得：

這次到日本非常的開心從第一天到最後一天都是,雖然腳真的走到超級痛,但招待所那裏的溫泉實在太棒了,每天都要去泡一泡放鬆一下,日本的空氣非常好跟台灣完全不一樣在非都市地區感覺很慢活就跟台東一樣,可是日本人的走路速度非常的快我們都要走很快才跟得到很謝謝老師們學長學姊照顧我們,讓我們有這次愉快的體驗。

教學照片：



(圖 19)男生組體驗野外爬高牆



(圖 20)操作風浪板



(圖 21)走訪日本大阪環球

葉曙漢同學

前言：

這次的核心課程是風浪板，而且採用移地教學的方式，讓我不只學習到了風浪板這項新技能，對於日本這個國家也有更深入的了解，與當地的日本學生做交流不僅增加我的國際觀，也見識到與國內不同的教學方式，和台灣有點差異，尤其是裝備管理以及環境資源，讓我大開眼界。

課程安排：

一、教學觀摩

在課程第二天，我們來到姊妹校「成蹊琵琶湖體育大學」參訪，一進校園，看到的是廣大的人工草皮與操場，足球校隊正努力的在練習中，經由帶隊老師的解釋，足球隊可是競爭激烈，除了先發一軍外，還另外又二軍、三軍，在面對這麼激烈的競爭，想要擁有穩定待在一軍的機會，勢必經過一番努力，讓我對成蹊大學足球隊刮目相看。再往校園裡走，各個運動項目都有自己的場館，例如：籃球、排球、游泳、水球、劍道.....等，學校旁邊就是琵琶湖，是日本境內最大的淡水湖，它們的水邊實習課程就是在琵琶湖實施，課程包括獨木舟以及風浪板對於這麼豐富且完善的環境資源及設備感到讚嘆。下午我們到他們的野外實習場，實習場是在一片樹林裡，他們的野外課程主要是低空探索，相對於高空探索，更偏向於團隊合作，訓練過程中靠著團隊合作已達成目標。

二、野外探索

這次的野外探索可分成兩部分，第一是野外實習場低空探索，以及京都嵐山。一開始的低空探索我們先進行獨木橋的活動，透過老師的指示學生必須在獨木橋上做移動，有人掉下來或是攙扶旁邊的樹木就算失敗，隨著老師的指令越來越複雜，在上面移動也越來越困難，還好靠著團隊活動我們順利過關。接下來是攀高牆，一面 90 度的牆靠著團隊合作，讓所有人都順利上去，但是最後一個人就要面臨比較大的考驗。最後一項是「日本列島」，在一塊木樁上，必須讓所有人都站上去，我們也試了很多方法才成功。在京都嵐山，踏入了整片竹林，步道兩側直聳入雲的上千株竹子充滿著神祕的氛圍，即使在炎夏也感到一絲涼爽，再往前走，看到了世界遺產之一的「天龍寺」。

三、風浪板探索

這次課程的核心便是風浪板，航行場地便是琵琶湖，穿好防寒衣、救生衣、安全頭盔、溯溪鞋我們準備練習風浪板。由於這次使用的板子，和我們在學校練習的板子有差異，在學校我們使用的板子比較寬，浮力也比較大，而在琵琶湖我們使用的板子比較窄，因此上午都在熟悉板子，開不出來就算了，還一直從板子上掉下來，讓我有點挫折，而且當天的天氣不算好，風並沒有很大，再加上湖面有浪，更增加了航行難度。經過了一整個早上的練習，終於在下午順利的航行，能夠在湖面上做基本的兩點航行，到後來更做到了三點航行，讓我非常有成就感。也非常謝謝日本的老師，即使語言不通也盡量用簡單的英文以手語教導我們，讓我們能夠學會這項技能。

四、主題探索

這次的主題樂園探索我們來到了「大阪環球影城」，裡面的環境圍繞著各種主題，有小小兵、史奴比、好來鷄的英雄腳色等等，其中令我映象最深刻的就是哈利波特的魔法世界，園區重現了包括霍格華茲魔法學校、活米村、以及電影中巫師們的生活聚落，能在裡面購買魔杖、巫師長袍等等，我覺得最厲害的就是遊客能購買魔杖，在特定的幾個地點，運用購買魔杖時附贈的說明書，裡面有教導你如何在這個地點透過揮舞魔杖的方式，讓某個煙囪冒出火焰或是解開某個大門的大鎖，由於魔杖前端有感應器，不知道的人還以為真的有魔法呢！裡面的餐飲也結合各個主題，讓遊客可以選擇自己喜歡的主題，而到那個主題餐廳用餐。

心得：

這次的移地教學讓我受益良多，不只讓我學習到了風浪板這項新的技能，也學習到了日本在休閒遊憩這個領域發展上，與台灣有很大的落差，在裝備上或許差異不是那麼大，但在裝備管理上我覺得我們跟日本的差異是日本在處理事情上比較井然有序，裝備管理做得非常好，裝備的維護也比較精細，這點是我們還要再改進的。我相信台灣的環境不會輸給日本，我們能把裝備以及裝備管理提升品質，並且規劃一個好的休閒遊憩活動，我們是能夠跟日本並駕齊驅的。

教學照片：



(圖 22)低空探索(獨木橋)



(圖 22)風浪板研習

林郁庭同學

前言：

本課程學生到日本琵琶湖上課體驗風浪板 以及到 成蹊體育大學參訪 另外有到嵐山探索當地人文 還有主題探索,城市探索。

課程安排：

一、教學觀摩

到日本琵琶湖成蹊體育大學參觀 教學觀摩，到每個運動場都看到活力的學生們在做訓練，運動場也都規劃的很好且整潔，之後就到琵琶湖去看他們學生在做水上實習，有獨木舟、激流船、海洋舟、風浪板 等....

二、野外探索

校園戶外森林低空探索.嵐山校學裡的野外運動實習場探索 裡面有低空探索等設備，這些低空挑戰大家同心協力完成一件不簡單的事找到方式完成雖然有點累但是真的很好玩，也到嵐山去看屋型船了解當地文化

三、風浪板探索

到琵琶湖風浪板課程雖然與當地的教練不大能溝通但是有學長和老師翻譯也很快就能了解 當地教練也利用白板或是動作來指導我們，板子和在台東練習的板子不一樣很晃且又有浪，整個上午都在平衡像是重頭來過，不過下午大家都可以三點航行開出去又開回來。

四、主題探索

我們坐地鐵到了大板的環球影城園區設施公告地圖都有中文版園區裡乾淨整潔，工作人員很有耐心禮貌，園區很大走得很累很久排隊也很長很久就是一整個超累，設施也都很逼真幾乎已3D4D的雲霄飛車，聽覺視覺上都有很棒的感受

心得：

到日本後因為太晚了所以直接前往 成蹊大學的招待所，招待所裡面乾淨整潔 餐點也都很道地美味 招待所工作人員也都很親切禮貌，另外水邊實習的場域器具裝備整潔且有規劃的擺放，放設備的地方離水邊近可以減少浪費在搬運設備的時間，雖然這幾天下來真的很累但也收穫滿滿，不管哪裡都會感到很舒適，但也是有些觀光客很多得地方會比較髒亂一點不過算是非常乾淨，成蹊大學雖位於較偏僻的鄉村不過正因為如此選手們才能有這們棒的練習環境。

教學照片：



(圖 23)校內的戶外森林場有低空探索大家要合作完成



(圖 24)與日本學生老師們的歡迎會



(圖 25)風浪板課程，教練動作講解指導

葉芝菱同學

前言：

藉由這次的境外移地教學活動，除了讓我學習到風浪板這項新技能外，也讓我對於日本有更深一個層面的了解。與不同國家的學生、老師做交流，了解不同的教學方式，也能與台灣的相關課程做比較，讓教學更創新。各種面向的探索，讓我們不是只有風浪板這個學習選項，而是能多面向的探索日本！

課程安排：

一、教學觀摩

在課程的第二天，我們來到了成蹊大學作姊妹校的參訪，在裏頭我看到的是有別於我們學校的環境與校隊練習。進入校園，映入眼簾的是片人工草皮與一座操場，能看到的是校隊認真練習的模樣，或許因為他們是體育大學的緣故，練習的強度與時間都比我們來得充實。環境方面，也因為是體育大學，各棟樓間分的不是學院，而是不同的體育場館，離學校不遠處就是如海一樣大的琵琶湖，可說是一大資源呢！最特別的是他們的野外訓練場與水邊實習，野外訓練場其實就是像體中的高空體驗，但與體中不同的是成蹊大學是以低空為主，但目的都是希望以團隊的方式破關，達到啟發某些人生哲學的成果，設立在真正的樹林中，也是他們很特別的地方。水邊實習則是他們全校都必上的一門課，這次我們參訪時看得是風浪板的水邊實習，經過老師的講解才得知，站在岸邊教學的，不是老師，而是外面請來的教練，裝備器材方面也是相當得齊全。

二、野外探索

這次的野外探索可分為兩部分，一部分是樹林中的低空體驗，一部分是有悠久歷史的嵐山。低空體驗總共試了三項，的一項是平衡木，全部人站上去後，要聽老師給的題目，交換位置，嘗試過後發覺，其實沒有想像中的困難，一旦發現可行的方式後，就難不倒大家了。第二項是高牆，這個項目已經不是第一次挑戰，但每次的人數、方式，都會有些許的差異，老師將我們分成兩組，一組男生，一組女生，當下心想，天啊！都女生應該難度很高吧！體力不夠，高度不夠，最後證明，我錯了！人類的潛能是無限的，一開始卡關很久，是了很多方法都上不去，後來發現其實我們能再疊一層，於是就勢如破竹，但最後一個人又是個問題，逾時我們使用了”釣魚法”將一個人放下，讓最後一個人抓，於是我們成功了！當下真的只有無限的感動！第三項是一個名為”搶救日本島”的遊戲，一塊木頭，整組的人都必須站上去，不限方式，兩組人馬也都絞盡腦汁，用盡所有方式，最後發現，其實只要抓好重心，重心穩了，一切都搞定了。在課程的的五天我們來到了位於京都的嵐山，那裡的竹子應該是我此生已來看過最多的吧！上網查了一下，它好像也是知名的賞櫻與賞楓景點，其中的天龍寺還是世界文化遺產呢！

三、風浪板探索

風浪板是這次課程的主軸，開風浪板從活水湖開到了琵琶湖，可以感覺得出有很大的不同，在台灣練習時拉的是5.0的帆，在日本則是拉3.2，就拉帆來說是輕鬆許多，但板子可就差很多，在台灣練習適用較寬較穩的板子，在日本用的

是偏細長的板子，穩定性就比較沒有那麼好，由於器材的差異，以至於當天早上都還在習慣那艘船，當下真的只有挫折，開不好就算了，還一直落水，加上有浪，還會一直被往岸上帶，但到了下午一切都有了起色，因為已經抓到感覺，站上板子後就不會那麼容易落水，還能輕易的把帆拉起，縱使風不大，但還是能慢慢的把船開出去，最後還能順利地開回來，真的有無限感動，成功達到新境界。在這次的課程也看到了日本老師的教學方式，縱使語言不通，也是竭盡所能地用肢體語言讓我們理解，真的非常感謝老師們。

四、主題探索

這次的主題樂園實在讓我大為驚奇啊！第一次踏入這種大型樂園，跟台灣相比實在是差太多了！服務方面，在樂園裡頭，就連打掃的員工也是微笑著歡迎我們，由此可見，員工的素質、訓練是多麼的完善，設施方面，因為是大型樂園，遊客眾多，隨時都有著長長的排隊人龍，有許多設施都是兩台在輪流運轉的，這樣不但加快了消化遊客的速度，也讓遊客減少了等待的時間，最讓我大為驚豔的是哈利波特區裡的4D設施，他是以輸送帶的方式呈現，三位工作人員，一位指引，一位確保，一位發眼鏡，這樣同時可應付大量遊客，同時可讓動線更順暢，建築方面，真的只有逼真可以形容，從這裡就可以看得出他們的用心，表演方面，這種大型樂園老實說玩設施的比例會比購物及看表演來得低許多，或許是因為這樣，在表演上也費盡了苦思，因為誤打誤撞，而看了一場水世界的表演，真的有震撼到，場地的布置就已經吸引了我的目光，演出時，演員開船、爆破，都是玩真的，讓我不禁懷疑場地的復原到底要花上多少時間，周邊商品方面，只能用應有盡有形容，從吃得到用的，能想得到的基本上都有了，也會在各區印上各區的主題人物，進行販賣，飲食方面，他們一樣會在各區結合該區的人物，進行推銷，那價格當然就不低，一天的奔波，只能說一天真的不夠，但至少值回票價，台灣的遊樂園或許有一位某些因素，而無法像那樣經營，但在某些方面還是可以學習的。

心得：

對於第一次出國的我來說，這趟旅程我難以忘懷，七天六夜，有上課有玩樂，縱使早上走得很累，晚上還是要開會聽聽大家今天學了什麼，彼此做交流，聊聊今天發生甚麼好笑的事，很喜歡這種團隊的感覺。這次課程的重點”風浪板”在活水湖跟在琵琶湖開真的差太多了！還記得在活水湖時有綁繩子，即便真的開不回來還會有人拉你回來，但在琵琶湖可就不一樣，開不回來就只能等老師開救生艇救你，所以那天在琵琶湖上課時一開始在抓平衡，不斷落水，內心真的無限沮喪，加上風又不大，要能順利開船真的有難度，下午一開始上課，順利把船開出去的那刻真的無限感動，最後還成功開回來了！終於達成此次上課的目標了！主題樂園探索，也算是達成了人生一大心願清單了！但那只去一次真的根本不夠。這趟旅程我學到的最大一件事就是不能單純只有玩樂，有時必須觀察，觀察為什麼他能經營得那麼成功，觀察有什麼是台灣也可以學習的地方。對於日本的街景，印象也很深刻，我所看到的電線杆、公寓、電車、空地，真的都跟我在卡通看到

的一樣！印象中日本感覺是個很環保的國家，但他們塑膠袋及免洗餐具的使用率卻比台灣來得高！這點讓我很驚訝，他們連一罐牛奶也會給一個塑膠袋！環境方面，成蹊大學的周邊真的跟台東很像，那種純樸的感覺，空氣裡還有土的味道，或許會開始慢慢考慮爭取一下交換學生的機會吧！很感謝學校，很感謝老師，讓我有這個機會出去看看不同的世界，讓我有不同的視野！

教學照片：



(圖 26)水邊實習教學觀摩



(圖 27)低空挑戰：高牆



(圖 28)成功行駛風浪板的大家

陳鈺濤同學

前言：

這次的移地教學是系上第一次舉辦，我收穫很多，除了上課內容之外，第一次到日本這個國家走走，見識到這個國家許多優點，值得我們學習的地方，像是對公共空間、在行程第一天參觀學校看到學生對體育場館的維護，非常的乾淨與整潔，讓我感覺到這才叫真正的尊重場地，是我們該好好學習得，使用起來非常的舒適，這就是我感觸最深公德心跟日本人的差距。

課程安排：

一、教學觀摩

第一天上午的行程是到成蹊大學觀摩水上的教學，先以場地器材方面來說，場地非常的棒，又是在於有善用他們的天然資源，而且場地非常大。先來說水上的部分，他們在水邊附近的地方搭建戶外器材的倉庫，外觀看上去，倉庫大而且保養得很好，在裡面的擺設也相當的整齊，有秩序，裡面放的大部分是風浪板跟獨木舟。以我之前在台灣業界的獨木舟公司看到的相比較，台灣的就是找到位子就疊好，日本這樣整齊的戶外倉庫給人的感覺好很多。水下的部分，有這麼大的湖泊就是他們的地域優勢了，我們的地域優勢是海，要想辦法善用這個資源。在教學的器材部分，他們的器材充足，一人有一艘風浪板可以使用，這樣每個人的練習時間很多，感覺很棒。教學者的部分我認為也是還不錯的，聽說是請當天是請業界的教練來教學，以我們學校為例，主要的戶外老師只有兩位，而這麼多的資源跟課程還有學生，兩位老師感覺不太夠，但如果老師先上學科，術科請業界的教練來上，效果應該會不錯。他們的教學器材使用了大聲公跟空拍機還有水上摩托車，我覺得之後也可以學習使用，大聲公可以讓學生飄遠的時候還可以聽到老師的指令，老師也不需要喊的那麼辛苦。空拍機的話免給學生之後做學習的檢討我認為應該有它的效果在，學生可以看到他的動作上跟教學影片中的差別，可能會比較有概念怎麼修正自己的動作。水上摩托車做戒護也是非常必要的在那麼大的水域，學生漂走或是發生危險需要機動性高的戒護器材。

二、野外探索

第一天的下午進行了野外探索的活動，這些活動器材其實與體中的算是大同小異，而他們的優點在於環境很棒，不管是外面的招牌還是走進裡面的場地，都給人一種很棒的感覺。這個課程是在教導團隊合作的重要性與腦袋的靈活運用，很有趣，我覺得可以用在剛認識的團體，透過互動，可以認識彼此。缺點在使用過一次之後，變化性不大了，只適合一次性的活動。

三、風浪板探索

我們第三天的行程是風浪板探索，我早上感覺很受挫，看到有個學弟開得很好也讓我有些壓力。板子不像在台灣用得這麼適合初學者，站好板子就花了我好多的時間，落水了好多次不斷的嘗試，抓到這個感覺之後上午也差不多就結束了，當時期待著下午好好的表現。

下午的時候剛開始很順水利地控制方向出去也順利地繞過了浮球，看著大家漸漸

到浮球的位置，我試著開回出發點再開出去，很順利地開回去了，但是要再出去的時候沒控制好，不知不覺被帶到很右邊開不回去了，只好回岸上用走的回出發點。最後一次出去吮勵友順利地開回來結束了風浪板的課程。這個課程讓我不段的受挫，但是也不服輸不斷的挑戰自己，也給了我很大的成就感。

我認為這次移地教學最可惜的地方在風浪板，整個移地教學可以的話應該多個兩天，原本的行程再加上多了兩天的風浪板，共三天，這個移地教學就完美了，因為風浪板需要再嘗一些的時間，教學效果我覺得會很棒。

到京都的都市探索，一下車站馬上見識到這個古都的美，街景維護的部分與街道上的整潔，這個都市非常的吸引人，很有日本的味道。京都去了嵐山，整片的竹林小徑美極了，但是缺點也是因為太美，導致觀光人潮太多。到水邊，看到日本傳統水上交通船屋，用竿子撐船前進，據說以前的人是為了捕魚，用一種鳥叫做鷗鷺，不適我們當初以為的雞。下午見識了日本道地的拉麵，很精緻，一碗拉麵，濃淡都自己選，完全客製化的餐點，非常的美味，看得出日本人做任何工作都很講究的民族性。吃完之後是京都商店街的探索，是在京都比較市區的地方了，樂鬧中有著整齊的感覺，整個商店街是非常有秩序的，都是店家沒有攤販這種東西。到大阪的都市探索，一開始到了著名的凌空城，是一個我們認為規模不小的暢貨中心，事實上在日本其實不算大。晚上去了大阪的市區逛街，相較於京都，大阪市更熱鬧。其實我去大阪的感覺沒有很好，感人一種感覺完全是為了觀光客而建的城市，而且是為了華人觀光客，許多店的員工都會說中文，是給我一個沒有很喜歡的感覺，與京都的美差了許多。

四、主題探索

有安排三天的主題探索，主題樂園一天與都市探索京都、大阪各一天。主題樂園到了環球影城，以電影與遊樂設施為主的主題樂園，每到不同主題區都給人很不一樣的感覺，我印象較深的哈利波特區有一種神祕的感覺，小小兵區是一種很歡樂的感覺，而侏儸紀區給人一種很刺激的感覺等，但整個樂園都充滿了奇幻的感覺，到裡面感覺脫離了現實的世界中，好好的享受了一整天。我認為這是一個很成功的遊樂園，對該城市甚至該國有很大的商業效益，許多外國遊客會因此還來觀光，消費了許多的紀念品，像是我們這團就不知道花了多少錢了。比較可惜的地方是排隊排太久了，想玩什麼至少排一個小時，我認為買快速通關其實是很值得的。

心得：

教學照片：



(圖 29)參觀水邊實習及器材



(圖 30)野外探索搶救日本島



(圖 31)大家起帆適應平衡

徐艾樺同學

前言：

在這次境外移地教學到日本琵琶湖成溪運動大學，而也是跟臺東大學是姊妹校，而在這次來最主要得目的是來學習風浪板，在來就是既然來到這裡就不是只有學習課程裡的東西，而日本真得是一個可以深入了解的國家不管是文化、態度都是值得學習，禮儀更是非常注重，這趟移地交學真得是值得讓我們去學習。

課程安排：

一、教學觀摩

我們到日本的第一個課程來到成溪運動大學參訪，還沒踏進校園就可以在外面看到他們一大片草地有學生在練習，這也才發覺我們學校其實沒有那麼大，在看到的每個場地每個學習的地方都跟我們台灣有很大的不同，不管是整潔、禮節，都是我們應該要去學習改進的地方，也因為是運動學校在看到他們的足球場、棒球場、田徑場都是符合標準足夠的讓學生來練習。而成溪大學最有名的就是他們的琵琶湖，那個一望無際的湖說它是海都會有人相信，當我們來這裡的這期間剛好是成溪大學的水邊實習，也藉機會看到他們上課練習的模式，而吸引我的地方是他們的器材根本是我們學校的好幾倍大又有多樣的設施。再來我們也看到他們在操作風浪板的課程，他們是能夠一個人一塊板，指導的老師也不是學校老師是由外面找到專業人士來教學，在我第一眼看到就是怎麼沒有維護安全的戒護人員，後來才知道旁邊的水上摩托車就是準備隨時的救援，不管是聽到的看到的都已經讓我對他們的專業更讚嘆。

二、野外探索

在野外探索理我們體驗到的是低空探索，這裡就像一座小森林的樣子，在這裡面有很分成很多的探索體驗，主要是讓在一個團隊裡面以同心協力的方式完成活動，而老師為我們挑了三樣：第一項平衡木，全部人站在平衡木上由老師出題，而我們要在不落地、不扶任何東西的情況下做出排列，當下真的很慌又很晃，不過在找到方法後其實也沒有那麼難。第二項爬高牆，分成男女後先是看到男生這樣就一個直立立的牆要這樣上去真的很有難度，不管是體力還是力氣都比不上男生，而真得在換我們之後真得是卡關很久不管怎麼嘗試就是上不去，但真的也不能小看女生的力氣，在我們使勁所以力氣把最後一個人拉上來後，那種挫敗感會直接跳到成就感。第三項稱「搶救日本島」，分組之後全部的組員不管任何的方式要站在一塊木頭上，而老師多加了一個規定要我們用日語從一數到十，在前面的階段每組都花了不少的時間連詭異的想法都出來，不過最後找到的方法就是要有一個平衡點，所以最後我們因為一個人直接趴下，我們全部人的中心就全部在中間，真的就馬上得完成這項活動。

後面行程來到京都嵐山的嵯峨野竹林，一眼過去全部都是密密麻麻又長又高大的竹子，不過放眼過去真的是很美，而裡面有著名的龍山寺收藏了很多日本的古蹟，可惜沒有進去看一看，走出去後越過”渡月橋”會看到很多的屋形船，以前是漁夫為了捕魚的船，現在已經變成在觀光客的工具，也讓遊客在四季裡面可

以觀賞到不同的風景。

三、風浪板探索

在老師開風浪板課程之前就有跟老師學開過風浪板，但也過了很長的時間沒開，在技術上面、開的感覺也都忘了差不多，在還沒到日本的課程前老師先在活水湖上課，事先打好基礎也找回開風浪板的感覺。最終來到日本的主軸風浪板，我們來到琵琶湖就像從零開始一樣，從湖的大小到開的風浪板大小完全不同，原本平靜的水域來到不平靜的水域一個早上都在平衡上花了很多時間，腳也都已經酸了，挫敗感是不斷的在增加漸漸的也變成習得無助，而下午似乎沒有早上那麼得有浪，大家開起來也比在學校開的還要好了，老師也說我們已經達到他想要的，那個自信心跟成就感是湧上來的。課程結束後，其實看到從設備的擺設到教學可以感受到他們的專業度是讓人值得學習，一進到教學場域旁邊就看到很多的貨櫃設備都是整齊齊有順序的擺放，而日本教練也在旁的給我們指導可能語言不能溝通但會加上姿體動作讓我們了解，在一旁協助我們很多。

四、主題探索

第一次來到這種大規模的主題樂園，實在讓我有驚嚇又新奇的心情，那麼多的人潮下看到站在一旁協助的每個工作人員不慌不忙的情況下面帶微笑的面對顧客，也因為運用條碼的方式代替人工收票所以速度沒有慢到讓遊客在門口卡住很久，跟台灣的主題樂園相較之下見識到日本的素質訓練有素、注重到，進來之後可以看到很多幾乎都是卡通主題的店家，一路走來其實很多的遊客都扮成卡通的樣子，整個主題式的樂園達到讓遊客融入角色裡面也達到宣傳的效果。大型遊樂設施當然不用懷疑一定是大排長龍，排隊絕對是要從一個小時起跳，在眾多的主題最讓我驚奇的是哈利波特區，從入口用高高的草叢延伸進去就讓人有期待感，一到門口看過去就像在電影看到的場景一樣，而我們進到城堡學校看4D的電影，在走進去得那一刻起從頭到尾都沒有讓人失望，每個細節都很逼真讓人嘆為觀止。要在台灣看到這樣的主題樂園真得看不到，可能在地形、人口各種因素無法做到，但在很多小細節是可以再改進得。

心得：

這雖然不是我第一次來日本，但這次不是來玩是去學習一項技能，可能只有一天的課程在風浪板，可是並沒有時間的不足而讓我們在課程上面少學習到，因為在莊老師與日本老師的指導，我們才可以在短短的期間內在風浪板上可以有好的表現。而這六天下來我們到哪裡都是用走路跟搭地鐵，一路上看到日本風景，路上的空氣是清晰、環境是乾淨，對他們禮儀還是很佩服，在我們日本的期間真的可以感受到日本人對我們的親切也總是面帶微笑的待人。也在這個課程的機會讓我更認識成溪大學，體會到他們對於戶外這塊的專業能力，也看到學生帶給學校的回饋，拿出他們的自信、技術，他們身上可以看到他們在對自己的專項上面他們勇於表達，不會因為怕失誤而害怕，他們喜歡嘗試，不會威威縮縮，既然都是走戶外的這點真的是我們值得去學習的地方。

系上也有很多的機會可以來到日本大學學習的機會，藉由這次的課程讓自己的目標更確定，也更想去嘗試新環境，讓自己變的是有能力的人。

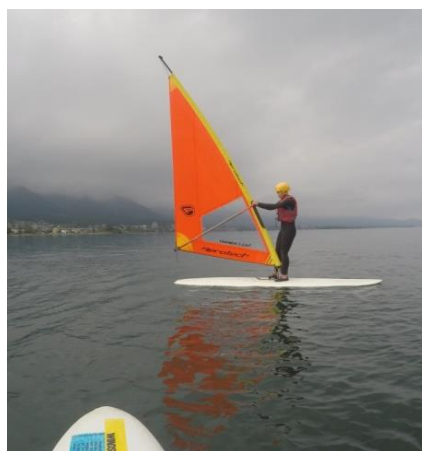
教學照片：



(圖 31)在成溪大學校園參訪



(圖 32)嵐山嵯峨野竹林



(圖 33)風浪板課程訓練

葉庭珍同學

前言：

國立臺東大學與琵琶湖成蹊運動大學為姊妹校，琵琶湖成蹊大學鄰近琵琶湖，因此，有著相當充裕的資源，藉此水域遊憩課程，促進兩校交流。

課程安排：

一、教學觀摩

參訪成蹊大學、與水邊實習、和體驗野外的森各式各樣的活動，其中印象最深刻的是野外的森的低空平衡木，關主出題目，例如按照生日依序排列，我們必須在時間內完成，並且手和身體不能碰觸到後方的樹木，才算過關，身上沒有任何繩索，完全靠著平衡感和團隊合作一起完成。

二、野外探索

嵐山嵯峨野竹林，目前已被日本列為國家指定古蹟，極為珍視這片天然竹林資產，這片竹林約五百米，附近有許多寺廟與神社，參拜的信眾和觀光客也很多，翠綠的竹林有如人間仙境般美麗，不時還有穿著和服的人走過，為竹林更添悠悠意境。

三、風浪板探索

日本的琵琶湖約台灣的日月潭八十五倍大，像大海一樣，往對面一望，看不見盡頭，很幸運能在這麼完美的場地學習風浪板，和在活水湖練習時的感覺很不一樣，環境因素的改變使我們面臨更大的挑戰，中途跌落水中的次數多到數不清，雖然很挫敗，依然不放棄。

四、主題探索

環球影城主題樂園是一個具有各式各樣主題環境的樂園，園內分成十個園區，配合不同的人工設計景觀和設施，除主題存在外，同時提供遊客一個模擬情境，使遊客體驗主題園區所營造的氣氛與情境感受，我覺得環球影城最大特色是親切的服務，同時也是主題樂園的門面。

心得：

一個星期的移地教學結束了，這幾天安排了教學觀摩、主題探索、風浪板探索、戶外探索，雖然身體很疲累，但是每天的行程都相當的充實。琵琶湖成蹊運動大學鄰近琵琶湖，適合發展水域活動，其中包含風浪板，琵琶湖像大海般，在水上練習時不但不害怕，反而覺得心情格外放鬆，學習一項技能，語言不通是一大障礙，而模仿是最好的學習方式，經由嘗試並體會，最後修正成適合自己的方式，從滿滿的挫折，變成滿滿成就，這種感受只有努力過才懂，除此之外，除了教學活動，我們和成蹊大學的學生交流，英文和日文和肢體語言是我們的溝通方式，當然最主要的還是手機翻譯，我覺得這個活動相當有意義，不但能觸進交流，還能訓練和外國人溝通能力。

教學照片：



(圖 34)風浪板探索



(圖 35)野外の森低空探索



(圖 36)嵐山竹林

楊書豪同學

前言：

隨著國內社會遊憩風氣的成長，國際性的遊憩行程不端的增加，國人每年出國遊玩的比率節節升高，為了增加本系學生對國際間之遊憩行程的認識，藉由系上課程之規劃，前往日本琵琶湖成蹊體育運動大學交流以及大阪環球影城參觀。

課程安排：

一、教學觀摩

這次在日本第一天的行程便是前往參觀體育系的合作學校：「琵琶湖成蹊體育運動大學」，一下電車就可以見到世界著名的琵琶湖，第一次看到還以為是海，不愧是日本境內最大的淡水湖，成蹊大學依山傍湖，與我們東大依山傍海有幾分相似，一進入校園便看到成蹊大學引以為傲的足球隊在練習，最令人驚訝的是球員的背號竟高達3位數，一問之下才知道成蹊大學的男子足球隊隊員眾多，除了最強的第一隊之外底下也有需多新加入或還有待磨練的隊員們，旋即我們便前往景色優美的學生餐廳等待與成蹊大學的校長見面，經由校長介紹我們對成蹊大學有更深的認識，接下來我們前往成蹊大學水邊實習的地方觀摩他們風浪板與獨木舟的課程，一到達他們教學的地方大家便大吃一驚，他們船庫裡的裝備，數量多而且乾淨整齊，水邊的教學也相當的不同，由於場地夠大所以同時可以讓全部的學生都下水進行練習，場面非常壯觀。

二、野外探索

成蹊大學內的探索教育園區位於校區內的後方，原以為會像台灣的探索場一樣，就是草皮加上探索設施，萬萬沒想到裡面竟然像是叢林一樣，高大的樹林中夾著一塊空地擺放低空體驗的設施，就好像真的在叢林中與隊友們合作一樣，而且體驗的項目雖然跟台灣一樣，但在玩法上卻有些許的差異，也讓我從中吸取了許多不一樣的經驗。

三、風浪板探索

今天一整天的行程都是在琵琶湖開風浪板，琵琶湖真的很大，竟然會有浪，早上都開得很不順，我們使用的板子比學校的還要小，不好平衡的狀況下還加上浪，讓風浪板的難度又更上一層，下午的練習就順暢許多，也找回在台東練習時的感覺，經過早上的適應，下午便可以好好地控制風浪板了，除了能順利繞標還能順暢地開回岸邊。

四、主題探索

參訪大阪環球影城是這次我最期待的行程，人生從來沒有去過這麼大型的遊樂園，一出車站映入眼簾的是一堆奇裝異服的人，主題樂園就像另一個世界一樣，大家可以在主題樂園盡情的玩，暫時擺脫現實社會，環球影城內規劃了許多不同的區域，每個區域都有特色主題，最熱門的莫過於哈利波特了，一進去就感受到了哈利波特區的魅力，就好像真的進入了哈利波特的世界一樣，真的讓人感到不可思議。

心得：

教學照片：



(圖 37)風浪板體驗



(圖 38)低空探索



(圖 39)題樂園探

馬萬全同學

前言：

課程的境外移地教學來到日本琵琶湖成蹊運動大學，也是我在讀的留學學校。很高興能夠以口譯者的角色幫忙協助老師和同學們，完成在這一週的活動與課程。而踏入異鄉就是要入境隨俗，大家多少都一定聽聞日本的文化禮儀，非常的注重禮節，所以我想在台灣生活的我們來到這裡就不能像平時一樣的打鬧。

來到這裡不僅是學習課程這麼簡單，而是要學習到日本人做事態度和我們不同的文化，深入瞭解日本是怎麼樣的國家，也是我們要學習的一大課題。

課程安排：

一、教學觀摩

首先我們到成蹊大學參訪，但跟我們學校相比實在小很多，但他們的運動場館就保養得非常好，剛來到這裡的時候感覺非常不可思議，因為他們有專門的棒球場、足球場和田徑場都是標準能夠比賽的場地。有些賽事也會在這裡承辦，例如：交流賽、關西田徑紀錄賽、晉級賽等大小賽事。與我們不同的地方在於，他們每個對裡面的有學生防護員及經理，都是非常的厲害，從他們練習狀況與態度就能感覺到在日本的體育風氣的強烈。真的會被這種氣氛給宣染。

我們來的這段時間，剛好是成蹊大學戶外三大特色的水邊實習時期，所以我們也一併去觀摩與我們這次課程相關的風浪板課程。水邊實習分別為風浪板及划船兩項二選一來上課，以及統一兩公里的遠泳。短短的三天時間，但課程很扎實。教學的老師大多數是外聘的專業教練或老師來擔任，協助的同學則是高年級的戶外團隊在當志工。安全維護有游泳隊的老師及同學在周圍待命，也有水上摩托車能夠即時出動，真的是非常的專業。讓人歎為觀止。很多地方值得我們去學習。

二、野外探索

我們來到學校旁邊的小樹林叫做野外探索，由中野老師帶領教學。這個活動也是三大特色的一項，叫做（フレッシュマンキャンプ）新生露營，其中一環的森林遊戲，主要是要讓新生更認識彼此，並且培養團隊合作等課程。一系列的遊戲中也讓彼此產生更多的感情，是很有趣的活動。

在這小小樹林裡，總共安排八個同心協力的遊戲。我們則挑了幾項較安全的項目做體驗。最終的目的就是過關，但過程我想是最重要的，也是老師們想讓我們學習的東西。為什麼我會這麼說，是因為每個項目都需要每個人去花心思去破解如何過關，同時也要互相鼓勵對方我們可以的。因為我們是一個團體，不是個體。

三、風浪板探索

這次的風浪板課程中有些美中不足的地方，但還是很順利的完成，是非常好的一個學習經驗。也想在這裡跟老師和學生們說聲抱歉，因為對於專有名詞和風浪板的概念不清楚，所以在翻譯時沒辦法正確轉述老師所表達的意思，真的非常不好意思，我會再多做努力改進。

距離最近一次的風浪板學習是在去年的8月底，相隔一年再次接觸時，心裡就在想會不會比學弟妹們還要差，但還好沒有讓這種事情發生，對自己真的要有

信心一點。而當再起帆的時候彷彿感覺到身體再告訴我說：『這動作隔天才做過。』非常的奇妙，做什麼都還蠻順利的，但早上還在讓身體適應時足弓的肌肉已經酸到一度坐下來休息按摩，實在是受不了。下午時大家都進入狀況，調整得非常好。最後能夠圓滿結束實在是太好了。

四、主題探索

U S J 給人一種歡樂的氣息，看到身邊擦身而過的陌生人，有家庭、情侶、好朋友等，每個人臉上都散發著笑容，會被整個氣氛給宣染，不由自主的覺得好像淨泡在幸福美滿的空間裡。本來想說，大學以下已經都開學了應該排遊樂設施時不會太久，當我進去環球影城時我知道我錯了。遊客真的不是一般的多，但我問加織說：『這樣算很多人嗎？』盡然回我說：『還好！』這時已說不出話來。進場玩一項都要排一個多小時以上，從剛開始腳酸到後來等到心都累了。果然來到這裡就是尋找刺激，一整天都跟著加織走，還是要由日本人來帶路會比較順，雖然說排隊到後面已經累到不行，但一坐上遊樂設施那一剎那，整個人又興奮起來，所以說等待的過程中是很痛苦的，但一定要堅持住。

心得：

從9月3號到9月9號一個禮拜的時間，就像完成不可能的任務一樣，因為我是課程的學生另一方面則是幫忙做中日翻譯講解等，非常有挑戰性，也很高興莊老師能給我這個機會學習。這次的境外移地教學對我來說收穫良多，從開始接待老師住宿到最後送學弟妹們去車站，感覺短短一個禮拜，但身體比平常疲憊好很多。過程中會產生許多的問題，都要一一去解決，我想最大的功勞還是要好好感謝加織同學，如果沒有她的協助之下，會很難完成老師交代的事情。經由這次的洗禮，也發現自己要改善的地方，不單純是語言加強，在於事前的準備也要做的更詳細。

教學照片：



(圖 38)風浪板體驗



(圖 39)學弟妹參訪校園，幫忙做翻譯

成果

這次境外移地教學活動計畫與姐妹校日本琵琶湖成蹊運動大學規畫了四的主體：野外三林探索、主題樂園探訪、風浪板研習、野外溪流探索，而在最後有讓我們體驗日本生活，安排一個在都市自行探索，而在第一天的參觀校園，成蹊大學也給我校很多的協助，校長也親自到場為我們解說成蹊大學的特色，也特地為我們印製第一份英文翻譯的成蹊大學姊簡介，在兩校師長互贈紀念品之後，讓我校師生認識成蹊大學個體育的活動場域及教學資源。在風浪板課程時間上與成蹊大學的課程碰撞，所以沒有場地及器材的租借，但非常感謝日本中野老師幫我們找到俱樂部教練來為我們上課以及器材上的租借。



教學課程第一主題為野外三林探索：在成蹊大學旁邊有一個小森林而名子為”野外探索”，而這地方主要是以讓新生剛入學，可以透過裡面的設施活動來互相的認識彼此以及團隊之間的合作，而森林裡面有很多不同需要團隊同心協力的活動，而日本的老師也讓我們挑戰裡面幾項的活動，而因為我們在互相彼此認識得情況下，主要是讓我們可以發揮創造力及思考能力來完成這幾項活動。



教學課程第二主題為主題樂園探訪：在很多地方不管是臺灣還是日本都會有遊樂園，而主題樂園又分成很多主題的遊樂園，例如：情境模擬、風情體驗……這次在日本大阪環球影城就屬於主題示樂園，沒有單一的主題但最主要就是以卡通人物為主，很多相關的主題商場、以及主題餐廳，這不只吸引很多的親子，這都很適合大人、小孩的地方。



教學課程第三主題為風浪板研習：這是我們這次移地教學的最終主軸，在來日本前我們也是做了基礎訓練課程，老師從陸地上的教學到游泳池在換到活水湖，在短短的三天技能訓練，來到日本琵琶湖，完全是看不到邊界讓很多人懷疑到底是湖還是海，在教練的指導下，我們從適應站板到真的開出去，足足花了一天的時間，把握練習的機會，也達到老師要的目標，可以說教學目標完成。



教學課程第四主題為野外溪流探索，來到京都嵐山而主要走的地方是嵯峨野竹林，竹林是位于日本京都的國家指定古跡，在窄小的竹林裡面，周圍被上千株竹子包圍那種場景真的很少見，也可以看到傳統式的「人力車」，而整個嵐山是以跨過”渡月橋”為中心，之後可以看到一大片的河，在河旁邊有個叫「屋形船」在最早之前，是給當地漁夫運用禽類捕魚，再從禽類嘴裡取出魚，現在已經是專門載觀光客觀賞整個嵐山的景色，嵐山是一個很適合觀賞風景的好



經費支用

校內補助經費之項目與額度

項目	金額	編列標準	小計
學生旅運費	15,000	15 人	225,000
教師差旅費	66,425	1 人×30 匯率×7 日	66,425
		合計 (B) 291,425 元	