



創新、分享、快樂~for Fun, for Play, for You



發行人：林華韋校長
總編輯：謝翠娟主任
執行主編：許立宏教授、
曾荃鈺老師
編輯：通識教育中心編輯群
地址：國立臺灣體育運動大學
臺中市北區雙十路一段 16 號
電話：(04)22213108#1688.1689

【奧林匹克教育開課了】

臺體大林華韋校長上任時，便十分重視學生人格養成與奧林匹克的全人價值，臺體大也是全臺灣第一個將奧林匹克教育列為校定必修的學校。感謝本校奧林匹克教育校定必修課程的老師們，透過翻轉教學的方式讓學生體會奧林匹克教育的核心價值；鼓勵學生走出戶外，親身去感受、體會，在做中學裏獲得身心富足的滿足意義；在翻轉教室的課程討論當中激盪出想法的火苗，將教育的點點星光，持續的傳承、突破。臺體大奧林匹克教育所重視的不僅僅是運動員在場上追求卓越的成就表現，更期望參與者透過學習能夠具備國際觀點、多元文化價值、和平、倫理、與美學的概念，達成培育出完整內在人格與健美身心的雙重目的。學期課程有五大主軸：

- (1)奧林匹克與和平教育：運動會停戰協議、兩岸和平議題、人道主義、難民潮等
- (2)奧林匹克與多元文化教育：運動文化與族群和諧、包容與尊重議題等
- (3)奧林匹克與全球化教育：國際移動力、東南亞文化、全球視野等
- (4)奧林匹克與運動倫理教育：禁藥問題、運動暴力、運動哲學議題等
- (5)奧林匹克與美學教育：藝術鑑賞、美感塑造、獨立創作等

藉由課堂的講述、影片觀賞與分組討論，讓學生學習從課本外接收新知，學習在小組意見分歧時如何溝通協調與化解衝突；搭配「做中學」活動，讓學生走出戶外，用身體力行的方式親身體會奧林匹克價值所在；寫信給具有影響力的人，學習和平的表達訴求等...。希望藉由這門課能夠培養學生獨立思考的能力，發現並增強自己的不足之處，真正落實全人教育的理念。

奧林匹克做中學活動 1-寫信表達訴求並身體力行

從做中學(learning by doing) 一直是在奧林匹克教育當中十分重視的教育方式，本課程除了鼓勵同學主動寫信給國內外具影響力的人物來表達對世界的關心外，也鼓勵學生主動發現校園的不足之處，從學生觀點提出可能的建設性解決方案；在與校長實際面談後發現，只要自己願意踏出那一步，嘗試去表達自己的訴求並爭取，其實看似微小的力量也能有廣大的影響力！同學們也在表達訴求後才知道，任何建設皆須要時間，也了解身為校長所需考量到的整體面向，透過寫信讓學生學習關心學校校務發展，也學會向上溝通的表達力。



辦理時間	2018 奧林匹克教育活動內容
2018 年 2 月份	校定必修「奧林匹克教育」開課
2018 年 5 月 8 日	詹鈞智老師分享國際體育運動志工
2018 年 5、6 月份	本校奧林匹克社員進行海外學習分享
2018 年 7 月	本社社員參與通識中心「全美夏令營」活動
2018 年 9 月份	校定必修「奧林匹克教育」開課
2018 年 9 月份	本社共同指導老師-曾荃鈺赴希臘參與 IOA
2018 年 9 月 19 日	中華奧會國際組來本校舉辦奧會模式解說
2018 年 9 月 26 日	本社社員一同報名 2020 年東京奧運志工
2018 年 10 月 26-29 日	本校奧林匹克社員參加第 41 屆奧林匹克研討會
2018 年 10 月 29 日	奧林匹克做中學活動 1：寫信表達訴求並身體力行
2018 年 10 月份	本校許立宏老師參加阿根廷青年奧運會開幕
2018 年 12 月 3 日	奧林匹克做中學活動 2：奧林匹克日
2018 年 12 月 3-7	本社社員潘啟誠參加馬來西亞奧林匹克研討會
2018 年 12 月 12 日	奧林匹克課堂講座-國際觀的推動

▲2018 臺體大奧林匹克教育活動歷程

奧林匹克做中學活動 2-奧林匹克日

奧林匹克強調透過身體力行的方式，讓學生在實踐中學習「卓越、尊重、友誼」的精神。授課老師在課堂中帶入活動，鼓勵學生走出戶外，讓小組各自發想遊戲並主持，深刻體會奧林匹克價值。在遊戲過後進行大合照，讓參與者了解到：場上的競爭並不影響場下的友誼，真正落實運動家精神。



1. 團結力量大

遊戲規則：各小組圍成圓圈，盤腿坐、手牽手，要運用眾人的力量讓所有人同時站起，一旦有一個人肌力不足或反應稍慢，致使團隊無法同時站起，則整組就挑戰失敗。

學習：這個遊戲考驗組別成員間的團結程度與腦力激盪，要如何做才能最有效率的達成目的，可不是僅靠一人力量便可成功。有句話說：「一個人可以走很快，可是一群人走可以走更遠。」當所有人目標一致，很容易因為達成目標的方法沒有共識而引發爭吵，那麼團隊間的溝通協調在這時就顯得更為重要，唯有大家互相配合、理性看待彼此的意見，方能眾志成城。

2. 跳跳 TEMPLE

遊戲規則：讓所有人排成一列，站立於中立線上，主持人會念幾道與奧林匹克相關的題目讓大家答題選邊站，選錯的一方就只好出局啦！

學習：這個遊戲很考驗大家平日在這方面知識的涉獵多寡，若是遇到不會的題目，同學們也會互相討論、幫助還在場上的同學過關。透過這個遊戲，提醒大家需要多吸收這方面的常識之外，也能發現自己還有許多不足之處。

3. 搶角錐

遊戲規則：將所有人分成兩隊並隨意編號，請大家面向中心點隨機站立圍成圓圈，於中心放置角錐，喊到的號碼要出來搶角錐。雙方都沒搶到角錐的情況下，先碰到對手者則輸；有一方搶到角錐的情況下，不讓對手碰到則算贏。

學習：這個遊戲主要考驗個人的反應與敏捷程度。必須運用戰略欺敵、讓對手抓不住進攻時機。在策略與敏捷反應等各方面的配合之下，方能出奇制勝。



臺體大社員一起參與中華奧會舉辦的第41屆奧林匹克研討會NOA

本社團社員於今年 10 月 26-29 日到花蓮參加由中華奧會所舉辦的奧林匹克研討會。由中華奧林匹克委員會所舉辦的奧林匹克研討會，今年是睽違了 40 年，第一次在東部展開；臺體大奧林匹克教育學習社的社員們，透過這次研討會學習並了解到更多體育運動相關的資訊，也因為這次研討會，讓社員們對奧林匹克教育的方向感更加明確，也比較清楚自身在臺體大學學習的目標跟動機。

本屆奧林匹克研討會的主題是探討關於「運動員楷模」。邀請許多專家、知名運動選手蒞臨分享，包含典範運動員奧運金牌選手陳怡安主播、國體大邱炳坤校長、棒球楊清瓏教練、六屆奧運中華台北選手代表杜台興秘書長、冬季奧運選手連德安、阿根廷青年奧運會革新大使季胤呈、亞運龍舟金牌選手吳陳柏、臺灣網球排名第一的莊吉生選手與教練江勁彥教授、前體育署署長何卓飛、奧運金牌推手彭台臨主任委員等都蒞臨參與；有些選手們可能只比臺下臺體大的學生虛長幾歲、甚至同屆，但他們共同之處就是奧林匹克的運動精神，並且持續願意為了體育努力、付諸行動、讓臺灣更好。

本次課程內容豐富多元，包含許多近年來在這個領域經常關注的議題。例如：典範運動員如何在運動生涯退休之後開創自己的事業？運動員的長期生涯規劃、國際賽會籌辦，如何兼顧當地的環境、特色、讓環保議題成為辦活動的特別之處而非阻力？而國際奧林匹克青年營交流返國分享，除了聆聽經驗外，也學習他們的勇敢與嘗試精神，而研討會除了有室內課，還有戶外七星潭遊騎、玉石體驗，結合當地特色，從做中學，讓來參與研討會的所有人都能對這片土地留下一點深刻的印象；最後還有奧林匹克之夜與成果報告，透過小組討論的模式，除了讓組別成員間更認識彼此的背景、也藉此交流意見並學習如何化解意見分歧的衝突並統合出一個完整方案，激盪出各組獨一無二的成果。這是一場很難忘的研討會，有故事、有感動、有學習、也有成長收穫。

身兼奧會教育委員與體育節目 DJ 的曾荃鈺老師，在廣播中分享奧林匹克研討會帶給他的收穫與感動，這時已經是『少數人』的時代，非主流幾乎都能佔有一席之地；而運動員正是可以走出自己並建立自身觀點的一群。『少數』其實只是比例問題，放眼全球有七十億的人口，就算只有 1%，也有七千萬人。運動員不是少數人，但你要找到你的『少數人』。無論你的想法有多麼與眾不同，你都能夠連結到與你志同道合的人，所以關鍵是：讓有跟你一樣想法的人可以找到你。吸引到與你有類似想法的人，你就會發現自己其實並不孤單。一場研討會，讓我們好好的盤點自己現在擁有的一切，既然知道自己是少數人，那就更要勇敢的做「少數人」。找到自己的舞臺，承認自己的不足，尋求正確的出口，持續學習成長，勇敢積累轉化，當我們能夠找到自己能作主的突破點，自己就會是主流。(更多 NOA 研討會廣播故事連結，請掃描 QR code)



社員心得分享-盧郁婷

有些人參與過兩次，有些人是第一次參加。這次的研討會在花蓮，是一個平時大家可能不太常去的地方；一開始其實不太敢跟大家隨意聊天，覺得大家好像都很厲害、都有自己的特殊經歷可以與他人分享。後來自己的心態有了些轉變，覺得既然大家都是來互相學習的，就不會因為你沒有什麼經驗而不跟你做朋友，也讓我深刻感受到「你不需要很厲害才能開始，可是你得要開始了才能變得很厲害。」這句話不是沒有道理的。這個研討會讓我覺得與其他研討會很不一樣的地方就是會有很多的小組討論與戶外活動，透過分組競賽的方式也讓我從中感受到在這幾天所強調的「尊重、友誼、卓越」不是隨口說說的口號，而是真正讓學員在遊戲過程中去體現奧林匹克精神價值。講師的年齡幾乎都很年輕，他們有些可能同時是講師也是學員，透過與他們的互動能從他們身上學習到非常多，也或許是因為年齡相仿，當他們在訴說自己的成就與收穫時會覺得特別有共鳴，就像一般與朋友談天那樣，不像是聽老師在臺上講課，這樣的方式反而讓我有更多的感觸，提醒自己要勇敢跨出去、接觸與嘗試自己有興趣但不熟悉的領域，也提醒自己還要再加強不夠好的地方！

社員心得分享-賴千蕙

奧林匹克研討會這名字聽起來很嚴肅，其實活動內容很多元豐富，這次不單只有講座，還有手工藝體驗、體育競賽、小組活動等等。參加這活動除了增加自己對奧林匹克這個領域的認識，更重要的是讓你結交到來自不同領域、但都對體育界很有熱情跟抱負的朋友們。跟平常在電視上才能看到的奧運選手近距離接觸，一對一聊、甚至共同參與小組會議，會發現原來他們真的也跟我們一樣是一般人。在研討會中不只有靜態的討論也有動態的體育活動，這是我們在參加許多研討會所看到的不同之處，動態的課程讓我們組員更團結合作。而這次讓我覺得最值得的就是聽運動員的心路歷程了，雖然領域不同，但能從中感受他們的故事、學習追求卓越的精神，真的讓我們收穫很多。第41屆奧林匹克研討會活動影片，請掃QR code



課堂講座

詹鈞智(阿智)老師國際體育運動志工經驗分享

阿智老師曾經提及自己出社會後有一張夢想清單，其中有一項就是到現場觀看奧運會，這個夢想，意外開啟了阿智的志工之路。在演講中可以感受到老師對於體育志工與運動推廣領域的熱忱，已經跑過 4 屆奧運會(2004-2016)並且擔任過希臘雅典奧運、巴西里約奧運的國際體育志工，現在，當志工與觀看比賽是老師持續不間斷的事，這不僅僅是讓阿智老師更靠近自己當年的夢想，更讓他因為參與國際志工而獲得許多特別經驗、多了一個看世界的角度，進而豐富自己的人生。阿智老師勉勵我們：「勇敢追夢，體育志工可以帶給我們的就是那種意外的驚喜，是會一生難忘的。」



關於奧會模式

今年因中華奧會推動國際體育事務人才培訓計畫，將深入各校園進行相關宣講，讓更多人了解目前我國在國際間的情勢，尤其近期發生我國原先承辦 2019 東亞青運的主辦權被取消、民間發起 2020 東京奧運的正名公投等等國際間的問題，所有人更應該了解奧會模式，保護自己的權益。

一個國家要能夠參與奧林匹克相關的活動及賽事，必須先取得國際奧會的承認才能有參賽權。奧會模式是我國在參與各國際賽事時一直遵循的一套標準，其規章是來自洛桑協議。在尚未簽署洛桑協議之前，我國在出賽時曾經歷被改名、被打壓排擠、甚至被禁止參與奧運會，這對於我國的體育發展相當不利。在我國籍國際奧會委員徐亨的努力之下，致使國際奧會修改憲章並與我國簽訂洛桑協議，恢復我國相關會籍。奧會模式的內容如下：

1. 名稱：中文名為『中華台北』奧林匹克委員會，英文名稱為 Chinese Taipei Olympic Committee
2. 旗幟：奧會會旗
3. 會歌：國旗歌旋律(只有旋律相同，因此中華台北奧會會歌的歌詞跟國旗歌歌詞是不同的唷!)
4. 進場排序：排列於英文字母『T』之順序

奧會模式是目前我國在參與各國際體育活動時的重要依據，看起來或許是在限制我國的自由、矮化我國在國際上的地位，尤其是奧會模式所使用的名稱及旗歌等，但對我國體育界目前的處境而言，的確是保留了我國體育團隊參加國際體育活動的空間，也同時保障我國運動員擁有參加國際體育競賽的基本權利，讓我運動員也能擁有與各國人才公平競爭、互相切磋交流的機會，拓展體育在臺灣的發展空間。



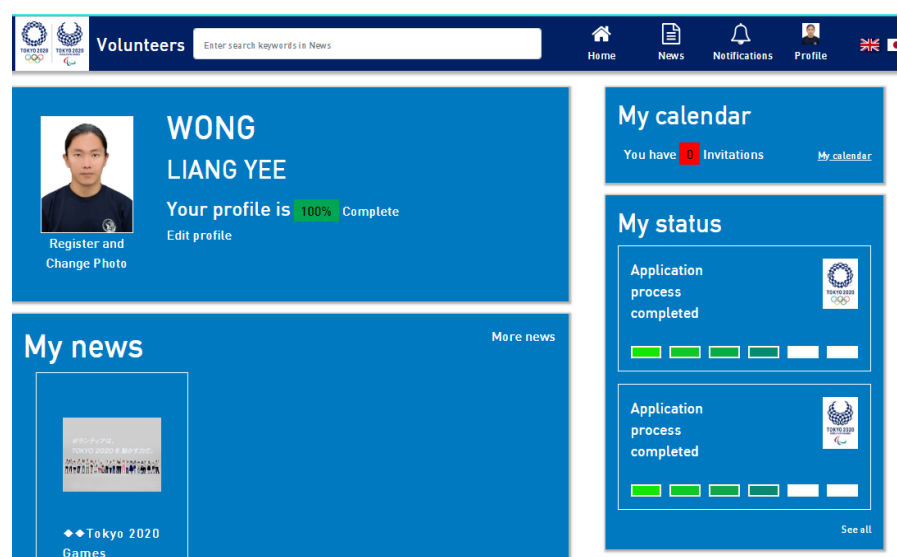
【拓展國際視野】全美夏令營

全美夏令營為本校通識中心每年暑假的活動，社團指導老師一直以來都鼓勵本社社團成員參與。本次夏令營共五天四夜，除了讓本校學生擔任地陪帶著國外大學生們在臺中市區逛逛之外，也到花蓮體驗溯溪、泛舟、賞鯨等在地文化與特色。透過營隊當中的課程、遊戲與活動與美國大學生進行全美語對話，相互交流不同國家間的文化風情、當地民俗等等，結交異國朋友，培養出面對非母語人士時的膽量與國際觀的養成，真正落實奧林匹克五環中的國際觀與多元文化的部分。



東京奧運志工報名

奧林匹克運動會是大家比較認識的奧林匹克相關的活動。由於下一屆的奧運會將於 2020 年在距離臺灣較為靠近的國家日本東京舉辦，所以本社團鼓勵社員們報名 2020 東京奧運會志工。本社團也結合本校東方文化研究社(日文研習社)一起討論與報名這次奧運志工，希望社員們藉此難得的機會參與奧林匹克最盛大的活動，並從中培養國際觀以及奧林匹克教育中志在參與的精神。



國際交流—海外學習分享

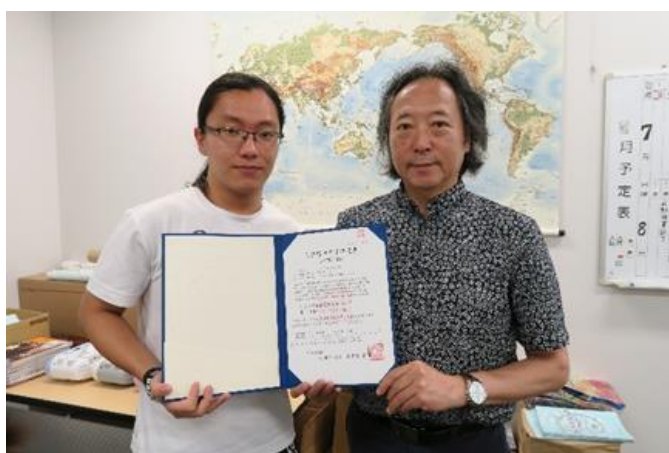
臺體大一直以來都有出國交換的計畫，許多學生在一入學就非常努力充實自己的語言能力與學業排名，希望能獲選讓學校推薦出國交換的機會。本社社團指導老師-許立宏老師曾是國際事務組組長，鼓勵同學多多把握機會出國走走，若同學有意願出國念書，他也希望能幫同學完成夢想。本社社團也有兩位社員獲得交換機會，他們也都大方與大家分享自己在異國念書的生活，希望能成為其他社員效法的對象。

日本體大交換生-黃亮榆

日本語對於我們來說是相對較不熟悉的語言，黃亮榆同學憑著自己努力慢慢奠基語言基礎，最終從選拔者中脫穎而出，前往日本體大交換。以下是亮榆的回國分享摘要。

日本體大的學生宿舍只提供男生宿舍給交換生居住，通常當地的宿舍比較偏向留給專長隊與留學生，並於開學前一周開放住宿。宿舍有學生食堂，讓同學不用擔心食宿問題，開銷的部份也與在臺灣時差不多。課程與學制也沒有太大的差異，一學期約 15 周，早上 9 點上課，一堂課 90 分鐘。選課的話可在得知確定徵選上後就到當地網站查詢課綱後再向國際事務組登記。除了課業之外，日本學生的重心多放在社團，且多半是體育專長，以進入社團的方式練專長，不像臺體這樣，一個專長就是一個科系。以黃亮榆所選的防護社為例，日本防護社以防護為基礎去進行各項體能訓練，再高階一些可到專長隊擔任負責開菜單訓練選手的重訓人員，與臺體防護社偏向接任務的形式有很大的不同。

除了課程與社團讓黃亮榆有許多收穫之外，他也分享當地的文化風情與他在那裡的所見所聞給有意願到日本體大交換的同學當作參考。日本非常重視守時與禮貌這部分，上課點名須以學生證打卡、進出練習場地要鞠躬表示對場地的尊重，上課時學生都是專心投入於課堂中，鮮少有滑手機或吃東西的情況發生。日本的交換生是不能打工的，便可利用空閒時間到各名勝景點走走。最後他給予有意願交換的同學利用空檔多加強日語能力和體能，也可多參與志工活動，豐富自己的人生閱歷。



英國交換生-高繼廷

本社社員-高繼廷前往英國進行交換生計畫的學校是臺體近年來新締交的姊妹校，而他也是臺體首位赴英國交換的在學生。繼廷說：「各地的大學都有其舊有的慣例與特色，而這也是吸引學生到國外短期交換的原因之一，能夠藉此深入體驗當地生活，拓展自己的國際觀、也跟來自世界各地的夥伴交朋友。」

在這場分享中，高繼廷有提到，無論是學制、課程、還是生活方面，都跟臺灣當地的大學有很大的不同。在他前往交換的那所學校，學制方面：一學期有 13 周，第一堂課是早上 9 點才開始。與臺灣當地大學一學期 18 周，第一堂課於早上 8 點開始不同。課程方面：通常學科課程須繳交期中論文、期末論文、以及期末口頭報告，而期末口頭報告的方式就如同臺灣的個人專題報告，一樣需製作投影片，但整場報告卻是以全英文的方式進行，相信這對不少人來說都是一大挑戰。臺灣的學生上課習慣多半以聽為主，極少發問；但在國外，鼓勵大家有疑問盡量當場解決。也因此，國外的上課模式多為小組討論，課程的進行也會依授課老師的安排而有不同風格，例如：



- 一、運動議題：課堂一開始老師會發下國際間近期發生的運動時事等等的相關資料，要同學們試著以社會學、心理學...較理論的角度分析並寫下自己的想法，與老師一對一討論。
- 二、學術英文：這堂課有點像是在學習寫論文時所需具備的英文基礎與語言學的能力，因為國外十分重視學術倫理，任何引用的文件皆須標明參考文獻來源。
- 三、運動攻略(sport action)：平時課堂上老師會分享例子、帶同學討論各運動項目特色，要求同學於期末報告時擇一運動項目作專題報告。
- 四、術科課程(舞蹈和體操活動)：學期前半段以學習現代舞為主，考試時老師會設定一個主題讓同學們自由編舞；學期後半段則學習體操基本動作。較為特別的是，雖然是同一門課，但舞蹈與體操分別有該科目的專業教室。

除了平時上課的課程，生活中也有許多新奇的事物是需要特別注意的。在歐洲，陸上交通工具便利，且目前臺灣人去歐盟國家是免簽證的，放假的時候可多去其他國家走走。有關這方面的旅遊感想，高繼廷有提到荷蘭的治安做得不錯，而去巴黎要看緊自己身上的錢包，別不小心丟失了。

另外，對於未來想去英國交換的同學，繼廷也給了些建議供大家參考：由於近一兩年來英國脫歐，可各換一些英鎊和歐元在身上；網路使用問題可先在當地機場買網卡；英國人不太使用現金，生活中他們多半使用現金卡，較不易產生卡債問題...。至於學校生活不需太擔心適應不良，學校會幫國際生辦理很多活動，且現在在歐洲對於亞洲人的歧視問題已較少見，更能敞開心胸去結交來自世界各地的新朋友。物價比起鄰近的德、法更高，若有預算的顧慮，三餐還是自己下廚比較便宜，也不會有不習慣當地飲食的問題。校方會提供學校宿舍以及學校獨棟房子供同學自由選擇，但獨棟房子所要負擔的價錢會較高。繼廷最後強調：「**敢與眾不同、多一點勇氣去嘗試新事物**，一定會有自己的體悟與收穫。鼓勵大家若是經濟狀況負擔得起，可多到國外走走，也是另一種形式的體驗與學習唷!」

	日 本	英 國
食衣住行 &開銷	1.食：學生食堂 2.住：開學前一星期開放住宿(留學生可住宿) 3.開銷：三餐&雜支 13500 臺幣/月 住宿費 2000 臺幣/月 交通費很貴→徒步	1. 食：自己煮較便宜 2. 住：學校宿舍、獨棟房子 3. 開銷：2~3 萬/月 來回機票約 4~5 萬
學制&時間	1. 一學期 15 週 2. 4 月開學~8 月初；9 月開學~2 月初 3. 早上 9 點上課，下午 4 點 10 分放學 4. 課程：向國際事務組登記 (日本體大可抵學分較少) 5. 全日文上課	1. 一學期 13 周→1 月底~5 月初 2. 早上 9 點上課 3. 課程：期中、期末論文、期末專題報告 4. 全英文上課
其他	1.社團：體育專長為主 2.文化風情：(1)上課不玩手機或吃東西 (2)重視守時與禮貌	1.課程：(1)小組討論為主 (2)重視學術倫理 (3)主動式學習
所見所聞 與個人建議	1. 交換生不能打工 2. 聯繫老師不便 3. 要求學生參與奧運志工 4. 大學生有畢業論文要求 5. 重視語言能力與體能	1. 陸上交通便利 2. 歧視問題已較少見 3. 辦理現金卡或網卡

左訓國家運動員訓練中心奧林匹克教育課-讓運動員成為更好的自己-曾荃鈺

知識能啟發我們，我們可以終身使用它、實踐它、掌握所有消息，但唯有親身經驗過、感受過，你才能說自己是真的學會。為國家一級的左營訓練中心選手做短期的課業輔導，短短 8 週時間，到底能夠幫助學生多少？因此在上課之前，用額外的時間到餐廳一一詢問選手們：「你們覺得左訓中心的課程要怎麼設計，比較可以幫助到運動員呢？」選手們也不吝嗇分享他們過去上課的「經驗」，並且給出許多建議，像是「課程最好要跟選手的訓練或運動生涯有關有幫助」、「最好有實作，不然選手晚上訓練完很累又來上課，只坐著聽講可能會不太感興趣」、「每次上課以小單元的方式進行，才不打瞌睡」，這些建議，我都聽見了！

由於課程時間較短(只有 8 週)，有別於 18 週的學期課程，在考量預期學習效果後把課程分類重新設計，以個人策略分析為基礎，挑選較能互動練習的單元，並且加上奧林匹克教育的內涵(國際觀、追求卓越、公平競技、生涯規畫等)，變成新型態的奧林匹克教育單元式課程，每堂課程共 4 個小時切割成暖身活動、引導問題、主課程核心問題說明、操作練習、修正練習、心得分享回顧 6 大段落，從學期課程中挑選了 8 個主題重新設計，分別是：自我分析與奧林匹克基礎概念、公平尊重國際議題辯證、運動道德與禁藥、目標設定與生涯規劃、即席表達與媒體互動、運動經紀人與社群媒體經營、視覺化履歷表、自我行銷與運動員企劃提案，分別在 8 個星期完成課程。

以下節錄選手們的課後心得回饋：

「荃鈺老師的奧林匹克教育課程，是我人生頭一次沒有學分卻來旁聽的課程。」西式划船選手蔡御仲

「我發現這堂課程可以幫助選手更了解認識自己，從心開始改變，讓選手對於很多事物的接受度開始活起來，能夠發現自己需要跟喜歡什麼，找到訓練以外擅長的東西，擁有更多可能。」前短跑 100 公尺紀錄保持人梁澤敬

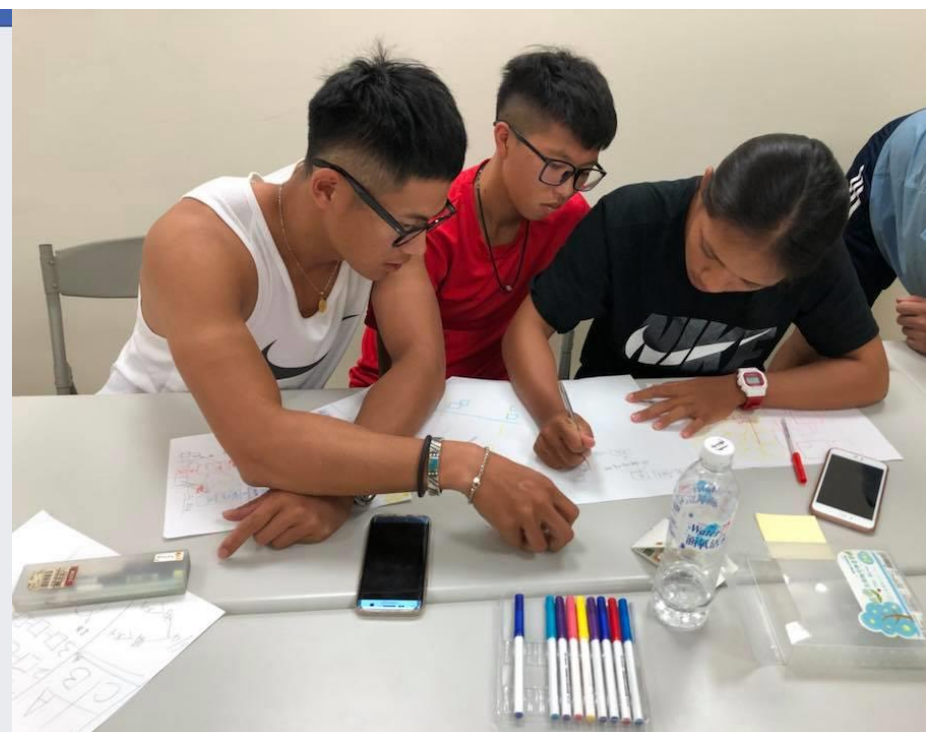
「我從奧林匹克教育課程中找到自己的目標跟理想，也才更清楚自己為什麼而堅持體育。」拳擊選手黃兆呈

「奧林匹克教育課程是我在國家訓練中心 4 個學期以來上過最特別的課程，課程中滿滿的互動，在笑聲跟知識學習中結束，也讓我再次體會到學習的意義，以及運動員除了訓練之外還能夠成為誰。」田徑鉛球選手林哲申



黃兆呈——和曾荃鈺。
2018年6月7日 · 新增主題

很高興可以上到這堂奧林匹克教育的課程
在課程上非常的有趣，內容也是充實多變的
每一次上課都非常期待自己實際去操作，去動頭腦寫下自己的感想
每一堂課給的主題都可以讓我好好的發揮自己的想像力、創造力
也讓我可以在課堂上可以認真思考每一次的主題
像是自我行銷那一堂課
在自我行銷的課程結束之後我才瞭解自己堅持的意義是什麼，發現原來我有一個這樣的理想，所以我才可以堅持那麼久在這項專長上
當時我非常認真的去瞭解自己，去想自己為什麼想要當運動員，我當運動員是為了帶給我的支持者、客戶什麼影響。
當時心裡覺得好踏實，覺得之前走過的路總算沒白走了，好像一切都明明白白找到出路一樣，因為這堂課我找到自己的目標、理想，也學會了多方面思考的能力，在未來我學會了思考這件事情之後，我想我比以前的我更加進步了，往後我可以更有信心的跟大家說，為什麼我堅持練體育走運動這條路了。



社團指導老師許立宏於11/19受邀至東海大學分享將奧林匹克教育做為博雅教育的理念。
將奧林匹克知識散播給更多中區大學夥伴學子



我們能向運動員學到什麼？社團指導老師曾荃鈺受邀TEDxDadun分享運動員故事

這

次我在TEDxDadun
的演講主題為「我們
能向運動員學到什
麼？」很感謝在我生

命中遇見的這群運動員們，沒有他們就沒有這場特別的TEDx演講(註1)。運動員身上擁有豐富的能量、單純而堅定的眼神跟披戴滿身的可能性，但我們通常看見的都只是運動場上選手們的運動表現，卻很少有人靠近他們，去發現運動員跟一般人在思維上的差異展現。這場TEDx演講的內容啟發，就是從跟運動選手們的聊天互動中，發現運動

員能夠堅持訓練、吃下不可能的課表，這些行為都是源自於他的想法，或許我們可以從了解運動員的想法，除了可以更認識這個人，也可以從運動員身上學到些什麼。

運動的不可預測性，曾經讓我平凡的生命從此寫下精彩，相信也有機會可以改變到更多人。我們真的無法想像影響力可以走多遠，但是我知道，演講有文字無法產生的力量；演講是一種感動，感染著群眾，把資訊化做鼓舞，把經驗裝飾成故事，因為只有感動，才能真的讓人付出行動。

運動場上的畫面就跟人生的景致一樣，全力投入為你的生命奮鬥；創造故事，找到自己生命的亮點，你也可以從運動員身上，學習到很多。TEDxDadun影片連結請點選QRcode。

註1：TED於1984年在美國成立，是致力於分享創新想法的非營利組織，其核心理念是「Ideas Worth Spreading」，透過18分鐘的演講方式，邀請各領域的專業人士分享他們的想法與故事。TED已經是全球演講的指標與學習典範，現在TEDx涵蓋內容更為多元，講者希望透過平台把觀念落實為行動，進而影響並改善世界。



國際奧林匹克學士後研討會 IOA – 曾荃鈺

第二十五屆國際奧林匹克學士後研討會(25th international seminar on Olympic studies for postgraduates Students)是以各國體育領域研究學者、碩士生、博士生為對象的學術型研討會。此研討會只錄取 33 名來自全世界 24 個國家的學員，而本社團的大學長曾荃鈺老師獲得中華奧會推薦參加此次的研討會。此次研討會包含古代奧林匹克運動會與現代奧林匹克運動的復興議題，透過多國、學術性的討論，從不同角度觀點切入，更讓內容深度延展開來。這些問題也可以問問自己：什麼是運動？賽馬、下棋、電子競技算是運動嗎？運動的價值又在哪裡呢？我們也討論運動中的儀式(Ritual)環節，運動可以沒有儀式嗎？開閉幕與運動儀式跟競賽有何關聯呢？也透過辯論去反證，奧運會是否還應該要存在呢？用案例思考運動禁藥檢測是否有發揮它的功效？國際運動禁藥組織應該存在嗎？這種深入、哲學式辯證的討論，讓荃鈺對於奧林匹克更是深深的著迷。



「只有重視奧林匹克教育，才能成為更好的體育人」，奧林匹克活動的目標是遵循著奧林匹克主義和其價值，教育青年透過運動練習，來建立一個和平及更美好的世界。這是一個很大的目標，而教育就像是一個永續的生產中心，需要持續堅持才能看見美好價值。其實奧林匹克是一個非常靈活的領域，應該要很容易結合、容易延伸應用，更應該是沒有窮盡的，但是真實狀況卻發現，許多運動選手在自己的生涯規劃與體育發展上，總是覺得捉襟見肘、處處受限、無力施展，原因到底是為什麼呢？

荃鈺老師認為，關鍵在於兩點，一個是「視野」，另一個是「轉換」。運動員需要有視野，需要知道更多外界結合體育的各種面向，不管是從城市、場館、運動賽會、媒體、文化、政治、多元議題等等，都有可以結合的地方。**視野是向外看**，要多學習、多看看、多多了解還有哪些可能性；在不斷衝刺的同時也要抬起頭，知道還可以往哪裡走。而轉換，是對自我的了解更深，知道自己在生涯各個階段的角色、任務，進而能夠把體育運動場上的技能，有意識的調整到職場上，為自己加分。**轉換是向內看來**照見自己，在不同的階段是否活的完整？是否活得心滿意足。而透過國際學士後研討會的交流，讓我們能夠重新思考自己，用一種成長型思維方式檢視自己。**生命必須在前瞻中展開，卻只能在回顧中領悟。**這是荃鈺在國際奧林匹克活動中的學習，我們也希望更多人可以感受到運動的魅力。



馬來西亞奧林匹克研討會 Malaysia Olympic Academy (MOA)潘啓誠

已畢業於臺體大並且在上海體育大學碩士班深造的本社團前社員潘啓誠，榮幸在畢業後得到中華奧會推薦，參與了2018年12月3-7日在馬來西亞舉辦的奧林匹克研討會。為期5天的研討會，啓誠獲益無窮，並且完成了他個人第一次的國際研討會經驗，彌足珍貴。在這次研討會中，有來自馬來西亞、泰國、新加坡、馬爾地夫等9個國家共24名成員，一起相處5天討論典範運動員主題；課程從文化交流、戶外活動、學術講座與分組行動討論接有。啓誠在這次研討會過程中更加深對於不同國家語言的學習欲望，認識來自世界各地的朋友，並宣傳了他引以為傲的拳擊運動。研討會後，啓誠找到了自己的優點及劣勢，希望在不久的將來可以參與更多的國際交流活動。



阿根廷青年奧運會-奧林匹克主義行動論壇-許立宏教授

奧林匹克教育學習社許立宏老師在 10 月 5 號及 6 號到阿根廷參與了國際奧會舉辦的第一屆奧林匹克主義行動論壇，這個論壇主要的長遠目的是希望透過運動來建立一個更美好的世界。本次論壇透過許多建構式的對話方式與來自全世界各國各種專家團體來討論現今運動及社會當中最重要的課題。

這次論壇的主題包括如何保護乾淨的運動員及維護運動的純潔性、城市為何應該舉辦奧運會、運動如何協助達成聯合國永續發展的目標、應如何對抗運動中的腐敗、我們對未來運動的想像、以及運動如何做為影響年輕人的工具。其中最重要的也提到了奧林匹克運動會成立的最大目的就是停止戰爭，提倡和平，團結與尊重等核心價值。同時也談及運動禁藥、參與運動與人權等等的倫理議題。

本次論壇參與的人員不僅有奧林匹克相關的專家人士，如各國的領袖及運動員與媒體，也有對社會有影響力的組織團體，如 NGOs、學術人員、商業團體、藝術人員等。若能向下扎根將正向的奧林匹克價值教育推動到各級中小學，並結合青少年學生運動員的品格或態度教育，則奧林匹克教育會更完善。

第一屆奧林匹克主義行動論壇簡介

隨著 2010 第一屆在新加坡所舉辦的夏季青年奧運會到 2018 第三屆夏季青奧會在阿根廷的布宜諾斯艾利斯，研究社群所想要關注的是，像這樣的國際賽會是否對舉辦國當地運動的推展有無任何正面影響力？特別是，除了主辦城市以外的各地區年輕人的運動人口是否會受到青奧會的影響而有所提昇？因此未來所要關心的，不只是對參賽運動員的影響，也要對當地年青人社群的後續影響。亦即有無達到舉辦國城市或其他地區運動人員的提昇與推動奧林匹克教育價值的作用。

也因此，國際奧會認識到這一挑戰性，於 2014 在舉辦過夏季與冬季四次青年奧運會後，了解到推動青奧會的困難性，因而展開了 Olympic Agenda 2020 改革計畫。而針對此一改革，就在 2018 青年奧運會舉辦的前夕(2018/10/5-10/6)，首次發起舉辦第一屆奧林匹克主義行動論壇(Olympism in Action Forum)，主要的長遠目的是希望透過運動來建立一個更美好的世界。本次論壇透過許多建構式的對話方式與來自全世界各國各種專家團體(包括體育運動領袖、媒體、奧運得牌選手、聯合國領袖、國際奧會主席、聯合國前秘書長及諾貝爾和平獎得主、非政府組織成員、青年運動領袖、政府官員、專家學者、難民奧運隊成員、奧運城市首長及奧林匹克贊助夥伴等)來討論現今運動及社會當中最重要的課題。相較過去，今日體育運動在我們世界當中的角色是愈顯其重要性。因為每屆奧運會的舉辦，可將全世界成千上萬的運動員及數億的觀眾凝聚起來並有助國際和平的推展。藉由此次論壇的開放性及多元角度討論，希望產生對運動對全世界有更多正面的影響與貢獻。茲將論壇六個重要主題及 20 個重點內容分享給國內體育界，也希冀對我國學校體育工作夥伴有所啟發。

論壇主要議題與重點摘要

- 如何保護乾淨的運動員及維護運動的純潔性？
- 城市為何應該舉辦奧運會？
- 運動如何協助達成聯合國永續發展的目標？
- 我們應如何對抗運動中的腐敗？
- 我們對未來運動的想像？
- 運動如何做為影響年輕人的工具？



聯合國前秘書長潘基文



英國兩位運動倫理學專家(Prof. McNamee and Prof. Miah) 參與運動倫理學的討論

青年奧運會的未來使命 (運動結合文化與教育)

國際奧會在 2007 年正式創辦青年奧運會(Youth Olympic Games)並以 14-18 歲的青年運動員為主要對象來運作賽會。青年奧運會又簡稱為 YOG，主要可被視為現代奧林匹克活動(Olympic Movement)的現代化過程，也是回應過去許多對奧運會巨大規模的批判的改善方案。YOG 的具體目標主要是希望能將推動奧林匹克主義的種子散播到年青人身上，並有機會讓全世界的年輕人藉此一盛會來討論、辯論及促進奧林匹克價值(Olympic Values)實踐的可能性。

即使青年奧運會對許多人來說還是很陌生，且親臨現場觀看比賽或電視台收視情況不像正規的奧運會如此受到關注，但從不同角度來看，青奧會主要的特色在於它所強調的教育活動面向。整個比賽或文化交流活動內容都是環繞在教育這個面向，或新興運動賽會的推展。青奧會也受到學者關注到對運動員傳承與銜接的面向，以及所有對此一賽會活動的利害關係人的聯絡網。

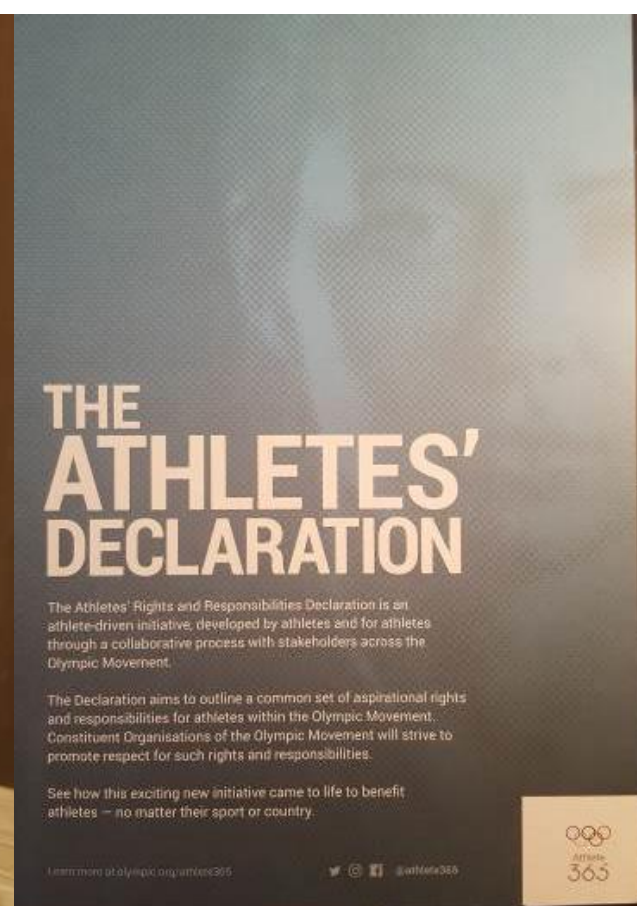
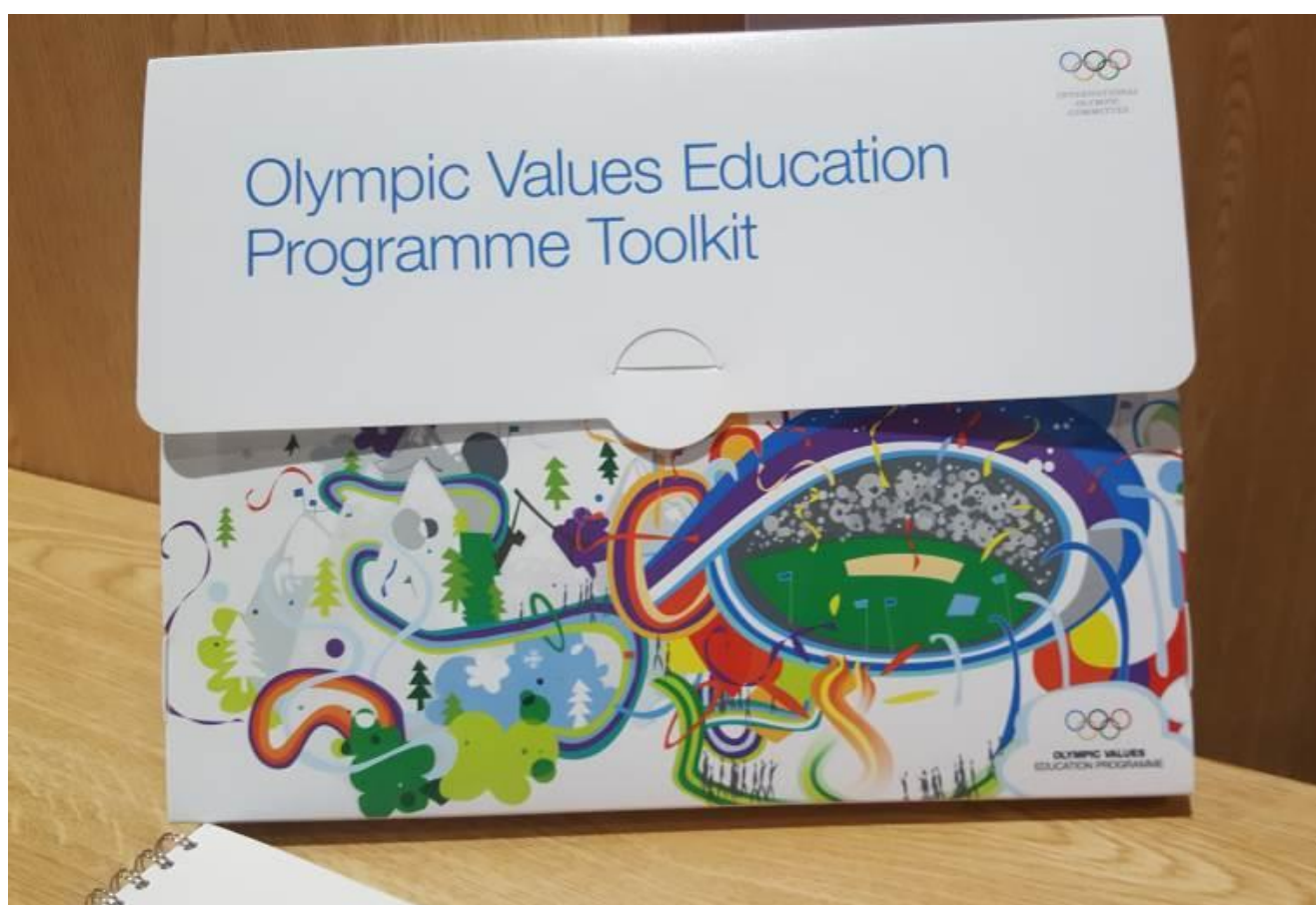
本次論壇參與的人員不僅有奧林匹克相關的專家人士，如各國的領袖及運動員與媒體，也有對社會有影響力的組織團體，如 NGOs、學術人員、商業團體、藝術人員等。論壇活動內容包括辯論、合作工作坊、運動展演、激勵性演講、文化慶祝、聯絡網建立機會等。這些討論出來觀點與經驗分享將有助於改變未來的運動。此次筆者有幸代表臺灣奧林匹克教育學者參與此一盛會並適時與許多專家學者互動，已突破我對外交流的能見度，尤其能夠親自見到國際奧會奧林匹克研究中心主任與教育主管、國際奧林匹克學院教務長。他們都非常支持臺灣成立奧林匹克博物館及奧林匹克研究中心，並對臺灣體育運動大學將奧林匹克教育列為大學博雅教育中的必修課程讚譽有加，若能向下扎根將正向的奧林匹克價值教育推動到各級中小學，並結合青少年學生運動員的品格或態度教育，則會更完善。透過參與此論壇，也讓筆者多加了解未來我國奧林匹克研究主題的趨勢，相信以上這些資訊將有助於對我國國家體育政策的發展。



與國際奧林匹克學院教務長及德國科隆體育大學奧研中心主任合影



與國際奧會奧林匹克中心主任及教育主管合影



國際奧會運動員宣言及奧林匹克價值教育最新教材