

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成蹊
大學境外移地教學

服務機關：國立臺東大學

姓名職稱：傅正思等 12 人

派赴國家：日本

出國期間：中華民國 106 年 09 月 9 日至 14 日

報告日期：中華民國 106 年 09 月 22 日



びわこ成蹊スポーツ大学
BIWAKO SEIKEI SPORT COLLEGE

摘要

國立臺東大學體育學系傅正思副教授於 2017 年 9 月 9 日帶領體育系三年級學生賴浩志、程家綦、許家豐、郭亮好、呂孟謙、吳忠晉、陳子超、羅允晟、張苡恩、蔡旻恩及四年級李依婷共 12 人至日本成蹊大學進行為期六天的境外移地教學，本活動為體育學系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，參加同學主要目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能，另一個目的是透過境外移地教學與日本姐妹校進行交流與學習，藉以增進學生之國際觀，最後，希望藉由境外移地教學活動，完成戶外冒險教育單車運動之宏觀目標。



目次

一、	計畫目的.....	3
二、	過程.....	4
三、	兩校混合教學.....	8
四、	學習心得.....	13
	賴浩志同學	19
	程家綦同學	33
	許家豐同學	33
	郭亮妤同學	44
	呂孟謙同學	48
	吳忠晉同學	55
	陳子超同學	53
	羅允晟同學	59
	張苡恩同學	72
	蔡旻恩同學	74
	李依婷同學	83
五、	成果.....	82
六、	心得與建議.....	83

一、計畫目的

本計畫為體育系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，本計畫的目的，希望藉由戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，並且透過從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。


隨著科技的日益發達，人們對於生活品質的要求也越來越高，我國未來也將朝向「戶外冒險」及「多元戶外運動」等方向邁進。由於國民休閒旅遊意識的提升，戶外冒險單車活動在國內早已成為大眾所接受的戶外運動，它不僅可以結合風俗、欣賞風景、開闊心胸，更可藉由從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。台東具備特有的原始景觀與豐富的生態資源，對於戶外冒險單車運動的推展，更是最佳的環境選擇之一。本校擁有地理上的優勢，理當把握發展的契機，投入更多的心力，培育充足的人力資源。

本課程主要以實際參與戶外冒險旅遊活動為主，以單車專業知識、維修與騎乘技巧及單車旅遊的行程規劃，作為學習的主軸，配合相關專業的參訪，培養學生戶外冒險領導與旅遊活動的帶領及引導能力。

二、過程

本次境外移地教學的過程如表 1 所示，9 月 9 日由台灣桃園至日本大阪關西機場，然後再由關西機場轉搭電車，前往成蹊大學招待所的交通行程；第二天參訪與體驗當地的主要文化，參觀京都的清水寺；第三天至第四天進行單車環琵琶湖騎乘活動；五天參訪稻荷與奈良公園進行戶外冒險教學；最後一天早上則是拜會與參觀成蹊大學相關設施，下午由日本大阪關西機場返回台灣桃園機場；表 2 為參與的師生共 12 人。

表 1. 過程表

日期	行程	內容
9/9	台灣桃園-日本大阪關西機場-成蹊大學招待所	 圖 1. 登機門前，出發前往日本的合影) 1430 抵達日本大阪關西機場(圖 2) 1900 抵達成蹊大學招待所
9/10	成蹊大學招待所-清水寺，京都巡禮	0830 成蹊大學招待所出發前往清水寺 1000 到達清水寺參拜(圖 4) 1300 京都四條用餐 1500 京都市(圖 5) 2100 返回住宿成蹊大學招待所
9/11	成蹊大學招待所-單車出租店-琵琶湖單車環湖	0830 成蹊大學招待所出發前往捷安特單車出租店 0900 單車行前調整、騎乘要點說明 1000 環琵琶湖出發 1230 午餐 1600 彥根市 1900 中途住宿
9/12	琵琶湖單車環湖中點-單車出租	0800 中途住宿點出發 1100 成蹊大學戶外上課場地

	店	1230 午餐 1700 返回捷安特單車出租店 1800 返回住宿 1830 成蹊大學招待所歡迎晚宴
9/13	成蹊大學招待所 -稻荷-奈良	0800 成蹊大學招待所出發前往稻荷 0920 抵達參訪稻荷 1130 午餐 1200 稻荷前往奈良 1300 抵達奈良 1330 奈良公園巡禮 1730 奈良返回 1900 抵達成蹊大學招待所
9/14	日本大阪關西機 場-台灣桃園-返 家	0800 整理行李 0900 拜會參觀成蹊大學 1200 午餐 1300 成蹊大學招待所出發前往日本關西機場 1600 日本關西機場 check in 1810 飛機起飛 2100 返家



圖 1. 登機門前，出發前往日本的合影



圖 2. 準備上飛機囉



圖 3. 抵達日本大阪關西機場第一航廈



圖 4. 從關西機場坐 HARUKA 到京都站再到蓬萊站



圖 5. 順利抵達成蹊大學招待所

表 2. 出國人員

序號	姓名
1	傅正思
2	賴浩志
3	程家蓁
4	許家豐
5	郭亮妤
6	呂孟謙
7	吳忠晉
8	陳子超
9	羅允晟
10	張苡恩
11	蔡旻恩
12	李依婷

三、成蹊大學協助教學

本次境外移地教學經與姐妹校師長高橋佳三及山本達三教授討論後擬定協助教學內容，課程內容主要協助當地之琵琶湖單車環湖行程規劃。

琵琶湖位於日本的中心滋賀縣(Shiga)，為日本之最大內陸湖泊。琵琶湖的面積，佔了滋賀縣的六分之一。滋賀縣是一個內陸縣、四周被群山環抱，東面一鈴鹿山脈、西面一比良、比叡山地、南面一信樂山地，東北面一伊吹山地、西北一野阪山地。

之所以稱作琵琶湖，主要因為地圖上的琵琶湖，就像一支倒放的琵琶，因此日本人將它取名為琵琶湖。琵琶頭的大津市與西南邊縣界外的京都市為鄰，所以京都、大阪、兵庫等居民的生活用水，都來自於琵琶湖。由於琵琶湖的地理位置是連接東西的交通要地，自古以來就是文明開化之地，有許多歷史遺跡，如比叡山延曆寺(世界文化遺產)、彥根城等等。在這裡被指定為國寶和重要文化遺產的史蹟數量之多為日本第三(僅次為奈良跟京都)。

而在琵琶湖的兩岸要如何往來呢？就要靠琵琶湖大橋了！琵琶湖大橋總長度約 1400 公尺，連繫湖西大津市及湖東的守山市，離湖面最高約 26.3 公尺。橋的兩旁有人行道及自行車道，可供民眾通行。琵琶湖水深平均 40 公尺，最深處約有 103 公尺，而琵琶湖大橋把琵琶湖分為北湖和南湖，南湖的面積為北湖的六分之一。

琵琶湖環繞一圈的距離，大約兩百四十公里，如果只是環繞琵琶湖的北部，從琵琶湖大橋橫切而過，也要將近一百六十公里，難得一趟日本單車環琵琶湖行程，我們當然是選擇大圈的環繞，好好把琵琶湖的風景飽覽眼下。

路線的規劃，委由成蹊大學的兩位教授協助，在規劃協調的過程中，兩位日本老師因為擔心學生的騎乘能力，一度想要繞小圈選擇一百六十公里的路線，還好，在全體師生的堅持下，早在今年六月份從成蹊大學探勘回來，我們就告知同學必須加強自主訓練，以便完成兩百多公里的單車騎乘。最終，同學們也都很爭氣的完成了此趟戶外冒險挑戰。

當初預計在八月七日到十二日進行移地教學，無奈日本成蹊大學他們在七八月份時，行程都已額滿，好不容易敲定了日期，才會最後決定在九月舉辦。就當做是好事多磨囉，九月份的天氣，意外的讓人感覺清爽與清涼。第一天的騎乘，天公很做美，太陽躲的晚晚升起，意外的減輕同學體力上的負擔，大夥兒頂著清爽的涼風，欣賞著沿途美麗景觀，愉快的出發。

長途騎乘單車，最重要的是如何調整體力。第一天早上出發，由山本老師在前領騎，我在最後面殿後，學員中有男有女，騎乘能力有強有弱，如何讓整個團隊，在最佳的狀況下項目標邁進，成了騎乘旅途中的一大考驗。早上山本老師以時速 25 公里的配速巡航，學員們大致上都跟的上這樣的配速，其中少數同學跟不上的，我們也盡量安排實力較好的同學幫忙有狀況的同學破風、配速及領騎，上午的騎乘狀況，大致良好。

為了調節學生們的體力，中途的休息與水分糧食補充是很重要的，整個行程的設計，大約每騎 15 到 20 公里，就會休息 10 到 20 分鐘，這樣的調配，讓學員們的體力，不致於過分的透支，出發後的三四個小時內，大致上是沒問題的。但是，到了下午，騎乘的時間拉長以後，整個騎乘的車隊，也慢慢的拉長了許多，有些能力較不行的同學，疲憊的狀態，慢慢的都湧現出來，加上下午騎乘的方向是由琵琶湖南端一路向北騎，路上遇到東北風向南吹，領騎的老師也不得以必須將團隊的配速降低，來配合整個車隊的行進。

單車最怕上坡，路遙知馬力，越是將近終點越是困難，第一天的住宿地點，必須翻越數座小山坡。爬坡對於心肺功能的考驗，好壞馬上一覽無遺；還好，同學們都能善用騎車的技巧，利用單車的變速器，降低踩踏的功率，增加迴轉數的方式，克服上坡的挑戰。整個車隊就這樣以關關難過關關過的方式，完成了第一天的行程，碼表上的紀錄，約一百零五公里。

晚上，和日本兩位老師討論第二天的行程，評估如果以第一天的這種速度騎乘，恐怕到達目的地時，太陽早已下山，必須摸黑騎乘，如此將增加行程的風險性。當下我們立刻決定，第二天要早點出發，住宿的飯店早餐最早是七點供應，我們用餐時間，只有半小時，七點半就要準時出發，建議大家早點休息以恢復體力。

日本的氣象報告一向很準的，晚上在討論第二天的行程時，發現第二天的天氣，降雨機率到達百分之七十以上，第二天早上起床，果然，外面下著毛毛細雨。下雨的天氣，增加了騎乘的風險，在場的老師們也都特別的提醒同學，雨天騎乘的一些相關知識與技巧，希望學生們都能安全的完成全程。一早就頂著毛毛細雨出發，加上日本的早晚涼爽氣溫，一路騎乘起來，還真是有點冷。還好同學們也都靠著堅強的毅力，不畏風雨前進。第二天的騎乘狀況，有漸入佳境的感覺。另外一個原因是，第二天的地形較平坦，上下坡起伏不大，所以說，一路上大致順利，下午到達目的地時，比預計時間快了將近一個小時，同學們很多人都沒有一天騎乘超過一百公里的經驗，經過了這兩天的挑戰與冒險，他們體驗到其實人的潛力是無限的，只要能夠堅持不放棄，目標終可達成。

表 3. 課程大綱

周次	日期	課程主題與內容	備註
一		課程簡介	會議室
二		單車的基本結構說明	操場司令台
三		單車的簡易拆解與保養	操場司令台
四		單車的騎乘調整(fitting)與騎乘技能學習	操場司令台
五		單車騎乘體驗活動	關山伯朗大道
六		單車旅行中常見的問題排除	操場司令台
七		單車旅行的行程規劃技巧	會議室
八		單車騎乘體驗活動	環台東單車道
九		海外運動課程實習	日本琵琶湖成蹊體育大學
十		海外運動課程實習	
十一		海外運動課程實習	
十二		海外運動課程實習	
十三		海外運動課程實習	
十四		海外運動課程實習	
十五		海外運動課程實習	
十六		海外運動課程實習	
十七		海外運動課程實習	
十八		課程檢討、成果發表	



圖 6. 成蹊大學教授的行前說明



圖 7. 大家都很仔細地聆聽教授的囑咐!



圖 8. 期望這次挑戰能夠成功!



圖 9. 出發前的合影!



圖 10. 黃衣三人組，加油!



圖 11. 啟程，一整排的自行車隊!



圖 12. 稍歇片刻，即刻出發!



圖 13. 環琵琶湖，難不倒我們的!



圖 14. 順道參觀富有文化意義的城堡！



圖 15. 巨型鳥居與熱血的我們！

圖 16. 郵輪前的大合照！



圖 17. 大雨也澆不熄我們的熱情

四、學習心得

賴浩志同學



摘要

國立臺東大學體育學系傅正思副教授帶領體育系三年級學生賴浩志、程家綦、許家豐、郭亮好、呂孟謙、吳忠晉、陳子超、羅允晟、張苡恩、蔡旻恩及四年級李依婷共 12 人至日本成蹊大學進行為期六天的境外移地教學，本活動為體育學系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，參加同學主要目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能，另一個目的是透過境外移地教學與日本姐妹校進行交流與學習，藉以增進學生之國際觀，最後，希望藉由境外移地教學活動，完成戶外冒險教育單車運動之宏觀目標。

過程

本次境外移地教學的過程，是由台灣桃園至日本大阪關西機場，然後再由關西機場轉搭電車，前往成蹊大學招待所的交通行程；第二天參訪與體驗當地的主要文化，參觀京都的清水寺；第三天至第四天進行單車環琵琶湖騎乘活動；五天參訪稻荷與奈良公園進行戶外冒險教學；最後一天早上則是拜會與參觀成蹊大學相關設施，下午由日本大阪關西機場返回台灣桃園機場。

目的

本計畫為體育系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，希望藉由戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，且透過從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

隨著科技的日益發達，人們對於生活品質的要求也越來越高，我國未來也將朝向「戶外冒險」及「多元戶外運動」等方向邁進。由於國民休閒旅遊意識的提升，戶外冒險單車活動在國內早已成為大眾所接受的戶外運動，它不僅可以結合風俗、欣賞風景、開闊心胸，更可藉由從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。台東具備特有的原始景觀與豐富的生態資源，對於戶外冒險單車運動的推展，更是最佳的環境選擇之一。本校擁有地理上的優勢，理當把握發展的契機，投入更多的心力，培育充足的人力資源。

本課程主要以實際參與戶外冒險旅遊活動為主，以單車專業知識、維修與騎乘技巧及單車旅遊的行程規劃，作為學習的主軸，配合相關專業的參訪，培養學生戶外冒險領導與旅遊活動的帶領及引導能力。

心得

隨著時代的變遷，交通往來愈來愈加方便，資訊也互相交流，文化與科技也隨之相互學習，全球都在資訊普及的情況下，各國相互學習成長，而我們台灣如何在這一個全球化下的舞台展現自己，並凸顯自身與別人的特別之處。

出發當天我們提早兩小時到機場集合，大家都非常期待這次的海外課程當然我也不例外，登機後大家都開始閉目養神，而我和老師在討論這次的世大運，向老師分享自己在世大運看到的一切描述那感動的每一刻，兩小時後我們即將抵達日本

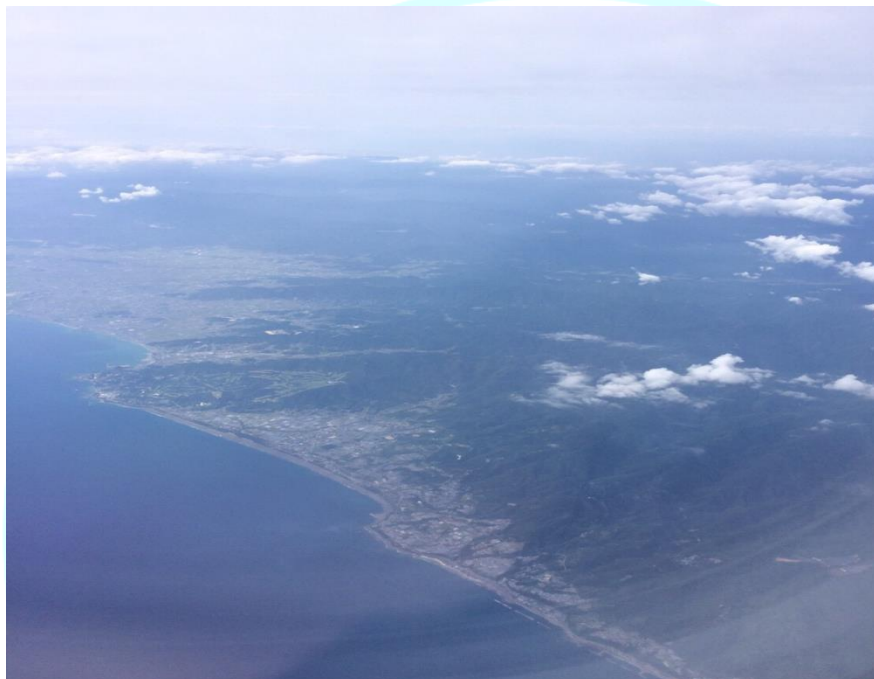


圖 1 飛機即將降落

下飛機後，在海關遇到了一些狀況，因為我們沒有填寫好資料因此在海關卡了好一段時間幸好有同學會日文，與海關溝通完終於入境了。一出機場我們便搭公車到火車站，要搭車到京都之後還要再轉車才會到成蹊大學招待所，於是我們第一天花了整整半天在搭飛機跟搭車。



圖 2 整節車廂只有我們

抵達招待所之後，放好行李開始享用晚餐，在用餐的同時外面也有其他的房客在烤肉，我們隔著窗戶互相揮手打招呼，用完餐之後有同學提議要搭電車到下一站的市區逛街，我心想到底哪來這麼多體力阿？我和室友回房間整理好行李之後就到一樓的澡堂洗澡，澡堂是大眾池大家一起洗澡一起泡湯，到招待所的時候帶我們的學長有跟我們說日本的習俗和禁忌，當然來到日本就是要入境隨俗，進澡堂不能帶浴巾。泡完澡後一天的疲勞都消除了。

第二天的行程是清水寺和四條通，一早吃完早餐就走了十五分鐘去搭車；日本的天氣比較乾燥，到清水寺的時候我已經滿頭大汗了。



圖 3 到了著名景點當然要拍張照做紀念

由於清水寺長年都在整修所以有些地方都在施工所以沒辦法觀賞，之後我們到了四條通吃午餐然後讓大家自由活動，回到招待所吃完晚餐洗完澡就上床就寢了，因為明天要開始上課，兩天一夜兩百公里的自行車課程。

第三天一大早大家吃完早餐換上自行車服裝，到一樓開行前會議。圖 4



行前會議結束後，由日本成蹊大學的高橋老師及山本老師開車載我們道出車店牽車，抵達後大家按照表單上的順序找適合自己的單車，老闆很細心的幫大家調整坐墊高度還有檢查有沒有哪裡沒用好，讓我們能順利得騎完兩百公里。



前面的二十公里大家都騎得非常輕鬆，一邊觀賞風景一邊騎車，到了第一個休息站感覺非常的輕鬆，十分鐘後再度出發這一次老師把我們排到最前面幫後面的同學破風，這樣後面的同學騎起來會比較省力續航力也能維持比較久，殊不知高橋老師開始提速，我們也沒管後面的同學有沒有跟上，就一路加速了二十公里，當我們停下來的時候才發現後面的同學都脫隊了，等大家都到了之後高橋老師改變騎車的節奏，讓大家都跟上，到第二個休息站的時候才騎了四十公里，表示今天還有六十公里的車程，撞牆期過後大家也習慣了騎車的節奏，平坦的路騎了四十公里後，原本以為在騎平坦的二十公里就能結束了，結果老師說等等要進入上坡，大家聽了覺得好像沒什麼等到開始騎上坡後，大家的臉部表情都非常猙獰有些人賣力地騎上山頂，有些人則是下車用牽的，登頂後馬上變成下坡有一種終於解脫的感覺，吹著風心想終於騎完這類人的上坡了，到下面集合時換山本老師領騎，老師比了一個四跟上的動作，我們赫然發現原來有五個大上坡剛剛騎了一個還有四個上坡等著我們，每一座上坡都上我記憶猶新，在肌肉最疲勞的時候必須用最省力而有效率的方必登頂，因此要一直用變速才行；在上坡調輕一點不必花太大的力量去踩踏板，平地就能加重。終於騎到我們要住的地方，大家都非常得疲累，想是這是大家這一生騎單車其最久最遠的一次，放好行李後就到食堂享用晚餐，因為太累所以沒有講太多話吃完大家就去洗澡，洗完後日本時間晚上七點我倒頭就睡結束低一天的課程。



圖 5 剛開始的 20 公里還笑得出來



圖 6 準備挑戰上坡

課程第二天，一早起床就發現外面下雨我們很疑惑這樣要怎麼騎，傅老師說：自行車是風雨無阻地，此時我心想老師都沒再擔心了我們擔心甚麼？享用早餐後換上車衣準備出發，出發前山本老師告訴大家今天沒有上坡了不用擔心，這句話彷彿為大家打了一劑強心針，出發時大家都淋著雨真的很冷不過騎了一段時間後身體都熱開了完全沒有冷的感覺，到了第一個休息站我們幾位破風手決定今天先騎在後面，換其他同學為我們破風。果然第二天的路程都是平地再加上已經習慣這個強度，所以第二天騎起來真的輕鬆很多騎了四十公里後我們到了白鬚神社，這個神社很特別，它在鳥居在湖裡，於是我們便在這拍照作紀念；原本擔心塑袋太慢會比預期的時間還晚到租車店，結果我們比預期的還來的快因此就降低強度讓大家緩衝，到最後的三十公里領先集團開始提速，順利得完成兩百公里的單車課程。回到招待所和成蹊大學校長一起享用晚餐，之後到澡堂跑澡，紓解兩天下來的疲勞。

圖 7 白鬚神社鳥居





圖 8 我們在和誰打招呼呢



圖 9 港口



圖 10 還沒到呢，我們還要去選車



圖 11 終於結束 200 公里的課程

第五天我們去參觀稻荷神社和奈良，遠本以為稻荷會有很多狐狸，結果似乎是我搞錯了半隻狐狸也沒有還找了老半天。圖 12 沒有狐狸活還是很開心



圖 13 千本鳥居



圖 14 拍完我就被咬了



圖 15 門神

最後一天，早上到成蹊大學參觀，雖然學校沒有臺東大學大不過它們的設備都非常的先進光室內球場就有兩座，泳池的地板高度還能調整技術非常的先進。日本老師帶我們參觀學校的所有設施，讓我了解日本體育為何能在世界舞台嶄露頭角



圖 16 成蹊大學



圖 17

這次的海外課程，讓我的大開眼界，了解我國與日本的文化差異及飲食上的不同，還有日本體育這方面的技術遠遠超過我們。回想起剛開始老師告知我們海外課程這方面得訊息，我毫不猶豫的報名了，想藉由這一次的課程讓自己大開眼界，以往出國都是旅遊但這次是上課，在心態的方面需要做些調適告訴自己這次到日本是上課不是旅遊，在這六天來讓我對戶外冒險更加有興趣，也了解辦活動的辛苦，謝謝傅老師的用心，讓我能有這機會到海外學習。



前言

藉由國立臺東大學境外移地教學，促進教學國際化和強化國際學術交流，及持續與境外姐妹校保持良好的互動，並且讓學生多接觸國際學生，學習不同生活方式並增進國際素養及國際觀。

參訪目的

透過戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，並且透過從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

由於國民休閒旅遊意識的提升，戶外冒險單車活動在國內早已成為大眾所接受的戶外運動，它不僅可以結合風俗、欣賞風景、開闊心胸，更可藉由從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

本課程主要以實際參與戶外冒險旅遊活動為主，以單車專業知識、維修與騎乘技巧及單車旅遊的行程規劃，作為學習的主軸，配合相關專業的參訪，培養學生戶外冒險領導與旅遊活動的帶領及引導能力。

琵琶湖成蹊體育運動大學介紹

琵琶湖成蹊體育運動大學為日本最大湖泊 - 琵琶湖豐盈的水色和比良山脈的綠色所環繞，位於優美的大自然之中，本校不是一般的體育大學，而是作為日本唯一的體育運動大學建校的。其目標是培育，為 21 世紀所需要的新型體育文化的發展做出貢獻人才。在世界上，本學校的教育也可說是有特色的，感受到這種教育的魅力的學生和教職員，不僅是從日本，而且從世界各地聚集而來。

本校的教育課程也是很有特色的。例如，1 年級時進行野營/水上/雪上的野外運動的 3 大實習。通過充分利用校園周圍豐富的大自然的室外體育活動，進一步體會體育的樂趣和美好，認識自然的優美和嚴峻。另外，為了掌握與體育有關的廣泛的學術基礎知識，我們準備了大約 120 個專業科目。分別在少人數班級開課，科目由理論，演習，實技，實習等多彩的內容組成。為了培養專家所應具備的素養，在質和量方面我們都有充足的準備。

培養學生成為運動員的後備體制也已充實。在 2003 年剛開學的校園中，建設了琵琶湖田賽場（3 種公認田賽場），多功能田賽場（多功能賽場，足球場），水上活動中心（溫水游泳池），兩所競技場（球技正式比賽體育館，多功能體育館），網球場，柔劍道場，訓練體育館等，所有項目的體育設施齊備。在經驗豐富的教練和體育醫師的醫學指導下，各俱樂部可以進行充實的訓練。

騎乘單車環琵琶湖心得

日本琵琶湖是日本第一大淡水湖，四面環山，面積約 674 平方公里。琵琶湖占滋賀縣總面積的六分之一左右，琵琶湖的地理位置十分重要，鄰近日本古都京都、奈良，橫臥在經濟重鎮大阪和名古屋之間，是日本近年來經濟發展速度最快的地區之一，同時也是日本準備遷都的三大候選地之一。因此，琵琶湖與富士山一樣被日本人視為日本的象徵。

距離上次出國已經是五年前的事情，因此還沒出發前就非常的興奮，在得知這次課程需騎 200 公里的時候，一開始沒想那麼多，以為騎單車比跑步快，一定可以輕鬆的邊欣賞琵琶湖的美景邊輕鬆完成這趟旅程。一下飛機就先搭了兩三個小時的電車抵達蓬萊車站，也就是成蹊大學招待所的所在地，全身疲憊的卸下行李去食堂準備用膳，馬上被晚餐的菜色驚艷到！雖然是廚房媽媽準備的晚餐，卻不輸外面餐廳做的高級料理，色香味俱全令人不禁食指大動！累了一天的大家也顧不得一天的疲勞，在老師短暫致詞完就狼吞虎嚥了起來。吃飽喝足後到了沐浴時間，一開始不太習慣日本的公共澡堂，要與其他女生坦承相見的一起淋浴、泡澡。不過適應了之後反而愛上，在泡澡放鬆之虞一群女生可以輕鬆自在的聊天談心也是別有一番風味！

騎單車第一天，吃飽喝足後我們先搭車到單車店做準備，試過適合自己身高的單車後稍作休息後我們就出發了。一開始路面多平穩，我們以時速大約 20 公里的配速一路順順的騎，同學們大致上都跟的上這樣的配速，其中少數同學跟不上的，而我一開始是落在中間集團的部分，因為老師有交代速度較慢的同學可先提前騎至第一集團，騎乘至 30 公里左右後兩位老師在休息處交換領騎，這次是由高橋老師領騎。

由於高橋老師速度較快，有一段距離是讓中後段同學們都脫隊。在老師意識到後面其他同學都不見時我們停下來等待其他同學，再重新整隊之後同學們都有順利跟上團隊，但是，到了下午，騎乘的時間拉長以後，整個騎乘的車隊，也慢慢的拉長了許多，有些能力較不行的同學，疲憊的狀態，慢慢的都湧現出來，加上下午騎乘的方向是由琵琶湖南端一路向北騎，路上遇到東北風向南吹，領騎的老師也不得以必須將團隊的配速降低，來配合整個車隊的行進。

路線的規劃，是由成蹊大學的兩位教授協助，在規劃協調的過程中，兩位日本老師因為擔心學生的騎乘能力，一度想要繞小圈選擇一百六十公里的路線，還好，在全體師生的堅持下，我們還是完成了環繞琵琶湖一圈的目標。

騎乘單車最難克服的就是上坡路段，在騎乘至 80 公里左右時兩名老師再次交換領騎，而接下來到休息旅館前的路段幾乎全都是爬坡，而且都是非常陡的坡。在爬上坡路段時有多同學落後蠻長一段距離，我幾乎是落在最後倒數的。騎到後來真的無數次想要放棄，因為把單車調到最輕了卻還是上不去，整個無力感油然而生，令人絕望。押隊老師在後頭一直鼓勵我們無論如何都不要放棄，不然自己會後悔，在全體同學的咬牙堅持下雖然較慢較落後，但是也跟大家一起完成了艱難的上坡路段，在下午 6 點時也順利抵達我們騎乘單車第一天所住的美加久民宿。騎完第一天的路程感想是雙腳感覺都不是自己的了，抽筋的抽筋痠痛的痠痛整晚都難以入睡，晚上在晚飯時日本兩位老師和大家討論第二天的行程，評估如果以第一天的這種速度騎乘，恐怕到達目的地時，太陽早已下山，必須摸黑騎乘，如此將增加行程的風險性。當下老師們立刻決定，第二天要早點出發，住宿的飯店早餐最早是七點供應，我們用餐時間，只有半小時，七點半就要準時出發。

第二天早上出發之際，天公不做美下了不小的雨且似乎沒有停止的趨勢。今天一早吃早餐時我的身體就不太舒服，跑廁所 2、3 次。再次坐上坐墊時屁股已感到麻痺的疼痛，一開始也是由山本老師領騎，在騎乘至 40 分鐘左右我們來到了第一個休息站。由於我本身吹風就會起疹子，加上沿路雨勢不小，又濕又冷的情況下我全身發紅起疹子，且感到暈眩想吐，在休息站經老師評估我的身體狀況後請我先回招待所稍作休息，之後視情況完成接下來的路程。招待所大概是接近中午會經過的地點，其他同學稍作休息後則繼續出發。今天的路段都是屬於平穩的路的路段，所以在騎乘上其他同學並沒有很大的困難。中午與其他同學會合後照常將剩下的距離騎完，結果下午到達目的地時，比預計時間快了將近一個小時。

結束了兩天的騎乘，很多同學們，包括我，都沒有一天騎乘 200 公里的經驗，在騎乘途中是非常煎熬的，在沒有長時間訓練之下一次挑戰這麼高強度的訓練，身體當然是會負荷不了，但大家始終都沒有放棄全部都完成了每一個挑戰艱難的上坡、面對抽筋的雙腳…，這次的海外移地教學讓我體驗了日本不同的民俗與生活，看到了日本人對於禮節、對於環保的堅持，但最重要的還是騎乘單車環繞琵琶湖一圈，人生中可能就這麼唯一一次難得的經驗，經過了這兩天的挑戰與冒險，很开心沒有任何一個人放一完成這趟任務，這也讓我學習到不管在艱難的目標，只要有決心、毅力都可以完成挑戰的，因為人的潛能是無限的。



單車行前討論







前言

藉由國立臺東大學境外移地教學，促進教學國際化和強化國際學術交流，及持續與境外姐妹校保持良好的互動，並且讓學生多接觸國際學生，學習不同生活方式並增進國際素養及國際觀。

參訪目的

透過戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，並且透過從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

由於國民休閒旅遊意識的提升，戶外冒險單車活動在國內早已成為大眾所接受的戶外運動，它不僅可以結合風俗、欣賞風景、開闊心胸，更可藉由從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

本課程主要以實際參與戶外冒險旅遊活動為主，以單車專業知識、維修與騎乘技巧及單車旅遊的行程規劃，作為學習的主軸，配合相關專業的參訪，培養學生戶外冒險領導與旅遊活動的帶領及引導能力。

琵琶湖成蹊體育運動大學介紹

琵琶湖成蹊體育運動大學為日本最大湖泊 - 琵琶湖豐盈的水色和比良山脈的綠色所環繞，位於優美的大自然之中，本校不是一般的體育大學，而是作為日本唯一的體育運動大學建校的。其目標是培育，為 21 世紀所需要的新型體育文化的發展做出貢獻人才。在世界上，本學校的教育也可說是有特色的，感受到這種教育的魅力的學生和教職員，不僅是從日本，而且從世界各地聚集而來。

本校的教育課程也是很有特色的。例如，1 年級時進行野營/水上/雪上的野外運動的 3 大實習。通過充分利用校園周圍豐富的大自然的室外體育活動，進一步體會體育的樂趣和美好，認識自然的優美和嚴峻。另外，為了掌握與體育有關的廣泛的學術基礎知識，我們準備了大約 120 個專業科目。分別在少人數班級開課，科目由理論，演習，實技，實習等多彩的內容組成。為了培養專家所應具備的素養，在質和量方面我們都有充足的準備。

培養學生成為運動員的後備體制也已充實。在 2003 年剛開學的校園中，建設了琵琶湖田賽場（3 種公認田賽場），多功能田賽場（多功能賽場，足球場），水上活動中心（溫水游泳池），兩所競技場（球技正式比賽體育館，多功能體育館），網球場，柔劍道場，訓練體育館等，所有項目的體育設施齊備。在經驗豐富的教練和體育醫師的醫學指導下，各俱樂部可以進行充實的訓練。

環琵琶湖的心得

琵琶湖環繞一圈的距離，大約兩百四十公里，如果只是環繞琵琶湖的北部，從琵琶湖大橋橫切而過，也要將近一百六十公里。路線的規劃，是由成蹊大學的

兩位教授協助，在規劃協調的過程中，兩位日本老師因為擔心學生的騎乘能力，一度想要繞小圈選擇一百六十公里的路線，還好，在全體師生的堅持下，我們還是完成了環繞琵琶湖一圈的目標，第一天早上出發，由山本老師在前領騎，山本老師以時速 25 公里的配速巡航，同學們大致上都跟的上這樣的配速，其中少數同學跟不上的，而我一開始是落在中間集團的部分，因為老師有交代速度較慢的同學可先提前騎至第一集團，騎乘至 30 公里左右後兩位老師在休息處交換領騎，這次是由高橋老師領騎，在高橋老師的帶領下有一段距離是讓整體同學們都脫隊，成功跟上高橋老師的只有 3 名同學，在老師意識到後面其他同學都不見時我們停下來等待其他同學，再重新整隊之後同學們都有順利跟上團隊，但是，到了下午，騎乘的時間拉長以後，整個騎乘的車隊，也慢慢的拉長了許多，有些能力較不行的同學，疲憊的狀態，慢慢的都湧現出來，加上下午騎乘的方向是由琵琶湖南端一路向北騎，路上遇到東北風向南吹，領騎的老師也不得以必須將團隊的配速降低，來配合整個車隊的行進。

騎乘單車最難克服的就是上坡，再騎乘至 80 公里左右時兩名老師再次交換領騎，而要出發前時杉本老師告訴我們，接下來的路段會有將近 3 個較長的上坡路段，再爬上坡路段時有多同學落後蠻長一段距離，就連我騎在同學們中的第一個也離山本老師有一段距離，但在全體同學的堅持下大家都完成了艱難的上坡路段，在下午 6 點時也順利抵達我們騎乘單車第一天所住的民宿，騎完第一天的路程感想是雙腳感覺都不是自己的了，抽筋的抽筋痠痛的痠痛整晚都難以入睡，晚上在晚飯時日本兩位老師和大家討論第二天的行程，評估如果以第一天的這種速度騎乘，恐怕到達目的地時，太陽早已下山，必須摸黑騎乘，如此將增加行程的風險性。當下老師們立刻決定，第二天要早點出發，住宿的飯店早餐最早是七點供應，我們用餐時間，只有半小時，七點半就要準時出發。

第二天早上早上出發，天氣就很不給力下了一陣陣的雨，再次坐上坐墊時屁股已感到麻痺的疼痛，就這樣我們不畏風雨繼續出發至我們的終點，一開始也是由山本老師領騎，在騎乘至 40 分鐘左右我們來到了第一個休息站，有位同學因風雨關係當下身體感到非常不適，高橋老師立即把該同學送回招待所休息去，其他同學則繼續出發，今天的路段都是屬於平路的路段，所以在騎乘上並沒有很大的困難加上昨晚有提早休息精神狀況非常好。在回程路上老師們帶我們到許多景點拍照，一路上大家帶著愉快的心情騎乘，在中途我們騎乘至招待所去接早上那位身體不適的同學，同學也很堅持要完成剩下的路程，就這樣大家都跟著老師的節奏順利騎乘到我們的終點，結果下午到達目的地時，比預計時間快了將近一個小時。

結束了兩天的騎乘，很多同學們都沒有一天騎乘 100 公里的經驗就連我也沒有，在騎乘途中第一天後半段是煎熬的，在沒有長時間訓練之下一次挑戰這麼高強度的訓練，身體當然是會負荷不了，但大家始終都沒有放棄全部都完成了每一個挑戰艱難的上坡、面對抽筋的雙腳…，這次的海外移地教學讓我體驗了日本不同的民俗與生活，但最重要的還是騎乘單車環繞琵琶湖一圈，人生中可能就

這麼唯一一次難得的經驗，經過了這兩天的挑戰與冒險，很開心沒有任何一個人放一完成這趟任務，這也讓我學習到不管在艱難的目標，只要有決心、毅力都可以完成挑戰的，因為人的潛能是無限的。



單車行前討論



出發前單車店團體照



騎乘個人照



騎乘個人照



回程琵琶湖邊團體照



回程渡輪團體照



回程抵達單車店團體照

一、參訪目的

對我來說，單車，有些小小的陌生，不過，透過這次的課程，更能了解單車專業運動技能的相關理論；提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能也是在這次課程中需要學習的，藉由國立臺東大學境外移地教學，與日本姐妹校進行交流，增進自己國際素養與國際觀，並完成戶外冒險教育單車運動。



(圖一)單車第一天招待所前合影

二、參與行程計畫

這次的參訪之旅是六天五夜，老師與我們討論預計的行程和規畫，在這活動期間，我擔任總務一職，間接學習到各項目的紀錄，相關支出以及保管財務；行程中，不僅參訪成蹊體育運動大學，還有接觸許多不同的自然、人文景點，例如奈良公園、清水寺、伏見稻荷神社…，藉由這一些景點，讓我們認識日本的文化；而在路途中乘坐大眾運輸系統、或購買東西時，與他們溝通。在進行單車活動，路程休息時的小幸運有二，一是意外發現越過山丘後的平城-長兵城，築城主是羽柴秀吉；二則是白鬚神社，一座位在湖央的鳥居，多麼振奮人心呀！單車活動在國內早大眾所接受的戶外運動，像這次的行程，單車，它不僅讓我們達到運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效，也能透過觀察周遭環境，去發掘一些文化上的差異，或許在多年以後，成為一位導遊也說不定。



(圖三)白鬚神社



(圖四)長兵城



(圖五)伏見稻荷大社

三、台日交流



(圖六)早餐以醃漬鮭魚搭配納豆



(圖七)米食搭配味噌湯

(一)飲食方面:

在日本，每餐幾乎以米食為主，配菜也會以醃漬類較多，整體上口味是偏重的。在台灣，早餐有較多樣化的選擇，不侷限，口味也比較適中。

(二)文化方面:

在日本，搭電車的時候，發現他們不太會在裏頭飲食(即使好像沒規定)；也鮮少看到「讓座」的文化，可能他們博愛座的位置設立較多，通常也不太有人去做那。在台灣，火車上有販售便當等休閒食品，直接飲食的現象不意外，台灣的「讓座」文化，常常爭議不斷，上各家新聞版面。

(三)環境方面:

在日本，吸菸會有吸菸區的地方；隨處不太會見到垃圾；超市的塑膠袋或是商品都有過度包裝的情形。

在台灣，即使標禁止吸菸，還是會有人拿起來抽，菸蒂更是隨處可見；隨處可見垃圾。

(四)交通方面:

在日本，是靠左行駛，紅綠燈除了跟我們一樣外，還有加入布穀鳥聲音(我想是幫助視障生)，很少看到有日本人橫越馬路的現象，紅燈就是紅燈，綠燈就是綠燈，是遵守交通規則的，守秩序，車道劃分明確，機車也占較少比例。

在台灣，是靠右駕駛，有行人橫越馬路的現象，機車道與汽車道的劃分有待改進。

四、日本琵琶湖成蹊運動大學介紹

琵琶湖成蹊運動大學，是於 2003 年設立的日本私立大學。學校設有體育運動學部包括終身運動學、競技體育學。學校地處日本最大湖泊——琵琶湖豐盈的水色和比良山脈的綠色環繞，位於優美的大自然之中，也是我們這次單車的首要路線。成蹊運動大學不是一般的體育大學，而是日本唯一的體育運動大學。目標是

培養能為 21 世紀所需要的新型體育文化的發展做出貢獻的人才。學校的教育在世界上也可以說是獨具特色的(有別以往傳統大學)，學生和教職員，來自世界各地。學校致力於為創造新型運動文化而進行的教育研究，目的是培養具備豐富教養和高度專業性，可以對人們的運動需求，健康需求給予支援和開發的人材。當參訪各環境，其中，我覺得他們的運動場館，是很值得學習的。在進入場館須要脫鞋子，穿著該項目的鞋子，其實這樣才是對的，是對項目的尊重，同時也是愛護場地的好方法。



(圖八)學校各場館-鞋區

第一次上手的公路車，加上沒訓練過的公里數一切好像都沒什麼準備，但是默默兩個月認真運動(游泳+ 有氧)體力的部分似乎也維持的不錯，但上坡的路程我真的騎到很崩潰



明天還有 100 多公里

繼續跟著腳步往前吧 RR

2017. 09. 11



(圖九)我與單車

五、兩天一夜-環琵琶湖的心得

單車裝備著裝完畢後，「我準備好了！」我很自信地告訴自己。隨後，前往租單車店，選擇適合自己的車種以及調整高度並檢查車子狀況是否良好；其實一開始試騎，不太能適應公路車，由於從未接觸過此車種，心中難免有些不安，那些採不穩踏板、握不住把手

，都可以成為最扯的理由。上坡，明明終點近在眼前，埋頭，腿似乎不聽使喚，困難度提升；翻越幾座小山坡，無感的股四頭肌，麻痺的手掌，一身疲憊在湖中旅館-美加久解放了，晚上的壽喜燒，晚間的深夜聊天。爬坡對於心肺功能的考驗，好壞馬上一覽無遺

；還好，善用騎車的技巧，利用單車的變速器，降低踩踏的功率，增加迴轉數的方式。整個車隊就這樣

，完成了第一天的行程，碼表上的紀錄，約一百零五公里。





(圖十)單車第二天與船艦合影

其中，我認為自己最需要克服的是上坡及下坡，上坡的時候，可能因為欠缺訓練(肌力也有)

，所以會出現騎不上去的狀況；再來是下坡，當坡度較陡時，我也都會呈現比較緊繃的狀態，會很怕握不住龍頭。第二天，起床後帶著惺忪與無力，聽見外面的雨聲，啊「準備淋雨了」，曾看過電影<破風>，知道淋雨不是什麼大事，但剛起步後的冷，雨水彈在臉上沒有留情，我記得我真的很不喜歡那段下坡，衝刺著雨水陡坡，輪胎，我感覺掌握不住；有點稀薄的空氣，老師提醒補充著水分，補充糧食，提振大家的精神，有同學破風、配速及領騎，我踏穩我的每一步，轉換不一樣的位置，配速越來越順，一路就這樣變成領先集團。

在這趟路程中，也許面臨一些突發狀況，有同學遇到摔車、輪胎破、距離拉很大，因氣候而身體不適最後暫時先離隊(後來有大家一起完成)；可能有人會想放棄，但同學間的互相加油打氣，讓大家都完成了；可能過程很辛苦，但嘗到苦盡甘來的果實，大家也都嘗到甜頭了。



回程的時候什麼都值得了，「累嗎？」我倒覺得很實在；我用雙腳繞完琵琶湖，我用意志力換來成就，更值得慶祝的事我用努力證明了自己，從未想自己會踏上體育這方面的事情，開始探索一些人生中就該瘋狂幾次的事情，一項一項去完成清單，豐富了、精彩了，每個階段有著不一樣的目標。當有人詢問起，為什麼要騎單車？為什麼要去日本？我可以很堅定說那是我的青春，我選擇一步一步的完成它。

圖(十一)我與山本達三教授的合影

前言

藉由國立臺東大學境外移地教學，促進教學國際化和強化國際學術交流，及持續與境外姐妹校保持良好的互動，並且讓學生多接觸國際學生，學習不同生活方式並增進國際素養及國際觀。

參訪目的

透過戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，並且透過從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

由於國民休閒旅遊意識的提升，戶外冒險單車活動在國內早已成為大眾所接受的戶外運動，它不僅可以結合風俗、欣賞風景、開闊心胸，更可藉由從事活動的過程中，達成運動健身，增進心肺耐力與肌力之功效。

本課程主要以實際參與戶外冒險旅遊活動為主，以單車專業知識、維修與騎乘技巧及單車旅遊的行程規劃，作為學習的主軸，配合相關專業的參訪，培養學生戶外冒險領導與旅遊活動的帶領及引導能力。

琵琶湖成蹊體育運動大學介紹

琵琶湖成蹊體育運動大學為日本最大湖泊 - 琵琶湖豐盈的水色和比良山脈的綠色所環繞，位於優美的大自然之中，本校不是一般的體育大學，而是作為日本唯一的體育運動大學建校的。其目標是培育，為 21 世紀所需要的新型體育文化的發展做出貢獻人才。在世界上，本學校的教育也可說是有特色的，感受到這種教育的魅力的學生和教職員，不僅是從日本，而且從世界各地聚集而來。

本校的教育課程也是很有特色的。例如，1 年級時進行野營/水上/雪上的野外運動的 3 大實習。通過充分利用校園周圍豐富的大自然的室外體育活動，進一步體會體育的樂趣和美好，認識自然的優美和嚴峻。另外，為了掌握與體育有關的廣泛的學術基礎知識，我們準備了大約 120 個專業科目。分別在少人數班級開課，科目由理論，演習，實技，實習等多彩的內容組成。為了培養專家所應具備的素養，在質和量方面我們都有充足的準備。

培養學生成為運動員的後備體制也已充實。在 2003 年剛開學的校園中，建設了琵琶湖田賽場（3 種公認田賽場），多功能田賽場（多功能賽場，足球場），水上活動中心（溫水游泳池），兩所競技場（球技正式比賽體育館，多功能體育館），網球場，柔劍道場，訓練體育館等，所有項目的體育設施齊備。在經驗豐富的教練和體育醫師的醫學指導下，各俱樂部可以進行充實的訓練。

環琵琶湖的心得

琵琶湖環繞一圈的距離，大約兩百四十公里，當初我完全沒想過我有辦法騎那麼遠，從來沒有那麼熱血過，不過這就是大學的一個體驗跟經驗，透過境

外移地教學與其他國家學生交流，增進學生國際觀及強化國家學術交流，另外收集有關自己專題的相關資料，提升專題實用性及國際性，開拓學生國際視野與增進專業。

第一天早上出發，由山本老師在前領騎，山本老師以時速 25 公里的配速巡航，同學們大致上都跟的上這樣的配速，其中少數同學跟不上的，而我一開始是落在中間集團的部分，因為老師有交代速度較慢的同學可先提前騎至第一集團，騎乘至 30 公里左右後兩位老師在休息處交換領騎，這次是由高橋老師領騎，在高橋老師的帶領下有一段距離是讓整體同學們都脫隊，成功跟上高橋老師的只有 3 名同學，在老師意識到後面其他同學都不見時我們停下來等待其他同學，再重新整隊之後同學們都有順利跟上團隊，但是，到了下午，騎乘的時間拉長以後，整個騎乘的車隊，也慢慢的拉長了許多，有些能力較不行的同學，疲憊的狀態，慢慢的都湧現出來，加上下午騎乘的方向是由琵琶湖南端一路向北騎，路上遇到東北風向南吹，領騎的老師也不得以必須將團隊的配速降低，來配合整個車隊的行進。騎乘單車最難克服的就是上坡，再騎乘至 80 公里左右時兩名老師再次交換領騎，而要出發前時杉本老師告訴我們，接下來的路段會有將近 3 個較長的上坡路段，再爬上坡路段時有多同學落後蠻長一段距離，就連我騎在同學們中的第一個也離山本老師有一段距離，但在全體同學的堅持下大家都完成了艱難的上坡路段，在下午 6 點時也順利抵達我們騎乘單車第一天所住的民宿，騎完第一天的路程感想是雙腳感覺都不是自己的了，抽筋的抽筋痠痛的痠痛整晚都難以入睡，晚上在晚飯時日本兩位老師和大家討論第二天的行程，評估如果以第一天的這種速度騎乘，恐怕到達目的地時，太陽早已下山，必須摸黑騎乘，如此將增加行程的風險性。當下老師們立刻決定，第二天要早點出發，住宿的飯店早餐最早是七點供應，我們用餐時間，只有半小時，七點半就要準時出發。

第二天早上早上出發，天氣就很不給力下了一陣陣的雨，再次坐上坐墊時屁股已感到麻痺的疼痛，就這樣我們不畏風雨繼續出發至我們的終點，一開始也是由山本老師領騎，在騎乘至 40 分鐘左右我們來到了第一個休息站，有位同學因風雨關係當下身體感到非常不適，高橋老師立即把該同學送回招待所休息去，其他同學則繼續出發，今天的路段都是屬於平路的路段，所以在騎乘上並沒有很大的困難加上昨晚有提早休息精神狀況非常好。在回程路上老師們帶我們到許多景點拍照，一路上大家帶著愉快的心情騎乘，在中途我們騎乘至招待所去接早上那位身體不適的同學，同學也很堅持要完成剩下的路程，就這樣大家都跟著老師的節奏順利騎乘到我們的終點，結果下午到達目的地時，比預計時間快了將近一個小時。

還好我出發前有做一些關於腳踏車的騎乘較襖讓我沒那麼累，上半身應保持穩定踩單車時，上半身以核心肌肉為主軸，以大腿和臀部為重心，保持穩定，踩動時不應歪斜或扭動。科學證明這樣是最有效讓雙腿力量輸出的方法。用前腳掌進行踩踏踩單車的腳掌應置於正確的位置，以達致完整、有效率的輸出，連帶增加單車的速度和穩定度。正確的方法是將腳指後方最大面積的腳掌位置踩於踏板偏

內側，用前腳掌部位踩踏，而非用足弓的位置施力。如此一來，大腿周圍的主要肌肉才可以正確地用上。若穿上專業單車鞋，鞋的卡位可以穩定的將腳掌固定在踏板上，避免滑動。這些種種的技巧讓我撐完整個琵琶湖，去到日本還有很多好玩或新奇的是例如：我吃了我從來都沒吃過的納豆，也入近隨俗地飲用水龍頭的水，邊騎車也看了日本的風景，真的是美不勝收，如果還有機會我還會想要再去一次。

準備出門了：





好累人阿...



回家囉~~~

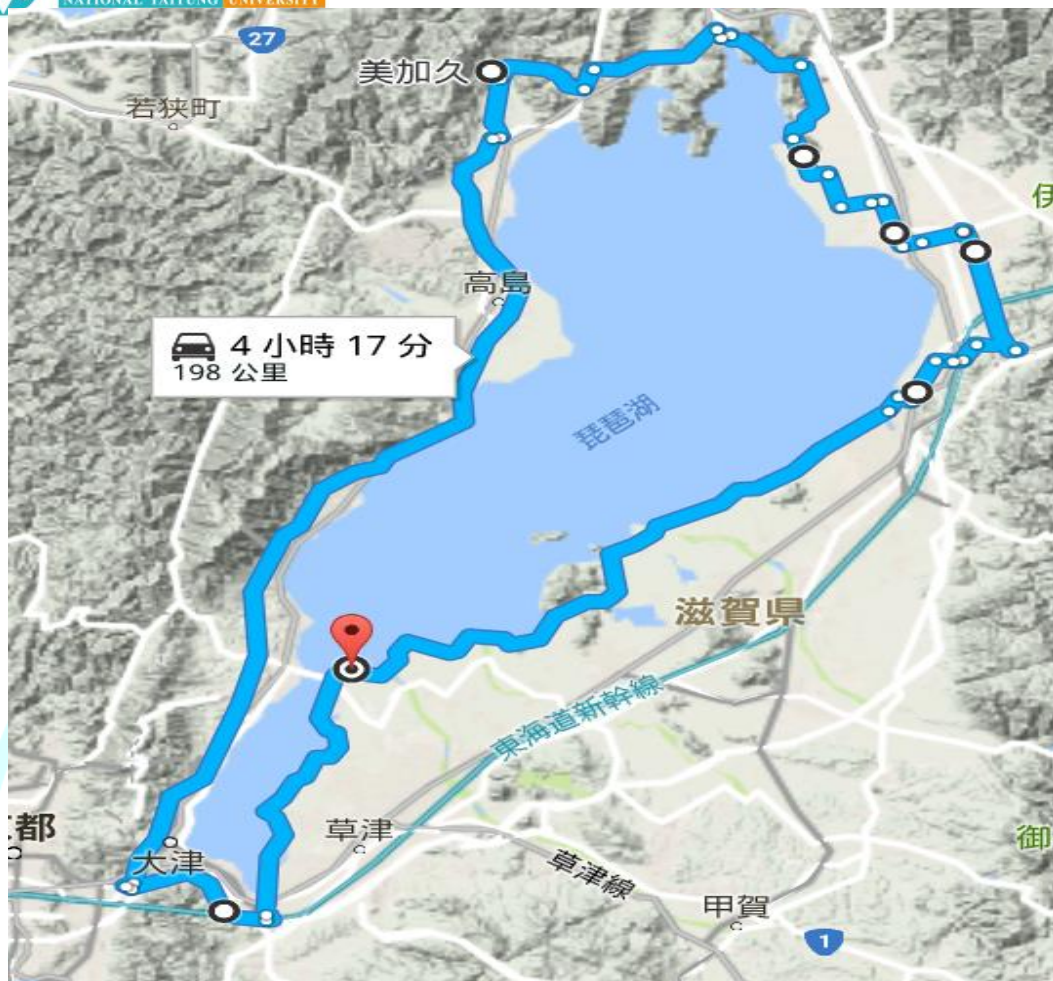




出門前的準備

是成蹊大學的校長!!!!





吳忠晉同學

日本京都琵琶湖成蹊體育大學 Japan Kyoto Biwako Seikei Sport College

國立臺東大學體育學系赴日本成蹊大學境外移地教學

前言與參訪目的

自行車起初的發明目的在於，利用機械原理的傳動，幫助人類能夠更便利的進行地點之間的移動。如今，騎乘自行車不再僅限於所謂的「通勤交通」目的。隨著自行車的比賽在世界各地發起，自行車運動的熱潮也隨之遍地開花。其中，日本就是世界知名的自行車賽舉辦地點，更是世界上最適合騎乘自行車的國家之一。在日本，自行車是人人慣於使用的交通載具，無關年齡或是社會地位，舉凡從家中騎到學校的學生，到趕火車、地鐵的上班族，或是前往賣場採買的主婦，自行車都是他們的首選。也因此，到日本與琵琶湖成蹊體育大學交流，有什麼比騎自行車更適合了解當地豐富的地理環境資源，與深耕的自行車文化呢。

計畫行程

在赴日後，琵琶湖成蹊大學的教授詳盡得報告為期兩天的騎乘計畫給我們，其中包含了地圖路線、地勢走向、氣溫、氣象甚至還有規劃出各種休息點的位置。計畫中顯示，第一天的里程數會比較短，只會有全程的 45% 左右，換算全程約 200 公里，第一天只會騎 90 公里，而第二天則會完成較高的公里數 110 公里。據資料內容顯示，第一天的地形起伏變化較多，會有許多緩坡地勢。而第二天從高原經由郊區返回琵琶湖市區，則是漫長的平路地形。降雨機率則有 80% 之高，所幸日均溫都還有 24 度，否則這趟旅途會很艱苦。



我高中曾是一名自行車選手，對於我來說，在一天中完成一百公里，是再基礎不過的目標。平均一次一百公里的騎乘，隊伍可以在兩個小時多就完成，平均時速 35 公里。但因為此次參加單車活動的同學，都不是自行車專長的同學，騎車的肌肉群是平時不常用的，就算同是有運動背景的體育系同學，一百公里的單車騎乘也是非常吃力的。所幸日本的天氣十分涼爽，道路又平整，讓大家的不適應感減少很多。

首日的騎乘，是最為疲勞的一天，尚未喚醒的肌肉，舟車勞頓的疲勞感，尚未適應單車騎乘的種種狀況壓在大家身上。在僅八十多公里的途中休息了十多次，也代表每騎不到八公里又停下來了，單車是耐力型運動，身體需要各個階段逐一適應後進入狀況，熱身與關節的潤滑，肌肉的適應需要五公里至十公里。這代表著，每當我們的身體逐漸的進入狀況，又得再熄火一次。

而同學也沒有補給的經驗，在休息點我通常都會吃吃喝喝的，把消耗的醣類趕緊補充回來，而同學們偏向休息喝飲料。起初的兩個小時力竭能量耗盡的狀況還不明顯，之後體力較差的同學開始出現使不上力、發冷、頭暈、飢餓等症狀，最後幾個小時近乎是用撐的一步一步到終點。居住的旅館都有提供泡湯的服務，以及

老師為我們準備十分豐盛的晚餐，利用這兩個非常有幫助的機會，大夥好好的整頓了一晚上，期望明天能夠突破困境。

到了第二天，一大早大家就急忙整頓享用早餐，因為前一天的平均速度過低與一些狀況的考量，老師讓我們更提早出發，以避免在太陽下山後還沒有完成，視野不佳騎車的風險環境是非常高的。

整裝完畢以後，大家迅速的將行李上車，把各自的腳踏車從車庫牽出來。踏上柏油路，迎接我們的不是早晨的閃耀的陽光，而是雨滴點點打在我們身上，而且越來越大。大家趕緊騎上車，開始了回家的路。氣溫只有 22 度，加上下雨全身濕透，體感應該只剩下 16 度左右。為了能夠幫助同學快速的熱身，高橋老師在一出發的領騎，就加足了踩踏迴轉速，希望藉由快速地踩踏讓全身熱起來，只不過有些同學因為昨日累積的疲勞，身體仍不能在短時間進入狀態。很快地就有人全身濕溫乾嘔，坐上的補給車回休息處休息了。之後的休息，同學謹記昨天的教訓，該吃該喝的都有做適當的補給，盡管路途上風雨兼程，狀況確實比前一天大幅的改善，騎車速度也小幅的增加。雖然最後 30% 的路程疲憊感還是朝我們襲來，但大家也抱持很積極的幹勁朝終點邁進，終於也在預定完成時間前兩個小時抵達了終點。

心得

一路上大家遭遇了許多難題，包括機械故障、大雨、豔陽、爆胎、連綿的山路、飢餓感與騎車的不適應等……，我永遠忘不了我第一次其一百公里時，有多挫折，發軟的雙腿，沉重無比的眼皮，飢腸轆轆伴隨整趟路程。我深知每個艱困的時刻對同伴的打擊感。許多人都在這兩天期間產生了放棄的想法。而我身為單車專長的學生，只能夠在他們脫隊時，狠狠的推一把讓他們驅前跟上隊伍，並給予鼓勵的話。但其實我知道，這些東西能給他們的幫助並不大，在長途單車這個運動項目，需要的不是體力或是激勵，而是自己的毅力堅持。然而，大家最後仍然是全數完成了，就連中途因為失溫返回休息處的同學也抱病騎完後半段。這其中我們遭遇許多困境，更代表著我們克服多少難題。再回過頭以後，以前認為艱鉅的挑戰已成為了人生中的一項里程碑，幫助我們去克服在生命中更多的挑戰。

用單車這項運動認識日本，我們環遊琵琶湖，我們跋山涉水，我們突破自己。在這期間除了用雙腳自轉認識日本，也從挑戰中更認識了自己。

從前我總疑惑體育學門中的「探索教育」裏為何有「單車」這項運動，要用戶外運動去挑戰自我溯溪、登山……等等運動不

是很有挑戰性嗎，怎麼會有單車這種簡單的活動。訓練期間也不曾察覺人在遭遇困境時，挑戰自我極限與突破的歷程是意義非凡的。單車雖然只是單調的踩踏，但能憑藉著「意志力」完成許多驚人的目標。經過此次的移地教學，單車運動大

大的改觀，期待未來在體育領域中能夠帶入「探索教育—單車」去讓學生從中體會自我的改變，進而達到學習的目標。





前言

在資訊日新月異的發展下，國與國之間的交流也漸漸不會受到阻礙，以前的人們沒有這些能夠飛天穿過險惡氣候的飛機，沒有能夠渡過茫茫大海的大船，但現在人們能夠以數十種方式，學習外國文化，體驗他國的風俗民情，但仍有些文化的差異是無法感受到的。而本年度的這項計畫，甚至搭交通工具飛到日本，親自踏上日本的土地，感受台灣與日本最道地的異同之處，體驗文化衝擊，實際與琵琶湖成蹊大學的師生交流指教，環琵琶湖兩天 200 公里，看盡山鴻遍野、大得像海的清澈湖水，沿途高矮不一的房子，安靜又整潔的街道，一塊塊小麥田及鄉間小路，不熱不冷又乾燥的天氣。沒錯，這就是與眾不同文化風格，卻是真正的日本，很高興我們來了。



摘要

由國立台東大學體育系傅正思副教授於 2017 年 9 月 9 日帶領體育系三年級學生 11 位及四年級學生 1 位共 12 人至日本成蹊大學進行為期六天的境外移地教學。本次活動為體育系第一次與國際姊妹校進行移地教學交流，參加的同學主要目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修、騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃基本技能。另一個目的是透過境外移地教學與日本姊妹校進行交流與學習，增進學生之國際觀，最後希望藉由境外移地教學活動，完成戶外冒險教育單車運動之宏觀目標。

參訪目的

計畫參訪本校姊妹校之一的日本成蹊大學，透過參訪與境外移地教學增進兩校情誼外，實際在校園走一趟，參觀各個設施，觀賞學生早晨校隊活動的氣氛。延續日本對公共空間的善待及整潔的印象，這裡的確一點汙點都沒有，建築物裡頭也是一樣，就連餐廳都乾淨的不像樣，比起台東大學的學生餐廳，這裡更能感受到只有體育學系注重的「營養」。接著就是學生練球的氣氛，以女子籃球為例，他們每做一個動作，在旁邊的隊友就會加油或喊口號一次，整體而言是非常激勵人的氛圍。

透過戶外冒險單車活動課程，培養學生「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，並且透過單車活動的過程中，達成運動健身，增加心肺耐力與肌力之功效。

台灣人民漸漸地開始重視運動所帶來的益處，隨著休閒旅遊意識的提升，欣賞風景、開闊胸襟、從事身體活動，達成一邊休閒旅遊一邊運動健身增進心肺耐力與肌力之功效。

參訪之行程計畫

這次的行程是以京都為中心六天五夜日本參訪之旅，第一天早上八點半在桃園國際機場就集合了，搭十點半的飛機，但是有像我一樣沒出國經驗的人，就會在辦手續時花較久的時間，我趁著這段時間也順便學習辦登機證、過海關、通過安檢，順利搭上飛機前往關西機場。到達日本後就是 JR 之旅了吧，我們搭特快車班次，像是台灣的自強號，不停小站，但關西到成蹊大學招待所有點距離，沿途還有轉站，因此我們從到達機場→搭免費接駁巴士到第二航廈有 JR 的地方→搭 JR 至京都站轉乘前往蓬萊站→走十分鐘路程順利到達招待所。



環琵琶湖兩天兩百公里

DAY1

最一開始在招待所迎接兩位成蹊大學教授的到來，一到客廳，大家迅速地準備各自的裝備，有的人去領一整籃的自行車頭盔，有的人擦防曬乳，避免長時間的陽光照射造成皮膚的傷害，一切完畢之後，我們圍著教授，教授發給大家一人一張的環湖地圖，開始說明這次騎車的路線，一路以來的路況，我們可能面臨到的問題，以及能量的補給問題。



租借腳踏車店離招待所有些距離，因此由成蹊大學兩位老師開車載我們至腳踏車店，因為此次為較長的兩百公里路程，大家都很仔細的檢查車體狀況及調整坐墊高度。關於坐墊高度的選擇，為了省力且有效地運用大腿的力量，我們不能使膝蓋角度太小，能踩在踏墊最短距離膝蓋不小於九十度為最低原則，而踩在踏

墊最長距離為膝蓋微曲，但不打直的狀態是最為舒適好騎的。



剛開始的起步還算輕鬆，但有自行車專長的同學不斷提醒我們，車距近一點可以省很多力氣，利用前面的同學破風，能減少兩到三成的力氣，一開始覺得好像沒有他所說的那麼恐怖，但十公里二十公里，慢慢地到了八十公里，我開始明白當初應該多省點力氣，因為你永遠不知道前面的道路到底是長什麼模樣，很不巧地，我們遇到了許多值得挑戰的上坡，身為體育系的一員，我們必須利用頑固的「意志力」，即使我不是自行車專長，我也有撐下去的決心！

DAY2

不知道是不是騎自行車所需的肌肉已經適應了，第二天完全不累，也多虧一路以來幾乎是平路，而我也慢慢學會運用自身重量騎自行車，有時候上坡我寧願用蠻力衝上去，可以將屁股離開坐墊，站起來運用自身重量騎車爬坡，我認為這是更適合我的方式，也非常輕鬆，平路我習慣將變速器調到很重，我喜歡那種慢慢踩又能有非常快的速度的感覺，比起一直踩一直轉，我覺得這樣比較輕鬆，也許以專業的眼光來看，我這樣並不是最有效率的，但我認為這是適合我的。

脫離一開始的暴雨，大約兩個小時之後，開始慢慢放晴，天氣變得明朗，大家也越騎越順，從一開始滿楓滿葉的山路→鄉間小麥田小道→市區各式各樣的招牌及店家，中午我們到了一個商場，剛好有停自行車的空間，有鄰近吃午飯的時間，大家都有點力不從心，於是我們停下來補充體力。雖說休息時間只有 40 分鐘左右，大家馬不停蹄地奔向超商或商場，準備填滿那空空如也的小腹，在我躊躇之餘，成蹊大學的兩位教授竟然舉起手向我們示意，好像是告訴我們跟他們走就能到實惠的美食區。我們也點點頭跟著去了，果然，是一個眾多商家的美食街，我選了一個投幣式買餐券能迅速兌換食品的店家，好像才 560 塊日幣吧，是一個便宜又好吃的選擇，一般在外面吃一餐都要 800 日幣左右，這應該算是正常的美食街價格，果然吃東西要跟著在地人走！

填飽肚子之後，我們就一路騎回租借自行車的店家了，比起第一天，我們快了 2 個半小時到達目的地，一路以來多虧有兩位教授的帶領下，我們得以完成 2 天環湖的挑戰。到了接待所滿是感動的喜悅，一開大門就是兩位和藹可親的管理

員等著迎接我們。聽到他們熱情的招呼，我的疲勞也隨之散去，只有滿心感謝。



9/9 DAY1

今天早上 8:30 在機場集合，我們 9 點要報到，11 點的飛機，有同學更是怕遲到早早就在機場等待了，隨著時間推移，就要到我們報到的時間了，人漸漸多了起來，所幸我們有提早集合，很快地我們就完成報到手續了，接下來是出海關，男生們拿著護照與預先申請好的兵役出境單，也都很順利地出海關了，登機前剩下的時間就要好好來逛一下免稅店。

沒多久就到了登機時間，上了飛機，由於為了要節省經費，所以飛機選的是廉價航空，座位不是太大，難免有些不舒服，不過還好到日本的時間沒有很久，忍一忍就過去了，在飛機上，夥伴們都開始閉目休息，畢竟早上很早就起來了，有些住在南部的同學，想必起的更早，大約坐了 2-3 個小時，往窗外一瞧，就看到日本的土地了，大夥的心情也開始高昂了起來，下了飛機，在入關時遇到一個難題，我們不會日文，但海關人員竟然會依些簡單的中文，真是讓人驚喜，在我們比手畫腳一番後，終於得知我們的一天所住的地方他們要做紀錄，而成蹊大學的招待所的地址，我們也不是很清楚，不過好在用網路一查就查到了，經過這小插曲，之後我們很順利的過了海關，接下來我們從關西機場做接駁車到關西車站，在坐火車到蓬萊站(琵琶湖成蹊大學招待所)，走了 10 分鐘就到招待所了，現在的時間已經是晚上 6-7 點了，一整天下來大家都累了，用完晚餐，洗完澡，就早早休息了。



9/10 DAY2

今天是在日本的第一天，真是個美好的早晨，今天的行程很特別，我們要去參訪著名古蹟-清水寺與準備明後天騎車的行動糧，我們用完早餐，就去搭火車，在火車上大家沒有意識到到站了，結果就坐過頭，只好下車搭回去，到了清水寺，他有些地方在維護，有點可惜，不過我們熱情的心並沒有因此而減弱，逛完了清水寺，我們出發去京都逛街囉，買了一些補給品與要帶回去的伴手禮，就回去準備明後天的挑戰囉。





9/11 DAY3

一早起來，享用完美味的早餐後，我們在大廳集合，首先山本老師仔細地跟我們講解這次環湖的路線與注意事項，大家互相為對方橋安全帽，氣氛非常融洽，準備好後，我們在招待所外合影了一張，之後就由老師載我們到租腳踏車的地方，每個人調整好自己的坐墊高度，我們就要出發了，一開始，大家都很興奮，大家也都跟得上老師帶的速度，在湖邊騎腳踏車，感到非常的愜意，到了中午，我們停在便利商店前吃午餐，沒有停留多久，我們繼續向前騎，這時已經有人開始吃不消了，不過也沒有脫隊很多，老師也配合一些人的腳程，放慢了一些，不過還是有人開始後繼無力，到了大約 70 公里處，迎來了一個小上坡，這時就有人開始掉隊了，這個上坡其實對運動員來說，只是再簡單不過的一個小插曲而已，但體育系還是一樣有不會運動的人，所以我們在下坡前停下來等他們，之後的路程也都是為了等掉隊的人而走走停停，心裡其實很不爽，不太會騎車又不練習，到了騎的時候又要全部人等，雖然如此，但我們也算是一個團隊，就只是在心裡腹排一下而已，後來又遇到一個上坡，隊伍拉得更長了，等了更久的時間才到齊，接下來是一個隧道，有 1.2 公里長，我們下車用牽的，過了隧道後才繼續用騎的，隧道裡非常地暗，由人還因為太累，牽著車走著就睡著了，出了隧道，沒多久就到了我們下榻的旅館，休息了一下，就去吃晚餐了，晚餐很特別，是壽喜燒，有人竟然天兵的加麥茶進鍋子當火鍋煮，真的很厲害，山本老師都看呆了，經過這些小插曲，我們也結束用餐了，洗完澡，累了一天，大家很快就進入夢鄉了。



9/12 DAY4

今天起得更早，因為大家都希望能早一點回到住的地方休息，整理好裝備與東西，我們在用早餐時，開始下大雨，本來只有下小雨的，不過這也更堅定了我們早點回去的信念，不過幸運的是，在我們吃完後雨就停了，我們趕緊到外面熱身拉筋做操，天還早所以氣溫還是很低，所以必須要讓身體暖和些，在我們要出發時，雨又來了，我們冒雨趕路，踏板因雨水而很容易滑開，因此很多力量都浪

費了，不過我還是繼續騎，到了一個便利商店停了下來，我們之中有位夥伴的臉色很差，可能是因為昨天沒睡好，也可能是淋雨騎行，導致身體情況很差，後來老師就載她先讓他休息，我也趁著休息的時間，把襪子包在踏板上，這樣就減少力量的浪費了，我們繼續前行，越騎雨越小，到了中午休息，已經沒什麼雨了，午餐我們剛好停在店家比較多的地方，有些人選擇在超市吃，有些人依然在便利商店吃，休息時間結束後，我們繼續行動，途中經過白鬚神社，她的鳥居是在湖裡呢，非常的特別，也停下來為我們留下回憶，還跟他們的湖中渡輪合影，到了這時，大約還有 25 公里，大家也差不多習慣腳踏車了，已經過了撞牆期，沒那麼累，大家的興致也開始起來了，畢竟接近目的地，心情總是會愉悅的，騎著騎著，途中又小小休息了 2 個點，這樣到了我們的終點，老師把我們載回招待所後，我們就自行去休息洗澡，晚上我們還要與成蹊大學的校長共進晚餐，我們的晚餐是火鍋，四個人吃一份，有一組同學把肉都吃完只剩菜，校長看到直搖頭，畢竟不是每個人都有公德心，用餐完後，有些人趁著自由時間，出去逛逛了，畢竟剩下的時間不多了，有些東西在台灣買不到的，趁這機會帶回去，很快又到了睡覺時間。





9/13 DAY5

今天的行程，稻荷神社&奈良，稻荷神社的千本鳥居是來日本必去的一項行程，裡面好多鳥居，不過人太多了，有點難拍照，但裡面真的挺漂亮的，逛完稻荷神社後，接著就去奈良，那裏好多鹿，我們還體驗了餵鹿，非常有趣，由於明天就要回台灣了，今天就比較早回招待所，整理我們的東西。





9/14 DAY6

今天的早上我們去參訪成蹊大學，那裏的老師跟我們介紹他們的學校，他們的體育館很乾淨，他們要進體育館前都要換一雙鞋，參觀完後，我們就回招待所拿行李準備回家了。

這次去日本交流，滿載而歸阿，不管是心理上還是行李上，都讓我收穫滿滿，也感謝學校給我這個機會，讓我可以求學期間到國外去看看。

張苡恩同學

戶外冒險教育境外移地教學心得

這次很幸運的有參與到這門人數上限 15 位的日本單車課移地教學體驗，其實在出發前兩個月，有股念頭讓我卻退了，因為我的兩位好友無法一同參與，感覺精神上的支柱瞬間崩潰，但卡在因為已經花了一千多辦了護照，所以還是勇敢地去去了。

出發前兩個禮拜其實一直很不安，第一是因為很多行程都還沒確定好，像是我們出發前的行前說明會，對於沒有認真騎過腳踏車的我來說，這是一大挑戰，所以一直注意著這些消息，不過後來因為工作排班的關係還是無法參與到行前說明會。第二則是在看過許多新聞，都是小飛機的意外後，再加上有部電影叫做「絕命終結站」，導致我對小飛機有極大的不安全感，一直很擔心，會不會這次跟媽媽的問候道別，會是最後一句話，當然現在看來是窮擔心了，不過回程遇到的亂流還是讓我一顆心一直懸著，一直祈禱能平安降落。

正式出發時我大概比約定時間早一個小時到達機場，因為是採機場接駁的方式，所以提早到了，大概有八九年沒有出國過，所以對於出國這件事也是非常的陌生，對機場的新奇感、以及上飛機後像個鄉下俗一樣，到回程的降落前五分鐘才知道其實座椅可以放躺一些…又因為前一天整理行李也睡不太著，所以睡眠不足導致有點暈機頭痛，所以在機上可以說是睡得非常不好，不過一直擔心的行李超重這問題沒有發生，真是太好了。



(眼睛都水腫了…)



(下飛機囉)

經過了勞碌的車程後，大概在晚上六點左右到了下榻的招待所，不得不說晚餐真的超好吃的，不知道是不是因為餓很久了，哈哈。晚上洗澡的地方雖然說是大眾池，但對於有澡池這件事，實在是覺得日本人真的太會享受了，洗完澡再泡

個熱水澡，一天的疲累感都不見了，但精神還是累的，因為不太舒服，再加上隔天要早起，當天大概日本時間九點左右就熄燈休息了。

要騎車的當天，一早起床吃了早餐後我們在大廳集合，選了一頂適合自己的單車帽，然後聽山本老師解說我們這次大概要騎的路線



接著就搭著高橋老師及山本老師的車前往我們的租車店，途中滿是雀躍，覺得自己一定可以順利完成這趟旅程，想趕快牽到要與我一起征服這兩百公里的車和它好好培養感情。



當大家都牽到了自己的車，也調整到適合自己的高度後，老師又簡單迅速的在講解一次前後盤的變速及煞車後，我們就準備出發囉！



想當然，心中滿是雀躍的我，一定是衝第一的阿！於是我就跟在山本老師後面，大概前十分鐘吧，我都還跟得上，十分鐘後我就不行了，一來是還不熟悉路況變速及該用哪裡出力，所以就慢慢的落後老師，然後就失去了老師在前面領頭破風的幫助了，於是後方同學們就一個接一個的超前補位，在不到五分之一的路程時，遇到了一個大上坡，默默墊底了…

不過在老師跟同學的幫忙下，我還是努力地往前追趕些進度，要跟上前面的同學，終於遇到了第一個休息的點，怎麼才騎了16公里…不！這我不能接受阿！但也只能認命的繼續騎，在這一個休息站，老師借我他的袖套，因為我穿去防曬的外套所造成的風阻太大了，會使我騎乘起來更加吃力。一路上都想著晚上要好好洗個熱水澡睡個覺，在這動力下，我撐到了大概60公里處，我們遇到了一個打死我都不要再騎第二次的山坡，由於體力的差異，我退退退到了最後一位，將變速盤變到不能再輕，一步一步地騎，在看不到同學們的車尾燈下，一個人慢慢的爬完這個坡。

人說，有上坡必有下坡，於是再要放棄的那一刻，我爬到了頂端，開始向下，這一個下坡，很陡很長，我利用了這一個下坡好好平緩一下自己的呼吸，也好好休息了一下，到下頭與大家會合時，卻得到高橋老師及山本老師說接下來還有兩個一樣的坡時，我感受到什麼叫做人生是黑白的，我的世界瞬間沒了色彩，眼神裡沒了色澤，呈現眼神死的情況，也是只能咬緊牙根、硬著頭皮跟上車流往前騎，當遇到了下一個坡，比前一個還要陡，我依舊是最後一個，看到前面三個同學下來用牽了，我很不爭氣、很沒毅力的，也下車用牽的，到了快頂端才上車騎，這

算是這一趟旅程讓我有點遺憾的地方，但我也從這裡知道，團隊風氣很重要，只要一個人放棄了，就會接著一個兩個得放棄。

第三個上坡，它不陡，可是它超級、超級、超級的長，於是不意外的，我還是最後一個，但這次不一樣的是，老師跟在我旁邊，陪著我很慢的一步一步騎，在發現我呼吸亂掉時，提醒我、鼓勵我，在老師跟我說「加油！一步一步踩，按妳自己的節奏不要管其他人」時，我一度濕了眼眶，想著我為什麼要在這裡、想著老師可不可以當我我不要騎了，想著大家都在上面等我了，我還在這裡慢慢騎，是不是拖油瓶，覺得一直在拖累大家的進度。但我還是騎完它了，這一個坡騎完，我連隧道用牽著走路都搖搖晃晃，覺得是不是不該如此不自量力的報名了這門課程。過完了這個隧道，體力也回復了一些，我告訴著自己「快到了，中點就快到了，我們快要騎完一百了，騎完一百就能休息了」，我們又開始騎，值得開心的是，後面沒有大坡了，再無限的跟自己對話下，我們終於找到了下榻的民宿。雖然連走去房間的力氣都沒有，但為了晚餐，還是努力地整理一下自己後，準備開動～



（道地的壽喜燒）

雖然那肉感覺不是太新鮮，但我們還是嗑光光了，麥茶也是一壺接著一壺，說到麥茶，有一桌還鬧了個大笑話，將麥茶誤以為壽喜燒醬的倒了一半到鍋裡…吃完後，就趕緊洗澡，想洗去一身的疲憊，也聽進了會騎車的同學的話，不能泡澡，不然隔天一切重來，於是我就洗完澡後，澆澆熱水就回房休息了，為隔天的另外一半路程做準備。

隔天一早，天公很不作美的下了大雨，我們一群人，在下大雨的情況下出發了，可能因為前一晚的休息很充足，加上這一天的路程其實上坡不多，所以在前大概一半的路程，我都還可以跟在山本老師後面，雖然真的只要遇到上坡我就沒辦法，但平路的部分我都還是很努力地跟著，老師還說我今天表現得很棒，大大感動～後來換了高橋老師，我就完全跟不上了，因為一騎就一個大坡，然後就無止盡的落後，直到跟上時我們距離大概僅剩 15 公里，而我們還有做一點路線上的修改，所以我們大概少騎了十幾公里，到了瀨四川的橋我們就轉彎了。



而因為租車店當天店休的關係，我們必須要下午四點才能回到租車店還車，我們回到了附近的賣場外做休息及等待，我們比山本老師及高橋老師所預計的還要早兩個小時左右完成這段路程。還車時是無盡的感動，覺得不可思議，自己真的完成了這一趟旅程，儘管過程中有些挫折，但我還是完成它了，這一切要感謝老師的鼓勵，如果在那座大坡老師沒有陪著我，我可能早就放棄了自己。

很感謝老師爭取到了這一次境外移地教學的機會，讓我有機會去體驗騎單車兩百公里這種活動，如果不是因為課程，我肯定不會去做這種事，因為完全就不在考慮的選項內。很快地在日本這幾天也就過了，踏上回家了路途，總覺得有些不捨，日本是一個很棒的地方，守法、愛護環境、尊重每一個人，從小細節就能看到日本人的不一樣，他們熱情、細心、貼心，廁所更是像自己家一樣的整潔，垃圾分類也做得很確實，路上的車輛看到我們這零零落落的車隊，居然還會煞車停下讓我們先過，這要是在台灣，沒有被按喇叭就該偷笑了。

踏上回家的旅程，因為某些契機，所以坐到了窗邊，看著日本漸漸消逝在我的眼下，告訴自己「完美落幕了，這一趟旅程」，也偷偷的跟自己約定，下次還要再來日本，而且要自由行！

這次的體驗，讓我感受到了很深刻的日本與台灣的文化上的差別，也讓我喜歡上了日本這塊土地。再次謝謝老師，辛苦的帶我們走這一趟不一樣的戶外教學。



（回家囉～）

就用這美麗的夕陽做結尾吧！



前言-

交通發達的世界，國與國之間再也不是遙不可及，也因科技的發達，讓我們知道各國的風俗民情，也因人口移動的關係，在臺灣也常常看到來台旅遊的日本人，也因此讓我們學習去包容及學習了解各國文化間的特別。

在臺灣等待著去日本時非常的興奮，但卻也個外緊張，因為自己對單車的了解並不是很多，有點怕自己騎車時跌倒會很痛，也怕上的同學而落單，對於單車前得訓練，多苦心，除了平常的慢跑及跳繩，也去踩飛輪，我想這樣可能就不會那麼

越過一望無際的大海，兩千一百終於抵達我們的目的地，日本大阪關但在出關前花了點時間，在購買車票時間，終於踏上我們的旅程。

拿著一張2000日元的一日卷阪出發前往京都，自由座的車廂裡幾灣人，自己都覺得不是日本，經過漫長的路轉普通10分鐘到達成溪大學招待所，也就是我們這六天的地方，抵達時已經是晚上7點了，吃著日本的餐比較西餐的餐點，所以吃起來沒有不適應。



自己跟不上班
我可是下了很
特別到健身房
痛苦了。

八十一公里，
西機場，
也花了點

車票從大
乎都是臺
車再步行
五夜要住
點，剛好

參訪目的

參訪臺東大學姊妹校的日本成蹊大學，透過參訪以及移地教學進而增進兩校情誼；大家在校園繞繞，參觀硬體設施也感受到早晨校隊練習的氣氛。

日本對公共空間的整潔非常非常的重視，各個地面上汙點一點兒也沒有，不管到哪裡也是一樣，連餐廳的整潔也讓我們嚇了一大跳，因為在臺東大學的學校餐廳卻是衛生有待加強。還有就是校隊練習的氣氛，跟我以前高中練習跆拳道時候一樣，每個隊友為自己加油打氣的感覺，真的有回到高中校隊練習的感覺。

透過這次的單車課程，培養我們「戶外冒險」及「多元戶外運動」的精神，當然也透過單車的課程，增加心肺耐力與肌力，也增加我們對單車的了解與熟悉。

現今社會裡越來越重視運動對身體健康的重要，也因現今社會的發達，因此開啟了這種運動旅遊的風氣，因而達成休閒旅遊與運動健身的結合，讓健身不再只是單單的枯燥乏味。

參訪的行程計畫

此次的行程以京都為中心六天五夜日本參訪，第一天一大清早八點半在桃園國際機場集合，預計搭上十點半的飛機，雖然以前有出過國，但都是跟著大人們一起走，所有的手續都不需要我們自己打理，實際走過流程發現確實沒有這麼麻煩，因此我們也順利搭上飛機前往日本機場囉。

抵達日本後就是一連串的 JR 之旅了吧我們，搭車，經過不知道多久的時間，從到日本大阪機場再巴士到第二航廈轉搭特快車到京都站最後轉搭普通再走十分鐘路程終於到達期待已久的招待所。

環琵琶湖兩天兩百公里

第一天

吃完早飯一到大廳，大家速的裝備，為了避免長時間的曝曬臉上及身體上都塗上了厚厚的教授，並拿著教授給大家的環湖這次騎車的路線以及路況，還有到的問題。

距離租借單車店有些距離，學老師開車載我們到單車店，為兩百公里環湖的騎乘舒適度。坐



上了那般特快轉搭免費接駁車前往蓬萊站

速地準備自己造成的傷害，在防曬，大夥圍著地圖，並且說明我們可能面臨

因此由成蹊大了避免我們這墊高度的選擇

必然是非常重要，為了省力而有效運用大腿力量，不能使膝蓋角度太小，能踩在踏墊最短距離膝蓋不小於九十度為最低，而踩在踏墊最長距離為膝蓋微曲不且打直的狀態是最舒適的。

剛開始的起步就有些畏懼，幸好有自行車專長的同學給我們很多信心，雖然說



車距近一點可以省很多力氣，但因為自己有摔車的經驗，距離太近對我而言是非常恐懼的，利用前面的同學破風，雖說能減少兩到三成的力氣，但我真的趕不上男同學的速度，二十公里之後就常常一個人破風，漸漸地到了好幾十公里，開始覺得自己前面自己破風是件愚蠢的事，心力交瘁時卻又看到落落長的上坡，心理的天使與惡魔又出現了，要不要下來牽，一職聽到同學說下來簽下來牽，心裡真的有點動搖，但自己心裡的天使與意志力的催使下，一步又一步地努力往上踏，雖然落落長的上坡才剛結束，緊接著的下坡卻是我更害怕的，煞車與車距間的距離我也只能夠做好最安全的距離，避免跌倒的發生，經過了好多上坡與下坡，終於抵達我們入住的旅館，簡單的整理一下，終於要吃晚餐了，晚餐是壽喜燒，因為我沒有吃過壽喜燒因此我不小心把麥茶當高湯的加入裡面，真的是件愚蠢的事；這天真的是很累，所以早早的我就已經就寢，期待自己明天又是一個嶄新的一天。

第二天

對於單車已經很上手了，一現一件難過的事，居然下起了滂對可能失溫與跌倒機率的增加，隊時速非常的慢，幸好在 20 公里然而沿路上經過很多車來車往的騎單車也是一大考驗，所幸今日上坡，也慢慢學會運用身體去減衝擊，昨天上坡還沒辦法站起來量去減輕，今天上坡我卻可以將墊爬坡，自己會害怕車距不夠，快忽慢，導致後方同學非常的累，然而在休息時同學幫我把單車變速檔加重，讓我騎起來更穩了，而平路我會讓速器調到很重，騎起來很有踏實的感覺，比起一直踩踩踩卻覺得很空虛很沒踏實感，我覺得這樣對我而言比較有信心。



早起來卻發沱大雨，面因此整個車雨與就停了，馬路，對於幾乎都沒有少對身體的用身體的重屁股離開坐所以常常忽

而雨後天晴的感覺真得很好，雖然沒有看到雨後的彩虹，卻有一種不知名的喜悅感，騎起來因為風經的美好，也脫離很多車道，也因為道路平坦所以更能感受到健身旅遊的樂趣，鄉間小道到市區的吵雜與熱鬧，中午在鄰近的商圈附近吃午飯的時間；休息 40 分鐘左右，大夥一起尋尋覓覓著午餐的下落，而我選擇比較便宜的便利商店，填補這空虛的味蕾，但因為用餐區塞不下我們，我們就只能夠在停車場前面席地而坐，據說這樣的行為是日本流氓才會做的事，這時的我們是流氓嗎？

四十分鐘過去後，大夥又提起我們沉重的步伐大不想前邁進，這時發現這裡的交通挺熱鬧的，因此又是我最怕的人車共行，抵達單車店前會先經過招待所，拍了張照片，提起我們的精神再次大步邁進，沿途又下起了短暫大雨，讓大夥的車速又漸漸的慢下來，讓我的心也下起了零星小雨，漸漸德又經過了無數條街道，而單車店也不知不覺地抵達；

明明是假日的單車店，卻在眼前熱情的對我們招



手，讓我們有種家的溫馨感；兩天下來的疲憊在回程得車上明顯的放鬆，也謝謝老師們的帶領，這夜睡得真安穩。

李依婷同學

2017 戶外冒險教育

國立臺東大學體育學系赴日本校外移地教學



Taitung

挑戰自我

Life is a journey.

It's not about the destination,

but the scenery along that should be And the mood during the view.





SUNSHINE AND SMILE

前言

京都，是一個世界各地觀光客絡繹不絕的歷史觀光都市。有清水寺和金閣寺等多數代表日本的神社佛寺，還有茶道等日本文化和傳統都匯集在此。

早上六點的晨光與鬧鐘的喧擾聲，喚醒了我，今日，帶著既期待又怕受傷害的心情，拖著行李箱，搭著巴士，展開了期待已久的旅行與挑戰。薰風徐徐，吹拂夏天燃燒中的熱情，

帶領著我們，航向日本的古都。第一次來到日本對這塊土地的人事物充滿了好奇，就讓我們用雙腳，探索這塊土地，挑戰自己，創造回憶，燃燒青春。



日本琵琶湖自行車挑戰

很幸運的，我選到了這堂課，跟著老師與學弟妹一起到日本的琵琶湖騎單車。其實，剛開始我以為只是要在琵琶湖附近騎騎腳踏車、看看風景，最後才得知我們要在兩天內騎單車環整個湖，風雨無阻，對於不怎麼會騎車的我來說真的是一大挑戰，而且都大四了，體力更是在這幾年來鬆懈許多，但是我不擔心，整個暑假下班後，我都會去健身房或是運動公園運動，增加我的肺活量與肌耐力，希望到日本的時候不會被學弟妹放生的太慘。

琵琶湖環繞一圈的距離，大約兩百四十公里，難得一趟日本單車環琵琶湖行程，我們當然是選擇大圈的環繞，好好把琵琶湖的風景飽覽眼下。第一天我們從成蹊大學招待所出發至近江八幡市的腳踏車店租車，日本人的服務真的很周到，每分每秒都有令人賓至如歸的感覺，第一天的天氣算是不錯了，多雲時晴，微風徐徐，右方的琵琶湖，波光粼粼，十分愜意。路線的規劃部分，委由成蹊大學的兩位教授協助，輪流騎車帶領著我們到達今日的目的地—美加久民宿。

一開始騎的時候，對公路車還不太熟悉，對於單車變速的應用也一知半解，不清楚要神麼時候切換，大約騎了20公里，才抓到自己適合踩的力氣與速度，但是對於我們這些人來講，我還是屬於比較慢的，而且我發現只要脫離前面的人就很難再追上去了。第一天最累的部分我覺得是最後的幾個上坡，體力不支的我，敵不過這看起來緩緩的坡度，實際上踩起來卻如此沉重，10小時後，我們終於到達了美加久民宿，老闆已準備了熱騰騰的壽喜燒，慰勞我們今天疲憊不堪的心靈。

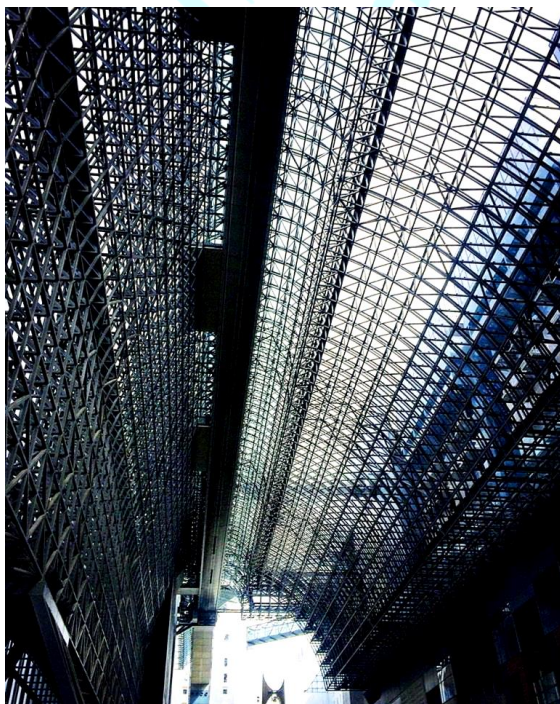


第二天，被窗外滴滴答答的雨聲喚醒，掀開棉被望著窗外，瞬間感到絕望，外面正下著滂沱大雨，心理想著：不會吧？！雨這麼大，應該會取消騎車了吧～孰不知，吃完了早餐，就準備出發了。淋著雨，視線不佳，冰冷的雨水一點一滴的打在我的臉上與身上，一開始真的很不習慣，非常無奈的想著，為什麼我要這麼虐待我自己，來這麼遠的地方受累受苦。直到下了山才有撥雲見日的感覺，身體濕了又乾，非常狼狽。就在這時候，看到一個美景，原來是白鬚神社，我們在此小歇了一下，望向遠方，湖中有一個鳥居，彷彿看到了神隱少女的場景，古樸的寺院與道場、被豐富的林相所圍繞；精緻的素齋搭配靈山聖水一仰而盡甘甜無比，頓時覺得放鬆，又有動力騎下去了。



第二天，經過了雨水的洗禮，陽光的酷曬，終於回到了一開始出發的地方，下車的那瞬間，頓時覺得放下心中的大石，緊繃的身軀瞬間癱軟在地上，但是身心靈是滿足的！很高興我們都達到了一開始說好的目標，也從來沒有放棄過。

很感謝系上的支助、老師與助教們一路上的照顧，才能讓我們有這麼深刻的體驗，這次的京都深度旅遊我很喜歡，不只挑戰到自己，還看到了許多日本的古蹟，沐浴在這古色古香的都市，我覺得這一生至少要來騎一次琵琶湖環湖一周 200km，絕色美景與深入聚落 Life Seeing Tourism（看當地人真正生活的觀光方式）的趣味性，大山大湖大景！琵琶湖環湖一周自行車之旅絕對值得來騎！一生絕對不能錯過。



五、成果

本計畫的境外移地教學活動與姐妹校琵琶湖成蹊體育大學規畫兩個教學活動單元，第一單元是兩百公里環琵琶湖自行車挑戰活動，第二單元是參訪琵琶湖成蹊體育大學，由參與台東大學體育學系移地教學的 12 位學子與傅正思教授一同前往琵琶湖成蹊大學，由一位琵琶湖成蹊體育大學的行政同仁帶領我們參觀該校，沿途讓我校師生參觀琵琶湖成蹊體育大學各個教學大樓的設備，及體育館、游泳池、健身房的資源，有幸在途中參觀到正在練習的學生們，團隊的氣氛與練習的高昂氣勢讓我們為之震撼。整個參訪結束後在兩校師長互贈紀念品後結束。

教學課程的第一單元，本活動為體育學系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，參加同學主要目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能，另一個目的是透過境外移地教學與日本姐妹校進行交流與學習，藉以增進學生之國際觀，最後，希望藉由境外移地教學活動，完成戶外冒險教育單車運動之宏觀目標。

教學課程的第二單元是參訪琵琶湖成蹊體育大學的活動，由傅正思教授帶領的體育系 12 位學生一同前往，首先先前往學校行政部與行政部門的主任見面，由對方準備的 12 份學校介紹及校隊文宣，此外還附贈一條琵琶湖成蹊體育大學字樣的毛巾，一一發送給每一位學子，實在非常的用心及豐富。接下來由行政部主任帶領我們參觀校園，經過教學大樓的每一個樓層及樓梯間，我們都能感受到日本聞名的簡潔及對公共環境的友善程度，完全沒有絲毫的垃圾及灰塵，另外在有體育活動的場所，都必須換上乾淨的鞋子，門口也會放置貼心的鞋櫃，大家都會很整齊地排序，完全不馬虎。到了體育館後，有幸能遇見琵琶湖成蹊大學的籃球校隊，整個場館都是他們的呼喊聲，高昂的鬥志及團練氣氛值得我們效仿。下一個地點是室內游泳池，另人印象深刻的是可以調整高度的教學池，作為日本著名體育大學，許多人是朝向體育教學的目標前進，擁有如此完美的教學場地，不僅提高訓練效率還能減少發生危險的機率。接下來來到重訓室，與我們的健身房並無太大的差別，多了較寬敞的空間，也有練習跑步的空間。整體而言與我們最大的不同是，學生們愛護公共設備的嚴謹，及使用上的規定。

另外，在造訪的過程中，也實現與姐妹校實質交流的目的與達成深化姐妹校情誼的具體目標，此外，也與高橋教授、山本教授、建立學術交流連線，在幾天的活動中，高橋教授及山本教授表示希望有機會到我校訪問，和再次辦理體育移地教學活動；至於具備外語能力的重要性，參加此行的同學有非常深刻的體認，最後，讓參加學生藉由到其它國家上課學習的過程，打開學生的視野邁向國際。

六、心得與建議

第一次帶學生到校外教學，而且是境外移地教學，從申請境外移地教學計畫前，與修課同學共同討論是否要申請本計畫的那一刻起，對於授課教師的教學方式及修課同學的上課學習都是另外一種型式的學習與體驗，當校方通過我們的申請案後，所有人即著手進行課程討論，另外出國前必備的護照，由於大部分的學生都沒有出國的經驗，因此，開始了申辦護照的手續，過程中，因為大部分的學生屬役男役前出國，因此，又多了一道手續必須申辦，申辦之前，授課老師希望同學自己親辦以增加學生的生活經驗，因此，同學們又多了另一種學習、體驗與成長。

境外移地教學對於授課教師增加了許多行政工作，例如，國際線的飛機訂位、與姐妹校的聯絡、課程設計、進行方式、姐妹校的行政配合、教授參與、上課教室的借用、混合教學的型式與內涵、以及如何有效提升兩校師生的教學成效等，另外還有入境日本後的國內交通動線規劃、交通方式及交通類別，此外，還有出國旅平險的投保工作，住宿安排及飲食規劃等，這些行程安排都需要支付費用，為減輕參加師生的經濟負擔，行程安排還必須朝經費最節省的方式進行規劃，最後，則是承擔參加的所有同學能快樂出門、有效學習及平安回家的重責大任。

本次境外移地教學，兩校共同規劃了環琵琶湖單車挑戰，參訪成蹊體育大學，讓兩校師生共同學習，活動進行中，無論是教授或學生，都滿心期待及熱情的迎接彼此，並在體育的交流上互相指教。本活動為體育學系第一次與國際姐妹校進行移地教學交流，參加同學主要目的在於了解單車專業運動技能的相關理論，以提升單車專業知識、維修與騎乘技巧以及單車旅遊的行程規劃的基本技能，另一個目的是透過境外移地教學與日本姐妹校進行交流與學習，藉以增進學生之國際觀，

其次，是對於國際觀的體驗，出國前，大家對日本人文風情的資料蒐集，為了就是能夠快速融入日本的環境及氛圍，這種經驗都可以讓每位同學有另外一種形式的進步與成長，另外，語言是人與人之間溝通的重要橋樑之一，體育系為此在二年級開設了運動日語(上)及運動日語(下)讓學生可以預先修習，並且取得一定的基礎，在溝通及對話上並無太大的困難，建議能有第二次、第三次的國際推展機會能提供給學生，以提升同學對國際上的認知，姊妹校的交流能有更頻繁的來往。

最後，感謝本系全體師生的協助，讓本次的境外移地教學能夠順利進行，更要感謝本校能提供境外移地教學計畫以及姐妹校的全體師生，讓師生們有機會到姐妹校互動與交流，更感謝姐妹校琵琶湖成蹊體育大學的師長及同學們提供教學場域讓我校師生進行移地教學，對於深化友校的實質交流、建立學術交流連線及開拓學生之國際視野有很大的幫助。