

學海築夢計畫 新南向學海築夢計畫

學生出國實習心得報告

計畫名稱	身體活動與運動科學的對話實習
獲補助年度	(民國年) 114 年
薦送學校、系所、年級	國立臺東大學 身心整合與運動休閒產業學系 大學部 4 年級
中文姓名	郭方立
國外實習國家 (包括城市)	Dunedin, New Zealand
國外實習機構 名稱	School of Physical Education, Sport & Exercise Sciences, University of Otago
國外實習考評 成績或評語	<p>郭生於紐西蘭 Otago 大學體育與運動科學系進行海外實習期間，整體表現優異，展現高度學習動機與良好專業素養。在戶外單車遊程規劃、活動指導及器材管理等實務歷程中，能將課堂所學理論有效應用於實際情境，並具備良好的問題分析與解決能力。面對戶外活動中之突發狀況，能保持冷靜、與團隊成員充分溝通並共同研擬對策，展現成熟之風險評估與應變能力。</p> <p>此外，學生在跨文化學習環境中具備積極參與態度，能主動與外籍教師及同儕互動交流，勇於使用英語進行溝通，顯示其良好的學習適應力與自我突破精神。在實習成果報告之表達與分享上，亦能清楚統整學習歷程與反思內容，具備良好之專業表達能力。</p> <p>整體而言，郭生於此次海外實習中，不僅在專業知能、實務操作及風險管理能力上有顯著成長，亦在自主學習、跨文化適應及生活管理能力方面表現優良</p>
短片時間及標題	跨出熟悉之地：我的紐西蘭實習歷程 3:23
實際實習期間	115年1月 13日 至 115年2月 13日，共 32天

一、緣起

本次參與新南向學海築夢計畫的初衷，源於我希望走出既有環境，親身探索更廣闊的世界。能夠有機會前往紐西蘭，並進入Otago 大學體育與運動科學系進行學習與實習，對我而言是一項難得且珍貴的經驗。

此外，我也期望透過此次海外歷程提升自身外語能力。雖然我的語言能力尚未臻成熟，但正因如此，我更希望藉由實際置身於全英語環境中，突破自我限制，培養開口表達的勇氣與自信。對我而言，這不僅是語言能力的訓練，更是一種自我挑戰與成長的過程。

二、國外實習機構簡介

University of Otago 創立於 1869 年，為紐西蘭歷史最悠久的大學之一，在健康科學、醫學與人類發展研究領域具有深厚學術傳統。其所屬之 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences (以下簡稱 SPESES)，為南半球最早成立之體育與運動科學學術單位之一，長期在國際運動科學與身體活動研究領域具高度學術影響力。以下從學術定位與研究實力、理論與實驗整合的教學特色、健康導向與公共價值取向、戶外文化與風險管理專業、國際聲譽與學術穩定性以及與本校之共同基礎等 6 個面向來介紹。

(一) 學術定位與研究實力

SPESES 並非僅以體育技能訓練為導向，而是以「人類運動科學」為

核心，整合：運動生理學、生物力學、動作控制與學習、運動心理學、身體活動與健康、體育教育研究…等。

其特色在於將「身體活動」置於跨學科框架下探討，從細胞與生理反應層次，到心理、教育與社會文化層面，形成完整的人類運動研究體系。該學院長期參與國際研究合作，研究成果發表於高影響力期刊，在運動表現、健康促進與兒童身體活動研究領域具國際能見度。此種以研究為基礎的教學模式，使學生在學習過程中即接觸科學證據與實證思維，而非僅停留於技術操作。

（二）理論與實驗整合的教學特色

SPESSES 的另一項核心優勢在於完善的實驗與分析環境，包括：運動生理測試實驗室（心率、代謝分析、體能評估）、動作分析與生物力學設備、運動表現評估與數據分析系統…等，學生不僅學習理論知識，更能實際操作儀器、蒐集數據、進行分析與解釋。此種訓練強化學生以「科學證據」作為專業判斷依據的能力，培養批判思考與問題解決能力。

此外，SPESSES 強調實地學習（field-based learning），將理論延伸至戶外環境與真實活動情境中，讓學生理解身體在自然與社會場域中的適應與反應。這種場域整合能力，是其培養專業人才的重要優勢。

（三）健康導向與公共價值取向

SPESSES 將身體活動視為提升公共健康與生活品質的重要策略，而非

單一競技表現工具。其課程架構強調：身體活動與慢性病預防、兒童與青少年身體發展、社區與族群健康促進、教育場域中的身體活動推動。

此種「以人為本」的健康導向理念，使運動科學與教育實踐產生社會連結，強化專業工作的公共意義。

（四）戶外文化與風險管理專業

紐西蘭本身具有成熟的戶外教育文化背景，SPESES 所在之但尼丁地區擁有多樣自然環境資源。在此文化脈絡下，學院重視：戶外活動規劃能力、動態風險管理思維、器材管理與安全制度、冒險教育與體驗學習。

其制度化且科學化的風險管理流程，為戶外教育專業發展提供明確標準，對培養具責任感與專業判斷力之教育與運動人才具有實質意義。這部分也是我們本次實習的重點所在。

（五）國際聲譽與學術穩定性

SPESES 作為歷史悠久之專業學院，長期在體育與運動科學領域維持國際競爭力與研究能量，在 2025 年 QS 世界大學排名中排名第 11 名，可見其體育相關教學和研究領域的全球領先機構。其學術制度成熟、教學架構穩定、研究資源充足，能提供學生完整而系統化的專業訓練。

學生在此環境中學習，不僅提升專業能力，也能理解國際學術運作模式，建立全球視野與跨文化溝通能力。

（六）與本校之共同基礎

國立臺東大學 體育學系同樣以運動科學、體育教育與戶外活動為發展主軸，強調理論與實務並重、健康促進與教育價值並行。兩校在學科核心（運動生理、生物力學、身體活動教育）、教學模式（實驗與實地並重）、以及戶外教育與風險管理理念上具有高度契合性。

因此，安排學生至 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 實習，具明確學術對應基礎與專業延伸意義。學生所獲得之科學分析能力、戶外活動制度觀摩經驗與國際視野，能直接回饋本系課程發展與專業培育架構，強化本系在運動科學與戶外教育領域之整體能量。

三、 國外實習心得

本次前往紐西蘭進行為期一個月的海外實習，為我大學生涯中極具意義且難得的學習歷程。實習地點位於但尼丁的 University of Otago，在戶外場域與課程安排下，我不僅拓展了國際視野，更將課堂所學之體育與教育理論實際應用於真實情境中，進一步理解不同文化脈絡下的教育理念與實務運作模式，對未來投入體育與教育領域產生深遠且具體的影響。

本次實習內容主要涵蓋三大面向，包括戶外活動遊程規劃（單車遊程規劃）、戶外身體活動指導，以及戶外活動器材管理與維護，皆緊扣 Otago 大學體育與運動科學系之發展特色，亦與本校推動戶外教育之方向高度契合。

在單車遊程規劃部分，我們以紐西蘭著名的 Alps 2 Ocean Cycle

Trail 為案例進行路線設計，並於週末進行實地騎乘。過程中，每位成員需輪流擔任領導者與參與者角色，於規劃與執行之間不斷轉換，並需綜合考量天氣變化、路線距離、補給安排及團隊體能狀況，在有限時間內進行判斷與決策。透過實際騎乘，我深刻體會理論規劃與現場執行之間的落差，並在動態與不確定的環境中培養風險評估與即時應變能力，進一步提升戶外活動領導素養。

在體育與運動科學系安排的戶外身體活動指導實習中，我觀察到紐西蘭教育體系強調以參與者為中心的學習理念。在安全可控的前提下，教師鼓勵學習者自主探索與挑戰，將跌倒與失敗視為學習歷程中的重要一環。此外，當地民眾對戶外活動的參與度極高，即使在低溫或降雨情況下，仍透過適當裝備持續進行活動，展現高度的環境適應力與對自然的尊重。在實習過程中，我亦嘗試協助帶領基礎身體活動，學習透過清楚指令與動作示範引導參與者，並在雙語與多元文化情境中進行有效溝通。此經驗促使我重新思考臺灣戶外教育之發展潛力，並體認自然環境本身即為重要且具啟發性的學習場域。

在 Otago 大學體育與運動科學系的戶外活動器材管理與維護實習中，我實際參與器材借用流程、設備檢查及日常維護工作。從器材登錄、耗損評估到安全規範說明，各項流程皆展現高度制度化與專業化。透過此一歷程，我體會到專業不僅體現在活動帶領能力，更涵蓋完善的後勤支持系統與管理機

制，對於活動品質與參與者安全具有關鍵影響。

此外，我亦參與 Otago 大學體育與運動科學系規劃之戶外活動實務體驗，過程中觀察到 Otago 大學體育與運動科學系老師們在活動執行上對風險管理的高度重視。從行前安全說明、責任文件簽署到裝備檢查，各環節皆嚴謹周全，使我理解戶外活動除了追求挑戰與樂趣外，更需建立清晰的安全意識與專業責任。

整體而言，此次海外實習使我得以整合理論與實務，於教育理念、戶外活動規劃及風險管理等面向皆獲得深度體悟。我不僅拓展國際視野，也更加明確自身未來於體育與戶外教育領域之發展方向。此段經歷不僅是一項實習，更是一段促進自我成長與專業精進的重要歷程。

四、 國外實習之生活體驗

在單車活動的實作過程中，我深刻體會到完善規劃與團隊溝通的重要性。雖然出發前已進行路線規劃，但實際執行時仍需進一步討論騎乘順序與隊形安排，特別是隊伍後方成員若未能清楚掌握路線方向，將可能產生迷失路徑的風險，進而影響整體安全。因此，如何在活動前建立清楚的行進機制與即時聯繫方式，是戶外騎乘中不可忽視的關鍵。

此外，在活動規劃中亦需納入風險管理與備案思維。例如，若遇到強降雨導致無法繼續前進時，應具備明確的替代方案；在過程中若遭遇天候變化，午餐與休息地點的選擇亦須具備彈性與安全性。這些看似細微的安

排，實際上皆攸關整體行程的順利與參與者的安全保障。

在實際騎乘過程中，我們曾遭遇路段積水，水深已超過膝蓋，且水流湍急、水質混濁，具有高度潛在危險性。面對此突發狀況，團隊當下立即停止前進，並共同討論應對策略，同時評估是否存在其他可行路徑。此一經驗讓我深刻體認，在戶外活動中，決策不僅需要速度，更需要審慎評估與團隊共識。未來無論是帶領團隊或自行規劃行程，當面對類似風險情境時，如何在確保安全的前提下做出適切判斷，將是極為重要的能力。

透過此次經驗，我也學習到在突發情境中保持冷靜的重要性。過度緊張往往會影響判斷品質，反而不利於問題解決；唯有穩定情緒、理性分析，才能做出最合適的決策，確保人員安全並降低風險。

在實習的最後階段，我將重心放在英語能力的實際運用與總結報告的撰寫上，透過不斷練習與修正，逐步提升表達的流暢度與自信心。同時，我也有機會深入觀察Otago大學校園環境與教學資源。校園規模宏大、設備完善，其中各類運動科學研究器材令我印象深刻，特別是湍流池

(flume)與皮拉提斯設備。實際體驗湍流池後，我對其在運動表現分析與研究應用上的潛力產生高度興趣，也激發未來進一步探究相關領域的動機。

在皮拉提斯方面，雖然現場設備以核心床為主，但透過與當地教師交流，我發現紐西蘭具有自身發展的教學系統，與臺灣常見的國際體系有所

差異。這樣的差異引發我對不同教學理念與動作設計的高度好奇，也促使我思考跨文化專業知識交流的可能性。

在生活適應層面，語言溝通無疑是最大的挑戰。面對不同口音，我逐漸學會抓取關鍵字以理解核心訊息，並勇於表達自身想法。日常生活中需自行採購與料理三餐，使我培養了獨立生活能力與時間管理能力。此外，紐西蘭較高的生活成本也促使我學會規劃預算與控制支出，進一步提升自我管理與資源運用能力。

整體而言，這段實習後的生活與實作經驗，不僅強化了我在戶外活動規劃與風險應變上的能力，也在語言、生活與跨文化適應上帶來顯著成長，為未來專業發展奠定更為扎實的基礎。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 提升英語溝通與表達能力，能更自然地以英文進行專業交流。
- 拓展國際視野，了解不同國家在教育與運動產業上的發展模式。
- 深入認識紐西蘭毛利文化，增進對當地歷史與文化背景的理解。
- 了解紐西蘭彼拉提斯的教學系統，發現其並非完全採用國際四大系統，而是發展出具有在地特色的教學模式。
- 學習不同國家的工作方式與職場文化，提升跨文化合作的能力。
- 觀察並學習國外教練在課程設計與教學引導上的方法。
- 增進與不同文化背景人群互動的能力，培養跨文化溝通技巧。

- 透過實際參與實習活動，提升專業實務經驗與問題解決能力。
- 建立國際人脈與交流機會，為未來的學習與職涯發展奠定基礎。
- 提升自我適應與獨立生活能力，培養面對新環境的應變與學習能力。

六、感想與建議

此次前往紐西蘭參與為期一個月的海外實習，對我而言是一段收穫豐富且深刻難忘的學習歷程。從戶外單車遊程規劃與實地騎乘，到戶外活動指導與器材管理，每一個環節都讓我實際體會理論與實務之間的差異，也讓我在面對突發狀況時，學會冷靜判斷與團隊溝通的重要性。特別是在騎乘過程中遭遇積水且水流湍急的路段時，我們即時停下腳步共同討論對策，這樣的經驗讓我深刻理解戶外活動中風險評估與安全決策的關鍵性，也培養了臨場應變與問題解決能力。

整趟實習結束後，我深刻感受到「這一切真的非常值得」，許多過程至今仍歷歷在目。特別是在 Otago 大學體育與運動科學系的學習與交流經驗，讓我印象格外深刻。透過實習成果報告的分享，不僅訓練了我的英語表達能力，也讓我有機會與當地教師進行專業交流，拓展視野。其中，參訪校內研究設施的經驗更是令我難以忘懷。我親眼見到過去未曾接觸過的運動科學研究器材，並實際體驗湍流池（flume），其在運動表現分析與研究上的應用潛力令我深受震撼。那一刻，我心中萌生強烈的動機，期許自己未來能有機會再次來到這裡進修與學習，持續精進專業能力。

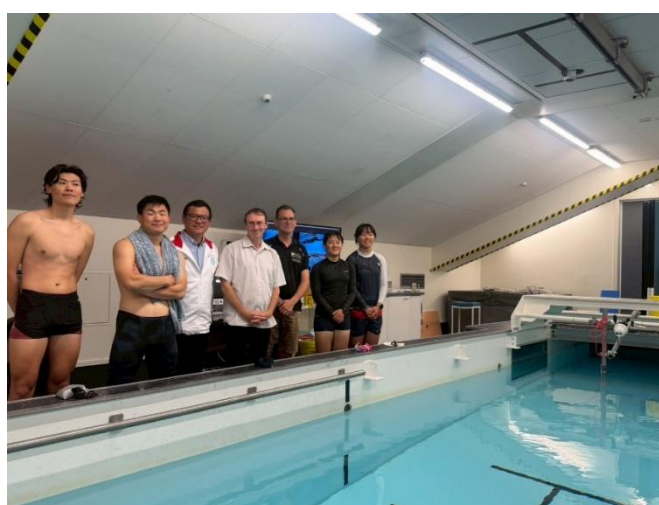
除了專業學習外，生活層面的適應同樣帶來許多成長。從日常採買食材、規劃飲食，到金錢運用與交通安排，都需要自行處理，使我逐步培養獨立生活能力與時間管理能力。同時，面對紐西蘭較高的生活成本，也讓我學會更有意識地進行預算規劃與支出控制，提升自我管理能力。

綜合此次經驗，我認為此類海外實習計畫對學生的學習與成長具有極高價值，不僅能提升專業知能，更能培養跨文化適應與自主學習能力。若未來在計畫執行上能適度提高經費補助，將能有效減輕學生在國外生活的經濟壓力，使參與者能更專注於學習本身，進一步提升整體學習成效。

整體而言，這趟紐西蘭實習不僅是一段學習旅程，更是一段促使自我突破與成長的重要經歷，也讓我更加確立未來持續朝體育與戶外教育領域發展的方向。

附錄：實習時的照片(最少四張)

照片一是我們實際去體驗 Otago 大學體育與運動科學系的湍流池，並且瞭解他們可以如何去運用這個實驗工具收集數據。



照片一

照片二是我在整理 Otago 大學體育與運動科學系戶外活動器材時候的照片，系上的器材與設備都可以提供學生與校外人士租借，器材真的很多，給學生的資源超好的。



照片二

照片三是紀錄體育與運動科學系安排的戶外身體活動指導實習中，看起來像是在跟他們玩耍，但其實過程中我利用一點彼拉提斯和紅繩訓練的一些動作，讓小朋友去挑戰。



照片三

照片四是在記錄我單車遊程規畫行程時我向大家說明當天我們路線多長、休息的地方在哪裡、廁所在哪裡的照片。



照片四

學海築夢計畫 新南向學海築夢計畫

學生出國實習心得報告

計畫名稱	身體活動與運動科學的對話實習
獲補助年度	(民國年) 114 年
薦送學校、系所、年級	國立臺東大學 體育學系 大學部 三年級
中文姓名	李奕昕
國外實習國家(包括城市)	Dunedin, New Zealand
國外實習機構名稱	School of Physical Education, Sport & Exercise Sciences, University of Otago
國外實習考評成績或評語	<p>奕昕參與國外實習動機明確，具備良好的學習態度與團隊合作精神，能主動投入團體運作並從中建立人際連結。於實習過程中，展現出高度的參與度與責任感，無論在戶外活動遊程規劃、身體活動指導，或器材管理維護等面向，皆能透過實作與反思並進，有效提升專業知能與問題解決能力。</p> <p>在活動規劃與帶領方面，能理解領導與被領導角色之轉換，並從團隊互動與教師引導中深化對活動設計、執行及事後反思之認識，具備良好的組織能力與學習彈性。於跨文化情境中，能敏銳觀察不同國家之教育理念與戶外活動文化，進而進行比較與省思，展現出國際視野與批判思考能力。</p> <p>此外，奕昕在語言溝通、生活適應及自我管理方面亦有明顯成長，能克服語言與環境挑戰，提升表達能力與獨立性。對於風險管理與安全意識亦有深刻體認，顯示其具備良好的專業素養與責任感。</p> <p>整體而言，奕昕實習表現優良，不僅達成學習目標，亦能從經驗中深化反思並提出具體建議，具備持續成長與發展潛力，值得肯定。</p>
短片時間及標題	走進不一樣的世界教室 7:01 https://youtu.be/CA2_kgXnyfM?si=VLIz4A9d1lPtS3qO
實際實習期間 115年1月 13日 至 115年2月 13日，共 32天	

一、緣起

「一個人可以走的快，一群人可以走的遠」，這句話便是我申請此計畫的動機。除了最簡單的想要出去看看之外，我很喜歡在一個團隊當中，和大家一起努力的感覺。也許我們會和原先不認識的陌生人共事，成為了摯友；也許我們會因為互相交流學習，增加了對於其他領域的知識技能。經歷過的種種，即使坎坷，也會成為未來的養分，尤其是在戶外活動的規畫以及帶領方面，去到一個陌生的國家，需要學習、面對的很多，但是因為陌生的環境及語言，反而會使自己加速成長。況且自己可能一生就只來這麼一次，會更特別珍惜所經過、經歷的人、事、物，把握每一次學習、交流的機會。

二、國外實習機構簡介

University of Otago 創立於1869年，為紐西蘭歷史最悠久的大學之一，在健康科學、醫學與人類發展研究領域具有深厚學術傳統。其所屬之 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences (以下簡稱 SPESES)，為南半球最早成立之體育與運動科學學術單位之一，長期在國際運動科學與身體活動研究領域具高度學術影響力。以下從學術定位與研究實力、理論與實驗整合的教學特色、健康導向與公共價值取向、戶外文化與風險管理專業、國際聲譽與學術穩定性以及與本校之共同基礎等6個面向來介紹。

(一) 學術定位與研究實力

SPESES 並非僅以體育技能訓練為導向，而是以「人類運動科學」為核心，整合：運動生理學、生物力學、動作控制與學習、運動心理學、身體活動與健康、體育教育研究...等。

其特色在於將「身體活動」置於跨學科框架下探討，從細胞與生理反應層次，到心理、教育與社會文化層面，形成完整的人類運動研究體系。

該學院長期參與國際研究合作，研究成果發表於高影響力期刊，在運動表現、健康促進與兒童身體活動研究領域具國際能見度。此種以研究為基礎的教學模式，使學生在學習過程中即接觸科學證據與實證思維，而非僅停留於技術操作。

(二) 理論與實驗整合的教學特色

SPESES 的另一項核心優勢在於完善的實驗與分析環境，包括：運動生理測試實驗室（心率、代謝分析、體能評估）、動作分析與生物力學設備、運動表現評估與數據分析系統...等，學生不僅學習理論知識，更能實

際操作儀器、蒐集數據、進行分析與解釋。此種訓練強化學生以「科學證據」作為專業判斷依據的能力，培養批判思考與問題解決能力。

此外，SPESES 強調實地學習（field-based learning），將理論延伸至戶外環境與真實活動情境中，讓學生理解身體在自然與社會場域中的適應與反應。這種場域整合能力，是其培養專業人才的重要優勢。

（三）健康導向與公共價值取向

SPESES 將身體活動視為提升公共健康與生活品質的重要策略，而非單一競技表現工具。其課程架構強調：身體活動與慢性病預防、兒童與青少年身體發展、社區與族群健康促進、教育場域中的身體活動推動。此種「以人為本」的健康導向理念，使運動科學與教育實踐產生社會連結，強化專業工作的公共意義。

（四）戶外文化與風險管理專業

紐西蘭本身具有成熟的戶外教育文化背景，SPESES 所在之但尼丁地區擁有多樣自然環境資源。在此文化脈絡下，學院重視：戶外活動規劃能力、動態風險管理思維、器材管理與安全制度、冒險教育與體驗學習。其制度化且科學化的風險管理流程，為戶外教育專業發展提供明確標準，對培養具責任感與專業判斷力之教育與運動人才具有實質意義。這部分也是我們本次實習的重點所在。

（五）國際聲譽與學術穩定性

SPESES 作為歷史悠久之專業學院，長期在體育與運動科學領域維持國際競爭力與研究能量，在2025年QS世界大學排名中排名第11名，可見其體育相關教學和研究領域的全球領先機構。其學術制度成熟、教學架構穩定、研究資源充足，能提供學生完整而系統化的專業訓練。學生在此環境中學習，不僅提升專業能力，也能理解國際學術運作模式，建立全球視野與跨文化溝通能力。

（六）與本校之共同基礎

國立臺東大學 體育學系同樣以運動科學、體育教育與戶外活動為發展主軸，強調理論與實務並重、健康促進與教育價值並行。兩校在學科核心（運動生理、生物力學、身體活動教育）、教學模式（實驗與實地並重）、以及戶外教育與風險管理理念上具有高度契合性。因此，安排學生至 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 實習，具明確學術對應基礎與專業延伸意義。學生所獲得之科學分析能力、戶外活動制度觀摩經驗與國際視野，能直接回饋本系課程發展與專業培育架構，強化本系在運動科學與戶外教育領域

之整體能量。

三、 國外實習心得

這趟實習分為三部分，戶外活動遊程規劃—單車遊程、戶外身體活動指導、體育與運動科學系的戶外活動器材管理維護，透過實做與理論並行的安排，讓我提升了自發性的探究能力與深層的思考反省。

在戶外活動遊程規劃當中，每一位同伴輪流擔任領導者與被領導者，在過程中不停的互相給予意見與解決策略，同時老師更是引導我們思考不同面向的情境和方案，了解理想與現實的差距，讓我們在之後的行程當中可以更有效率的討論和解決問題。因此在戶外活動擔任領導的角色時，除了活動前、活動中的知識技能方面之指導，在活動結束後，如何引導反思、回饋與改善，也是一門學問，而透過實際的參與和實作，能夠更快速且扎實的學習與練習，也能將在地的文化、歷史應用或表達於活動當中，避免將一趟深具意義的戶外活動與實作變形為走馬看花的觀光行程。

而在戶外身體活動指導的專業領域實習當中，更深刻感受到自身台灣與紐西蘭的文化、觀念的衝擊，特別是在教育方面，主張讓學生自由探索、鼓勵失敗、勇敢嘗試，並且還有一句當地的名言：「沒有不好的天氣，只有不好的衣服」讓我思考，紐西蘭能夠發揮其廣闊自然環境之特性，讓戶外運動能深入日常生活當中，那在臺灣我們的優勢是什麼？又能發展什麼樣的日常呢？這是在我實習期間不斷思考的一件事，更是我未來能夠探究的議題。

最後體育與運動科學系戶外活動器材管理維護的實習中，我們學習如何檢查設備安全、維護環境以及向使用者做簡單的環境介紹，雖然這些工作內容看似簡單而基礎，但卻讓我體會到場地管理與維護的重要性，若是設備不符規定，將危及使用者的生命安全，而明確的說明則能讓場地的每一位使用者了解身處的環境，更能確保各項活動進行的流暢度與完成度。

在實習期間的空檔，我們也去體驗了當地著名的戶外體驗行程，過程當中不只體會到大自然與人類之間的連結，也觀察到活動過程中的風險管理非常謹慎，老師也提醒我們除了填寫非常詳細的免責聲明與切結書之外，行前的說明更是一再強調不能出現的行為，也說明若違反規則而造成損失或損傷，則是體驗者須要自己承擔的。這樣的風險管理方式與內容非常完善，在未來可以加以參考，增加帶領者與體驗者的安全與健康。

四、 國外實習之生活體驗

在陌生的國家首先需要熟悉的便是當地的口音，紐西蘭當地的口音各式各樣，有些英式和法式多一些、有些偏美式，更有沒聽過的毛利口音，因此每一次的交談都是開驚喜包，也讓我練習抓關鍵字跟關鍵的音，去猜測對方要表達的意思，也更需要練習用不是很流暢的英文表達自己的想法，卻也增加了開口說的膽量與認識不同國家的人們。

另外在廚藝方面也是一大挑戰與進步，每天運用不熟悉的食材、使用完全沒有接觸過的廚具，努力烹飪出最熟悉的味道，我想經過一個月以上的磨練，大家都做到了，過程中也透過食物，跟不同的人們有了話題開始交流。

但最後仍然不是應的仍是紐西蘭當地的物價，比起台灣真的高出許多，因此在食材的採購上皆須要精打細算，以免超出自己的預算，增加無形的負擔。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 甲、 拓展國際視野，認識不同文化風俗
- 乙、 實習期間團隊合作緊密，加強責任感
- 丙、 透過實際執行事項，加強外語溝通能力以及創發、思考能力
- 丁、 認識自我，提升獨立性，廚藝突飛猛進

六、 感想與建議

我認為國外實習是各方面成長最快的方式，透過老師的引導，在完全陌生的環境當中學習和實作，能夠最快速的將理論與實務結合，並且能透過與不同的人們溝通，增強邏輯思考和臨場反應能力，同時間也需要適應生活上與台灣不相同之處，尤其是紐西蘭當地物價相當高，在採購上就需要非常的精打細算，避免因為自己想要吃某樣食物，而超出每日預算，因此建議在補助金費上，可以將各國的當地物價與台灣物價相差的比例考量入內，以免學生因經濟方面考量而降低申請意願。

附錄：實習時的照片(最少四張)



圖 1 戶外活動遊程規劃—單車遊程實務

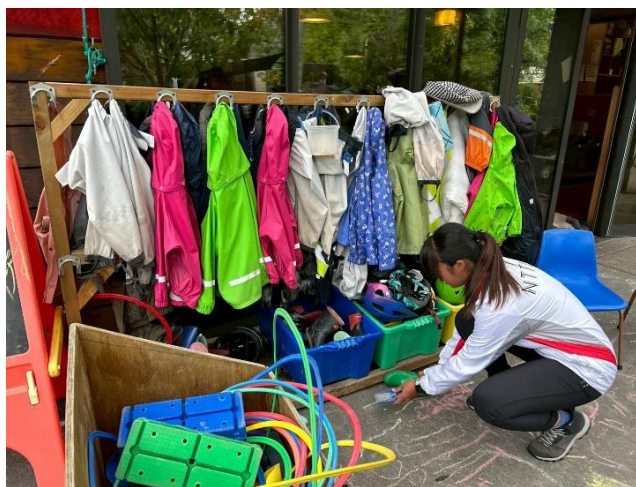


圖 2 戶外身體活動指導前準備



圖 3 體育與運動科學系的戶外活動器材管理維護



圖 4 實習總結報告

學海築夢計畫 新南向學海築夢計畫

學生出國實習心得報告

計畫名稱	身體活動與運動科學的對話實習
獲補助年度	(民國年) 114 年
薦送學校、系所、年級	國立臺東大學 體育學系 大學部 三 年級
中文姓名	卓姿穎
國外實習國家(包括城市)	Dunedin, New Zealand
國外實習機構名稱	School of Physical Education, Sport & Exercise Sciences, University of Otago
國外實習考評成績或評語	<p>姿穎於紐西蘭 Otago 大學體育與運動科學系實習期間，展現出積極投入與高度學習動機，能主動參與戶外活動引導觀察、運動科學實務操作及戶外用品管理等多元實習內容。透過實際規劃及參與戶外活動，學生能將課堂所學之戶外教育與風險管理概念與實際情境相互連結，展現良好的觀察能力與反思能力。</p> <p>此外，學生在跨文化生活環境中能主動與不同國籍人士互動，逐步提升英文溝通能力與國際視野，並在團體生活與戶外挑戰過程中展現良好的合作態度與責任感。整體而言，該生能將專業學習、實務經驗與個人成長加以整合，實習態度認真、反思深入，未來在體育與戶外教育相關領域具有良好的發展潛力。</p>
短片時間及標題	新南向學海築夢實習紀錄 x跨文化體驗與成長(8:26) https://youtu.be/ljOC_HvbGTU?si=WicHJfXVfjAnvkQS
實際實習期間	115年1月 13日 至 115年2月 13日，共 32天

一、緣起

聽完學校的說明會後，我對紐西蘭的實習產生了濃厚興趣，無論是壯麗的自然風景，還是豐富多元的體驗活動，都讓我充滿期待。我希望能將課堂上學到的理論知識轉化為實務經驗，透過親身操作與觀察，真正理解專業概念在現實情境中的應用。

海外實習提供了一個接觸國際環境的絕佳機會，不僅可以體驗不同的教育、運動及戶外活動文化，也能觀察與台灣不同的工作與生活方式，進而提升自我管理、問題解決及團隊合作能力。此外，我對跨文化交流充滿興趣，期望與來自世界各地的人互動，了解他們的生活習慣、思考方式及價值觀，從中培養跨文化理解與溝通能力。

最重要的是，紐西蘭的實習提供了課堂外的真實場域，讓我面對挑戰、適應陌生環境，在實際操作中累積經驗。這不僅強化了我的專業能力，也為未來學習與職涯發展奠定基礎，使我更有自信迎接多元文化環境下的生活與實習挑戰。

二、國外實習機構簡介

University of Otago 創立於 1869 年，為紐西蘭歷史最悠久的大學之一，在健康科學、醫學與人類發展研究領域具有深厚學術傳統。其所屬之 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences (以下簡稱 SPESES)，為南半球最早成立之體育與運動科學學術單位之一，長期在國際運動科學與身體活動研究領域具高度學術影響力。以下從學術定位與研究實力、理論與實驗整合的教學特色、健康導向與公共價值取向、戶外文化與風險管理專業、國際聲譽與學術穩定性以及與本校之共同基礎等 6 個面向來介紹。

(一) 學術定位與研究實力

SPESES 並非僅以體育技能訓練為導向，而是以「人類運動科學」為核心，整合：運動生理學、生物力學、動作控制與學習、運動心理學、身體活動與健康、體育教育研究...等。

其特色在於將「身體活動」置於跨學科框架下探討，從細胞與生理反應層次，到心理、教育與社會文化層面，形成完整的人類運動研究體系。

該學院長期參與國際研究合作，研究成果發表於高影響力期刊，在運動表現、健康促進與兒童身體活動研究領域具國際能見度。此種以研究為基礎的教學模式，使學生在學習過程中即接觸科學證據與實證思維，而非僅停留於技術操作。

(二) 理論與實驗整合的教學特色

SPESES 的另一項核心優勢在於完善的實驗與分析環境，包括：運動生理測試實驗室（心率、代謝分析、體能評估）、動作分析與生物力學設備、運動表現評估與數據分析系統...等，學生不僅學習理論知識，更能實際操作儀器、蒐集數據、進行分析與解釋。此種訓練強化學生以「科學證據」作為專業判斷依據的能力，培養批判思考與問題解決能力。

此外，SPESES 強調實地學習 (field-based learning)，將理論延伸至戶外環境與真實活動情境中，讓學生理解身體在自然與社會場域中的適應與反應。這種場域整合能

力，是其培養專業人才的重要優勢。

（三）健康導向與公共價值取向

SPESSES 將身體活動視為提升公共健康與生活品質的重要策略，而非單一競技表現工具。其課程架構強調：身體活動與慢性病預防、兒童與青少年身體發展、社區與族群健康促進、教育場域中的身體活動推動。

此種「以人為本」的健康導向理念，使運動科學與教育實踐產生社會連結，強化專業工作的公共意義。

（四）戶外文化與風險管理專業

紐西蘭本身具有成熟的戶外教育文化背景，SPESSES 所在之但尼丁地區擁有多樣自然環境資源。在此文化脈絡下，學院重視：戶外活動規劃能力、動態風險管理思維、器材管理與安全制度、冒險教育與體驗學習。

其制度化且科學化的風險管理流程，為戶外教育專業發展提供明確標準，對培養具責任感與專業判斷力之教育與運動人才具有實質意義。這部分也是我們本次實習的重點所在。

（五）國際聲譽與學術穩定性

SPESSES 作為歷史悠久之專業學院，長期在體育與運動科學領域維持國際競爭力與研究能量，在 2025 年 QS 世界大學排名中排名第 11 名，可見其體育相關教學和研究領域的全球領先機構。其學術制度成熟、教學架構穩定、研究資源充足，能提供學生完整而系統化的專業訓練。

學生在此環境中學習，不僅提升專業能力，也能理解國際學術運作模式，建立全球視野與跨文化溝通能力。

（六）與本校之共同基礎

國立臺東大學 體育學系同樣以運動科學、體育教育與戶外活動為發展主軸，強調理論與實務並重、健康促進與教育價值並行。兩校在學科核心（運動生理、生物力學、身體活動教育）、教學模式（實驗與實地並重）、以及戶外教育與風險管理理念上具有高度契合性。

因此，安排學生至 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 實習，具明確學術對應基礎與專業延伸意義。學生所獲得之科學分析能力、戶外活動制度觀摩經驗與國際視野，能直接回饋本系課程發展與專業培育架構，強化本系在運動科學與戶外教育領域之整體能量。

三、 國外實習心得

在 Otago 大學的實習中，我獲得了豐富的專業與實務經驗，涵蓋教育觀察、運動科學實作、戶外用品管理以及遊程規劃實際踏查，這些經驗讓我對不同領域有更深入的理解，也增進了我在實務操作上的能力。

在體育與運動科學系安排的戶外身體活動指導實習中，我不僅觀察了課堂與戶外活動，更有機會親身參與日常運作。活動場域分為四個區域，每個區域都配有不同強度與難度的戶外運動設施。戶外活動設施充分利用天然資源，如沙子、泥土與樹木，

設計不同年齡的攀爬架與遊戲區，讓參與者在自由探索中學習，同時保持安全，例如在攀爬設備下鋪設軟墊並由指導員逐步輔助。透過觀察指導員如何引導小朋友完成挑戰，我學到尊重小朋友自主性的重要性，也體會教育過程中允許失敗、培養自信的價值。

在特殊需求生的身體活動帶領的部分我也觀察到並詢問指導員，例如患有癲癇的孩子，指導員需受訓掌握注射藥物及緊急處理流程。這讓我理解不同需求參與者的戶外教育安排與安全管理流程，以及如何在多元環境中協作與溝通。體育與運動科學系的教師與指導員們皆受過專業訓練，至少掌握兩種語言（包含毛利語），參加活動的學員來自世界各地如巴基斯坦、韓國及印度，這使我學到如何尊重文化差異並適應多元教育環境。

在運動科學實驗室實習中，我有機會學習操作專業儀器，並解讀數據背後的意義，這讓我能了解運動者的生理狀態與表現指標，例如心率變化、運動量、肌肉活動等。我親自操作儀器、協助收集與分析數據，並學習如何將理論應用於實際情境中。這段經驗讓我接觸到平時難以操作的設備，增進我對運動科學實務的理解，也培養我觀察、分析與解決問題的能力。

在體育與運動科學系戶外運動用品管理實習中，我實際參與大學戶外器材的借用、維護與保養流程，Otago 大學積極推廣戶外活動，學生可以報名各種運動課程，並透過完整流程借用裝備。我學到如何檢查器材是否安全、如何進行維護保養，以及如何管理借用紀錄，確保器材功能與使用壽命。透過實際操作，我理解器材管理與戶外活動推廣之間的密切關聯，也看到如何透過管理提升學生參與安全與體驗品質。

在戶外探索單車遊程規劃與領隊實習中，我第一次明確感受到「原先規劃」與「實際執行」之間的落差。原本的路線規劃，多半是參考過去騎過 A20 的經驗，以及官方網站提供的預期時間來安排每一段路程。實際執行出發前一天晚上，我們會討論隔天的出發時間、起床時間，以及早餐與午餐的準備；當天早上也會進行簡報，說明路段的上下坡走勢、廁所位置、拍照休息點與午餐預計停留地點。然而實際出發後，幾乎每一次都比預期晚了一到兩個小時，原因包括大家會多停下來拍照、欣賞風景，或在困難路段放慢速度，例如第二天遇到的魔王關，幾乎每個人都出現抽筋的狀況，但整體行程仍勉強維持在可掌控範圍內。

其中有一天，我們遇到急湍河流需要渡河的挑戰。前半段還能牽車通過，但後半段水深明顯增加，我們派員先去探路後判斷不適合通行，嘗試涉水看看，雖然成功到達對岸，但也清楚感覺到實際上並不安全，而且人車無法同時通過。最後，大家討論後一致決定折返，改走公路的安全路線。這件事讓我深刻體會到，計畫與現實一定會有落差，當遇到突發狀況時，必須重新評估風險並靈活調整策略，而不是執著於完成原定路線，也讓我重新意識到戶外風險管理的重要性。

老師在過程中給予的引導，進一步改變了我的思考方式。老師不斷提醒我們思考，如果今天是帶領商業團體，遇到下雨或急湍河流時，會不會做出不同的選擇？透過這樣的提問，我開始理解，領隊不只是照著計畫走，而是需要隨時動態評估風險，兼顧安全、團隊狀態與整體體驗，並在不確定中做出合理且負責任的決策。

這樣對「團體狀態」與「情境判斷」的體會，也延續到後續的戶外活動中。這也讓我進一步體會到，團體活動中，同伴的陪伴與互動，本身就是體驗價值的一部分。戶外活動屬於高風險活動，行前系上要求我們簽署風險同意書，清楚告知可能的危險與相關規範。在填寫緊急聯絡人時，我一度猶豫要填家人還是老師，最後依照行前提醒填寫對我們行程最清楚的老師，這讓我開始從風險處理與實務應變的角度思考責任歸屬與溝通效率。過程中，我開始主動觀察周遭狀況，並在心中預想若發生狀況，可能的應變方式與安全路線。Otago大學的老師在許多細節讓我深刻感受到，專業戶外活動並不是只追求刺激，而是在風險可控的前提下，透過完善規劃與即時判斷，確保每一位參與者的安全與體驗。

綜合來看，這次 Otago 大學的實習經驗讓我在教育實務、運動科學操作及戶外資源管理和遊程規劃安排上都有明顯成長與反思，不僅加深專業知識，也提升我親自操作、觀察與協作的的能力，為未來在相關領域的學習與工作奠定了紮實基礎。

四、 國外實習之生活體驗

在紐西蘭的實習生活，不僅是一段專業學習的歷程，更是一場涵蓋自我管理、文化適應與人際互動的全面挑戰。對我而言，這次實習並非單純的出國學習，而是一段結合生活冒險與自我成長的重要旅程，從踏上飛機的那一刻起，便正式展開。

初到機場，這是我第一次不是與家人同行，所有出國流程都必須親自面對與處理。從行前打包裝備、辦理托運、領取機票，到入關、通過安檢，每一個環節都帶來新鮮感，也伴隨著些許緊張。記得因為牙膏超過 100ml 而臨時需要改為托運，當下雖然有些手忙腳亂，但也迫使我必須迅速做出判斷並解決問題；在登機時，我仔細比對票號與座位編號，才發現飛機座位的排列方式與原本想像的不盡相同；而在免稅店選購飲料時，我才真正意識到不同國家對飲料名稱的用法差異，原來熟悉的「雪碧」在英文中應該是「Sprite」，而非我一開始誤以為的「soda」。這些看似微小的插曲，卻在一次次嘗試與修正中，逐漸累積我面對陌生環境的勇氣與自信。

飛行途中，長達 10 小時 40 分鐘的航程，讓我首次深刻體會長途飛行所需要的耐心與自我調適能力。我一邊觀看機上電影、一邊聽音樂，也嘗試在有限的座位空間中書寫日記，記錄當下的心情與對未來實習生活的期待。起初原本想以紙筆書寫，但因空間狹小、身體難以調整姿勢，加上偶爾出現頭暈的不適感，最後改以電子設備完成紀錄。透過這樣的過程，我學會在受限的環境中重新調整方式，妥善管理時間與精力，也逐漸適應長途旅行中需要保持自律與耐性的節奏。

抵達紐西蘭後，在住宿點的生活成為我文化適應與人際學習的重要場域。我們在同一個住宿點居住了相當長的時間，因此房客會陸續更替，時常會遇到新的面孔。每當有新房客入住，我們都會主動打招呼並進行簡單的自我介紹，說明我們來自台灣，是前來進行實習，也會詢問對方來自哪個國家，是來旅遊、打工度假，或是已在當地定居。透過這些日常且自然的互動，我逐漸習慣用英文表達自己的想法，也不再過度擔心語言上的不完美，開始能更自在地與不同文化背景的人交流。

在住宿期間，也有幾次讓我印象深刻的互動經驗。曾有一位來自以色列的房客邀

請我們一起製作 pizza，大家分工準備食材、揉麵團、放配料，邊動手邊聊天，聽他分享在不同國家旅行與生活的經驗；也遇到一位定居在紐西蘭的中國大哥，主動邀請我們一同前往超市採買食材，並一起烹煮晚餐，他分享了許多在當地生活的實用小技巧，讓我們對日常採買與飲食安排更加熟悉。這些互動不僅讓我實際練習英文溝通，也讓我感受到跨文化交流所帶來的溫暖與連結。

與同伴之間的相處與合作，更是這段國外實習生活中不可或缺的一部分。由於我們長時間共同生活在同一個住宿點，從每天起床、外出實習到晚上回到住處，幾乎所有生活細節都需要彼此討論與協調。出發前，我們會一起確認當天的行程、集合時間與所需裝備，互相提醒是否有遺漏；實習結束後，也會共同討論交通方式與回程路線，確保每個人都能安全返回。

在三餐與生活分工方面，我們會一起討論菜單、分配採買與料理的工作，也會輪流整理環境。長時間的實習與戶外活動往往讓大家感到疲憊，但正是在這樣的狀態下，我們學會體諒彼此、互相鼓勵，讓生活節奏保持彈性而不至於過度緊繃。這樣的日常互動，讓我深刻體會到，團隊合作並不只是完成任務，而是建立在持續溝通、理解與支持之上的過程。

每天晚上，我們也會進行簡單的分享與反思，討論當天在實習現場的觀察、學到的新觀念，或是遇到的不適應與困難。有時會針對戶外活動指導觀察、運動科學實作或戶外活動內容交換想法，彼此補充不同的觀察角度；有時則分享個人的情緒與壓力，在傾聽與回應中獲得支持與安定。透過這樣的交流，我不僅能更完整地整理自己的學習收穫，也學會尊重多元觀點，並從同伴的經驗中反思與成長。

日常生活同樣充滿挑戰與趣味，從長時間騎行上坡、渡過湍急河流，到面對突如其來的天氣變化，每一項挑戰都考驗著耐心、意志力與臨場判斷能力。遇到下雨、寒冷或泥濘路段時，我學會適時調整騎行節奏與體力分配，透過呼吸與踩踏節奏的調整，讓自己能在困難環境中持續前進。

在住宿生活中，也不乏各種突發的小插曲，例如被關在房間外、物品遺失或意外損壞等情況。雖然當下難免緊張，但正是這些經驗，讓我學會冷靜面對問題、靈活應變，並透過有效溝通尋求解決方式。這些過程讓我逐漸建立獨立處理生活事務的能力，也更加理解與他人合作的重要性。

此外，我也體驗了多項特別的戶外活動。這些活動不僅豐富了我的生活體驗，也提升了我在陌生環境中的觀察力、判斷力與自主學習能力。周末的行程安排，更讓我練習自行規劃交通、用餐與購物，在實際行動中持續累積英文溝通與社交經驗。

飲食與住宿安排同樣是學習的一環，從自行準備簡單的吐司、捲餅，到嘗試製作義大利麵、披薩或海鮮料理，每一餐都需要事前規劃、採買與分工完成並促使我隨時調整行動策略以因應不同環境。

整體而言，這段紐西蘭的國外實習生活，不僅拓展了我的專業視野，也顯著提升了自我管理能力、跨文化溝通能力與團隊合作能力。在面對陌生環境的挑戰過程中，我學會勇於嘗試、保持彈性與好奇心，並從每一次經驗中累積成長。

這些經歷讓我對未來的跨文化交流與獨立生活更有信心，也讓我深刻體會到，學

習不只存在於課堂或實習場域，而是與生活緊密交織、相互成長的過程。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

• 跨領域專業學習與實務應用能力提升

透過在 University of Otago 的實習，實際接觸戶外活動指導、運動科學與戶外用品管理等不同領域。從戶外活動指導的教學與照護模式、運動科學系的專業儀器操作與數據分析，到戶外用品的管理與借用流程，將課堂中學習的理論與實際操作相互對照，培養跨領域整合與實務應用能力。

• 戶外活動規劃、風險評估與臨場決策能力

在戶外遊程與單車活動實習中，實際面對天候變化、地形限制與行程調整等挑戰，學習如何進行風險評估與即時決策。透過高風險活動的實地經驗，理解專業領隊在安全控管、行程彈性與團隊照顧之間的平衡，建立對戶外活動安全與責任的完整認知。

• 跨文化溝通與國際生活適應能力

在長時間居住於同一住宿點的過程中，與來自不同國家的房客互動，透過日常打招呼、自我介紹與聊天交流，主動說明自己來自臺灣、從事實習與學術交流，也了解他人旅遊、打工度假或定居紐西蘭的生活背景。包含受邀一同製作披薩、相約前往超市準備晚餐等互動經驗，使我逐漸適應全英文溝通環境，提升跨文化交流的自信與自然度。

• 團隊合作、溝通協調與反思能力

與同伴共同生活與實習期間，需不斷協調行程安排、生活分工與實習任務，在每日實習與活動結束後進行討論與反思，分享當天遇到的問題、學習重點與調整方式。透過這樣的互動，培養團隊合作、溝通表達與問題解決能力，也加深對自身角色與責任的理解。

• 自我管理、獨立性與心理韌性成長

從首次獨自出國、長途飛行、適應陌生環境，到面對住宿與生活中的突發狀況，逐步學會自我管理、冷靜應對與彈性調整。戶外活動與日常生活中的挑戰，促使我培養耐心、意志力與心理韌性，提升面對不確定情境時的適應能力與自信心。

• 未來學習與專業發展之基礎累積

本次國外實習整合專業實務、戶外經驗、跨文化互動與自我成長，讓我不僅深化對相關專業領域的理解，也建立國際視野與實務經驗，為未來進一步的學習、研究或相關產業發展奠定良好基礎。

六、 感想與建議

這趟實習旅程，從踏進桃園機場的那一刻就開始了。第一次不是和家人一起出國，第一次要自己處理托運、安檢、通關，每一個看似理所當然的流程，對我來說都是全新的挑戰。當我發現牙膏超過 100ml 容量時，我原本以為會很煩，但最後我乾脆

直接丟掉，學會了在陌生環境中快速做出判斷——不必糾結，最重要的是保持前進。長時間飛行、轉機，還有全英文溝通，對我來說反而很新奇，我想努力去聽懂、去學習如何表達自己。第一次在異地入住、自己溝通填資料、在夜晚的街頭找吃的，那些小小卻真實的經驗，讓我開始有「我真的很在這裡了」的感覺。

抵達紐西蘭後的住宿點生活，也成了日常學習的一部分。我們會遇到各式各樣的人，有來自以色列的旅客一起做 pizza、分工準備食材，也有定居紐西蘭的中國朋友帶我們去採買食材、一起烹煮晚餐。他們分享的生活技巧和文化故事，讓我覺得這不只是住宿，更像是一個小型國際社交課堂。和同伴一起生活，討論每天的行程、出發時間、所需裝備、三餐分工，甚至一起討論遇到的突發狀況，這些互動讓我慢慢學會在團隊中表達自己的意見，也學會傾聽別人的想法，理解每個人不同的需求與習慣。

踏上 Otago 的單車遊程規劃實作行程後，旅程的重心從「新鮮感」逐漸轉為「挑戰」。面對長距離騎行、碎石路、陡坡、逆風、低溫與雨水，身體疲勞和心理壓力一次次被放大。魔王關那天，幾乎每個人都抽筋，但我們仍盡力完成行程。遇到急湍河流時，我試著涉水，雖然成功到達對岸，但也清楚感受到危險性，最後大家討論後決定改走公路安全路線。這些經驗讓我明白，實習不只是學騎車或安排路線，而是在真實場域中學會觀察、判斷與風險管理。

戶外活動相比單獨體驗，團體的陪伴讓刺激感更完整，也讓我意識到：在實習中，和大家一起討論策略、互相提醒、交換心得，這些互動本身就是學習的一部分。隨著時間推移，我這個比較內向、習慣安靜的人，也開始慢慢放得開，願意和大家一起玩、聊天、分享生活瑣事與趣聞，那種融入團隊的感覺，讓我感到前所未有的自在與溫暖。

實習過程累積的觀察力、判斷力與風險意識，在高風險場景。學校老師的每個細節都讓我看到戶外活動背後的專業規劃與安全考量。整個過程讓我明白，真正的戶外實習，不只是挑戰體能，而是把學到的知識、判斷、協作能力都融入真實環境中。

回頭看這段旅程，我看到自己的改變：從初到陌生環境的不安，到後來能在疲累、低溫與突發狀況中穩住自己；從害怕英文溝通，到能勇敢開口表達需求、努力理解別人；從只顧完成任務，到開始留意他人感受與安全；從內向、安靜的人，到能逐漸放開自己，和大家一起玩、一起討論、一起笑，也學會欣賞團體互動帶來的快樂與支持。每一次單車踩踏、滑索體驗、冰川健行，不只是身體挑戰，更是累積觀察、判斷與團隊協作的過程。

從一開始的擔心害怕，到依依不捨，很捨不得離開紐西蘭，但更捨不得的是那段與大家相處的時光。隨著日子過去，和大家從陌生、不熟悉，到像朋友、家人一樣；對環境也不再害怕，到後來，感覺自己就像生活在這裡的人。這趟實習旅程，不只是挑戰與學習，更是一段用心感受世界、與人連結、認識自己的美好時光。

附錄：實習時的照片(最少四張)

照片 1: 在每日正式啟程前，實習領導者的核心任務是進行精準的行前簡報。在老師的輔助與引導下，我們學習如何將複雜的地圖資訊轉化為有效的行動指南。簡報焦點集中於當日路段的高度起伏走勢，透過對爬升與下降路段的預判，協助團隊調配體能節奏；同時，必須明確交代沿途用餐補給點與廁所位置等後勤細節，確保行程進度的流暢度。這項練習不僅是資訊的傳遞，更是學習如何以客觀數據為基礎，讓所有成員對本日路況建立清晰共識，從而提升整體騎行的安全與效率。



照片 1 行前簡報說明

照片 2: 這張照片紀錄了我們在 Otago 大學運動科學系進行專業設備操作的實習過程。本次學習的核心是掌握湍流機的構造組成及其在科研上的應用。我們透過實際下水游泳，親身體驗湍流機產生的穩定水流對運動員行為動作的影響。在觀察與實測過程中，我們學習如何量化水流對游泳姿勢、出力效益帶來的改變。這項實習不僅讓我理解了精密運動科學設備的操作邏輯，更從數據與體感雙方面，學習如何以專業科學的角度分析運動表現，是從理論邁向專業實務應用重要的一步。



照片 2 專業設備操作實習

照片 3: 在聽取 Otago 大學教授的講解中，我們學習到環境模擬實驗室在現代運動科學中的關鍵角色。該實驗室具備精確調整溫度高低的強大功能，主要提供學術研究使用，能針對不同運動項目放置相應器材進行實驗。我們了解到，當運動員面臨跨國城市比賽時，可藉由調整實驗室內的環境變因來進行氣溫適應性訓練。實習過程中，我們專注於學習如何透過實驗控制選項來調整溫度，並掌握檢測與蒐集運動員生理數據的流程。這項專業知識的累積，讓我們學會如何利用科學環境監測來提升訓練的精準度與安全性。



照片 3 熱實驗室實習前說明



照片 4 測力板實習前操作練習

照片 4: 透過教授的設備操作展示，我們學習到測力板在科研上的多維應用，它不只用於測量瞬間爆發力，更能結合天花板的攝像頭來收集身體穩定度的即時數據。當受測者站在板子上時，設備會精準捕捉肉眼難以察覺的移動軌跡。我深刻觀察到，即便受測者外表看起來毫無晃動，系統數據卻能顯示出微小的重心偏移。這項實習讓我掌握了利用精密儀器進行量化分析的技能，學會以科學證據取代主觀觀察，作為未來領導決策的專業依據。



照片 5 多功能訓練室實習前環境認識

照片 5: 這張照片展示了 Otago 大學內部的多功能訓練室，此場域主要提供學生進行研究數據蒐集、課程教學以及實務運動指導。實習期間，我們也在這間配備專業阻力訓練器材與伸展空間的教室中進行教學實作。我們在老師的引導下，學習如何在這個具備研究規模的環境中，運用專業器材來輔助受訓者，並理解運動科學如何與醫療體系結合，提供更精準、更具實證基礎的指導。

照片 6、7、8: 這三張照片記錄了我們與 Otago 大學學生進行實習成果交流的過程。在正式的簡報與討論中，我們針對研究問題、設計及熱適應數據進行了深度的意見交換。透過觀察當地學生的研究邏輯與提問方式，我學習到如何從不同的視角去剖析運動表現。這種跨文化的交流不僅豐富了我的專業知識，更讓我理解到如何思考並提出具體問題，在學術與實務的對話中持續優化自身的指導策略與研究思維。



照片 6 實習成果報告



照片 7 大家專注聆聽報告與回饋



照片 8 實習成果交流過程

照片 9、10、11、12: 在 Otago 大學體育與運動科學系的戶外活動用品管理中心的實習中，我系統性地學習了戶外器材的完整生命週期管理。從器材的借用登記、維護保養流程到歸還後的整理核對，每一個環節都要求嚴謹的操作態度。我學習如何細緻檢查器材的安全狀態、進行必要的清潔與維修，並管理精確的借用紀錄，以確保器材的功能性與使用壽命。此外，我也練習向學生介紹各類運動課程，這不僅提升了我的專業諮詢與溝通能力，更讓我理解到完善的後勤管理是支撐所有戶外運動與教學活動穩定運作的基石。



照片 9 戶外用品管理維護



照片 10 戶外用品檢整



照片 11 戶外用品管理外借前仍須檢查



照片 12 戶外用品區的活動介紹

學海築夢計畫 新南向學海築夢計畫

學生出國實習心得報告

計畫名稱	身體活動與運動科學的對話實習
獲補助年度	(民國年) 114 年
薦送學校、系所、年級	國立臺東大學 體育學系 大學部四年級
中文姓名	賴冠任
國外實習國家(包括城市)	Dunedin, New Zealand
國外實習機構名稱	School of Physical Education, Sport & Exercise Sciences, University of Otago
國外實習考評成績或評語	冠任於紐西蘭 Otago 大學實習期間，展現出良好的學習態度與高度的觀察與反思能力。透過參與戶外活動指導、體育與運動科學實驗室觀摩，以及戶外裝備管理等多元場域實習，能夠主動比較不同教育文化與教學模式，並深入思考身體經驗、自然環境與學習之間的關係。冠任在實習過程中亦能將課堂所學之風險管理與戶外教育理念連結實際情境，展現良好的專業理解與實務應用能力。整體而言，冠任學習態度認真、反思深刻，對戶外教育與體育專業具高度熱忱，未來若能持續累積實務經驗並深化專業知識，將有良好的發展潛力。
短片時間及標題	從山到海－學習歷程 (https://www.youtube.com/shorts/dQtiGe_HvjE) 影片時間：2分 12秒
實際實習期間 115年 1月 13日 至 115年 2月 13日，共 32天	

一、緣起

身在臺東大學就讀體育學系，並且學習戶外與體育相關領域的學生，我長期關注人與自然之間的關係，以及戶外教育如何影響學生的成長。然而，過往的學習多停留在課堂與相同環境的教育脈絡之中，我開始思考：若在不同文化與環境背景下，戶外教育會呈現出什麼樣的樣貌？

新南向學海築夢計畫的出現，對我而言不僅是一項出國實習的機會，更是一個檢視自我所學與拓展國際視野的重要契機。我希望能透過實際參與觀察，理解他國在戶外教育實踐上的核心價值，並反觀臺灣現行教育模式的可能性與限制。我清楚這份動機並非一時衝動，而是源自於我對專業發展與自我成長的長期思考。我期待在跨文化的環境中挑戰自己，培養更獨立的思考能力與適應能力，同時也為未來投入相關領域奠定更扎實的基礎。

因此，我決定申請新南向學海築夢計畫，讓自己真正走入不同的教育現場，從實踐中學習，而非僅停留在單純技術學習或是學科理論之上。

二、國外實習機構簡介

University of Otago 創立於 1869 年，為紐西蘭歷史最悠久的大學之一，在健康科學、醫學與人類發展研究領域具有深厚學術傳統。其所屬之 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences (以下簡稱 SPESES)，為南半球最早成立之體育與運動科學學術單位之一，長期在國際運動科學與

身體活動研究領域具高度學術影響力。以下從學術定位與研究實力、理論與實驗整合的教學特色、健康導向與公共價值取向、戶外文化與風險管理專業、國際聲譽與學術穩定性以及與本校之共同基礎等 6 個面向來介紹。

（一）學術定位與研究實力

SPESSES 並非僅以體育技能訓練為導向，而是以「人類運動科學」為核心，整合：運動生理學、生物力學、動作控制與學習、運動心理學、身體活動與健康、體育教育研究…等。

其特色在於將「身體活動」置於跨學科框架下探討，從細胞與生理反應層次，到心理、教育與社會文化層面，形成完整的人類運動研究體系。

該學院長期參與國際研究合作，研究成果發表於高影響力期刊，在運動表現、健康促進與兒童身體活動研究領域具國際能見度。此種以研究為基礎的教學模式，使學生在學習過程中即接觸科學證據與實證思維，而非僅停留於技術操作。

（二）理論與實驗整合的教學特色

SPESSES 的另一項核心優勢在於完善的實驗與分析環境，包括：運動生理測試實驗室（心率、代謝分析、體能評估）、動作分析與生物力學設備、運動表現評估與數據分析系統…等，學生不僅學習理論知識，更能實際操作儀器、蒐集數據、進行分析與解釋。此種訓練強化學生以「科學證據」作為專業判斷依據的能力，培養批判思考與問題解決能力。

此外，SPESES 強調實地學習 (field-based learning)，將理論延伸至戶外環境與真實活動情境中，讓學生理解身體在自然與社會場域中的適應與反應。這種場域整合能力，是其培養專業人才的重要優勢。

(三) 健康導向與公共價值取向

SPESES 將身體活動視為提升公共健康與生活品質的重要策略，而非單一競技表現工具。其課程架構強調：身體活動與慢性病預防、兒童與青少年身體發展、社區與族群健康促進、教育場域中的身體活動推動。

此種「以人為本」的健康導向理念，使運動科學與教育實踐產生社會連結，強化專業工作的公共意義。

(四) 戶外文化與風險管理專業

紐西蘭本身具有成熟的戶外教育文化背景，SPESES 所在之但尼丁地區擁有多樣自然環境資源。在此文化脈絡下，學院重視：戶外活動規劃能力、動態風險管理思維、器材管理與安全制度、冒險教育與體驗學習。

其制度化且科學化的風險管理流程，為戶外教育專業發展提供明確標準，對培養具責任感與專業判斷力之教育與運動人才具有實質意義。這部分也是我們本次實習的重點所在。

(五) 國際聲譽與學術穩定性

SPESES 作為歷史悠久之專業學院，長期在體育與運動科學領域維持國際競爭力與研究能量，在 2025 年 QS 世界大學排名中排名第 11 名，可

見其體育相關教學和研究領域的全球領先機構。其學術制度成熟、教學架構穩定、研究資源充足，能提供學生完整而系統化的專業訓練。

學生在此環境中學習，不僅提升專業能力，也能理解國際學術運作模式，建立全球視野與跨文化溝通能力。

(六) 與本校之共同基礎

國立臺東大學 體育學系同樣以運動科學、體育教育與戶外活動為發展主軸，強調理論與實務並重、健康促進與教育價值並行。兩校在學科核心（運動生理、生物力學、身體活動教育）、教學模式（實驗與實地並重）、以及戶外教育與風險管理理念上具有高度契合性。

因此，安排學生至 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 實習，具明確學術對應基礎與專業延伸意義。學生所獲得之科學分析能力、戶外活動制度觀摩經驗與國際視野，能直接回饋本系課程發展與專業培育架構，強化本系在運動科學與戶外教育領域之整體能量。

三、 國外實習心得

這次在 Otago 大學體育與運動科學系的實習，我真正感受到，一個科系裡，教育其實可以有很多種樣貌。從戶外身體活動指導、運動科學設備操作與分析，再到戶外活動器材管理，看似性質不同，卻都圍繞著一件事——「人如何透過身體與環境互動而學習。」

在戶外身體活動指導時，我最深的感受其實是「放心」。老師與指導員並不是什麼都不管，而是相信參與學員有能力在適當的範圍內探索世界，那種與自然很直接的接觸是日常的一部分，而不是特別安排的活動。我一開始其實會不自覺替小朋友們擔心，覺得會不會跌倒、會不會受傷，但慢慢觀察後發現，老師與指導員們對環境的掌握其實很清楚，他們不是忽略風險，而是選擇讓小朋友在可控制的情況下學習面對它。這讓我想到台灣很多時候對安全非常謹慎，例如；場地設計較單一，且每個活動園區的設施都幾乎是出自同一套設計，給予許多規範並列出明確是非，但這時孩子與自然之間似乎多了一層距離。而在紐西蘭，我看到的是小朋友透過身體去理解世界，而不是被提醒什麼不能做。

在運動科學實驗室實習時，我感受到的是另一種氛圍。這裡的學習強調科學分析與身體實踐兩者結合。我印象很深的是，他們在討論時很自然地提出自己的看法。相較之下，台灣課堂有時仍偏向接受式學習，學生比較少主動挑戰或延伸問題。在那樣的環境中，我慢慢意識到，專業不只是把知識學會，而是能夠思考它、討論它，甚至修正它。那種開放的學習氛圍，讓我開始重新檢視自己平常在課堂上的角色，是不是也能更主動一些。

而在戶外活動器材管理區實習的經驗，則帶給我很不一樣的感受。那裡不像教室或研究室那樣正式。從裝備介紹、使用說明到安全提醒，我漸漸學到正確地使用

「裝備」是對戶外文化的重視。可以看見學生很自然地租借帳篷、登山裝備或水上運動裝備，彷彿走進自然是一件再平常不過的事。這讓我反思，在台灣，戶外活動有時仍被視為「特別安排」或「進階玩家」才會做的事，而不是生活的一部分。在那裡，我感受到一種文化上的差異——自然不是遙遠的风景，而是生活的一部分，而學校也願意提供資源支持學生走出去。

回顧在體育與運動科學系的實習，我發現自己最大的感受其實不是某一項技能的學會，而是對教育環境的重新理解。從身體活動指導到運動科學實驗室，再到戶外活動器材管理。相信身體經驗、相信學習者、相信自然環境本身具有教育意義。這樣的氛圍讓我開始思考，若臺灣也能在安全與信任之間找到更好的平衡，或許學生們都能擁有更寬廣的探索空間。

這段實習經驗讓我慢慢明白，學習不一定只發生在教室裡，也不一定只存在於課表中。當一所學校從小到大，都鼓勵走向戶外、實際操作、親身體驗時，那種教育文化本身，就是一種很深刻的影響。

四、國外實習之生活體驗

當原本我以為自己對戶外教育已經有一定的理解時，真正走進不同的自然環境與教育現場後，才發現很多事情必須親身經歷，才能真正懂。

在戶外活動實習與體驗時，我第一次感受到什麼叫做「風險是流動的」。當我們在行進過程中觀察路線、判斷環境是否安全時，我發現風險管理不是填一張表格，而是不斷地觀察、思考與修正。這其實讓我有點緊張，但也

讓我更專注。我開始明白，風險並不是一定要被消除，而是要被理解。這一切可能會因為氣候與時間改變狀態。

在戶外活動實習實務操作時，我一路不斷學習，我運用本體去感受，透過五官去吸收，從山到海，最讓我有感觸的就是全程的自然景觀。另外，我也從中聯想到，在這邊環境使人自然產生一種「往外走、往自然靠近」的生活節奏。並且當我意識到「這是能夠暫時遠離網路世界的機會」時，我知道自己必須好好把握。現代多數人經常受生活瑣碎雜事影響，進而導致無法投入大自然的懷抱。日積月累當中，對戶外的追求感也會不自覺的下降，漸漸不再對大自然抱持期待、忽略身體真正所需要的放鬆…。我選擇賦予新的使命給自己的身體；「好好感受這個世界，去接收、去連結大自然傳遞於我的能量，並且不需要有約束地去實踐。」總之那種一起面對困難的感覺，比達成目標更有意義。我理解到，戶外教育的價值不在於「完成」，而是在過程中學會怎麼面對、怎麼思考。我感受到從山到海的路徑，不只是移動，而是過程。

而在 Otago 大學體育與運動科學系戶外活動指導的觀察當中，也帶給我很大的衝擊。孩子們在戶外奔跑、攀爬，有時會跌倒，卻很少看到指導員們緊張地衝過去制止。更多是在旁邊觀察，確保安全，但不急著干預。那畫面讓我想到台灣很多時候對孩子的保護其實非常小心，甚至過度小心。我反思，當我們總是先幫孩子把風險拿掉，他們是不是就少了一次自己判斷

的機會？在那裡，我看到孩子透過身體去認識自然，而不是只聽大人說什麼是危險、什麼不能做。那種從小與風險共存的學習方式，讓我印象很深。

最後，戶外活動體驗也讓我真正體會到「做中學」的力量。雖然體育與運動科學系的老師們會進行安全說明，也知道設備是安全的，但真正實際體驗時，身體的感覺完全不一樣，是書本上不可能教會我的。這也讓我重新想到在學校所上「冒險教育」課程時的經驗。當學習場域換到紐西蘭這樣不同的環境，我發現同樣是冒險活動，帶給我的震撼與反思更多。也因為有這樣的跨場域經驗，我覺得自己的冒險學習變得更立體，而不是只停留在熟悉的環境裡。

回顧這整段實習，我發現自己最大的改變，是對「風險」這件事的看法。以前我可能會把風險和危險畫上等號，但現在我更願意把它看成學習的一部分。只要是在可以被評估與管理的範圍內，風險其實能讓人更專注、更成長。這次在不同場域的實踐經驗，讓我慢慢找到屬於自己對戶外教育與體育專業的理解，也讓我更確定，身體經驗本身就是一種很真實的學習方式。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

(一)風險管理能力提升

能將課堂所學之風險評估概念實際運用於戶外場域判斷。

學習動態風險評估，而非僅停留於事前規劃。

理解「可承受風險」在不同年齡層教育中的應用方式。

(二)活動規劃與執行能力

強化透過實際戶外行程參與，學習行程規劃、時間管理與資源分配。

理解如何依環境與對象調整活動設計。

提升面對突發狀況時的應變與修正能力。

(三)跨文化教育理解與比較能力

比較紐西蘭與台灣在戶外教育與體育教學上的差異。

理解不同文化背景下對「安全」、「自主」與「探索」的詮釋。

培養從多元角度思考教育模式的能力。

(四)專業知識與實務連結能力

在體育與運動科學場域中觀察理論與實務如何結合。

將冒險教育課程所學概念與實際戶外體驗進行對照與驗證。

提升將抽象理論轉化為具體教學實踐的能力。

(五)團隊合作與溝通能力

在戶外挑戰活動中學習分工合作與互相支持。

強化在壓力情境下溝通與決策的能力。

建立對團體責任與角色定位的理解。

(六)戶外教育專業認同深化

重新思考戶外教育與體育專業的核心價值。

強化未來持續投入相關領域之動機。

建立「在可控風險中促進學習」之專業信念。

六、感想與建議

本次透過學海築夢計畫前往紐西蘭Otago大學體育與運動科學系進行實習，對我而言並不只是一次出國經驗，而是一段重新理解戶外教育與體育專業意義的過程。身為臺東大學體育學系學生，我長期關注人與自然的關係，也關心戶外教育如何影響個體的成長。然而過去的學習多在熟悉的文化與制度環境中進行，因此我希望透過跨文化場域的實際參與，看見不同教育脈絡下，身體經驗與自然如何被對待與實踐。

本次實習包含戶外身體活動指導、體育與運動科學實驗，以及戶外活動器材管理等。不同內容雖各自運作，卻呈現出一種共同的核心價值——相信身體經驗本身具有教育意義。在戶外身體活動指導中，我觀察到指導員們並未以完全排除風險為目標，而是在可掌握的範圍內讓孩子探索環境。孩子在戶外攀爬、奔跑、跌倒與再站起來的過程，是日常的一部分，而非特別安排的活動。這樣的教育氛圍讓我反思台灣在安全規範上較為謹慎的做法，也讓我重新思考「保護」與「成長」之間的平衡。

在體育與運動科學實驗室的觀摩中，我看見科學分析與實際操作並重的教學方式。專業並非只是吸收知識，而是能夠理解、質疑與轉化。這樣的學習文化使我重新檢視自身在學習中的角色，並意識到主動思考與表達同

樣是專業能力的一部分。

戶外用品器材管理與維護的實習經驗則讓我體會到戶外文化如何融入日常生活。學生自然地借用裝備、規劃戶外活動，學校提供制度與資源支持，使「走向自然」成為生活的一部分，而非偶發性的體驗。這種環境讓我更清楚看見教育不僅存在於教室，也存在於整體校園文化之中。

此外，實地參與戶外活動實習體驗，使我對風險管理與冒險教育有更具體的理解。我第一次真切感受到風險是流動且必須持續判斷的存在，也學會如何規劃、分配體力並與團隊合作，更體會到「做中學」的力量——真正的理解來自身體跨出那一步，而非事前說明。這些經驗讓我明白，戶外教育的價值不在於完成挑戰，而在於過程中如何面對未知、如何與環境互動、如何對自己的選擇負責。

整體而言，本次實習在專業與個人成長層面皆產生具體效益，包括提升動態風險管理能力、強化活動規劃與應變能力、深化跨文化教育比較視角、促進理論與實務連結，以及增進團隊合作與溝通能力。更重要的是，我重新建立對戶外教育專業的理解——在可評估與管理的風險中，讓學習者透過身體經驗與自然連結，培養判斷力與責任感。

回顧這段歷程，我最大的收穫並非單一技能的獲得，而是一種更開放的學習態度。當教育願意保留空間，讓人與自然真實互動時，學習便不再有明確邊界。本次實習讓我更加確信，身體經驗本身就是理解世界的重要

途徑，也為未來持續投入體育與戶外教育領域奠定更成熟而踏實的方向。

附錄：實習時的照片(最少四張)



圖 1 大家完成單車遊程規劃實務合影

完成單車遊程規劃實務騎乘後，我體會到真正重要的不是終點，而是過程中的每一步。長時間的騎乘與多變天候放大了疲勞與掙扎，也讓學習變得真實。團隊在風雨中彼此支持、調整節奏前行，每個人都在過程中騎出屬於自己的答案。這不只是體能挑戰，更是與自己對話。

這次經驗讓我明白，面對長距離與不確定環境時，比速度更重要的是穩定與判斷。除了體能準備，更需心理調適與團隊默契。環境的變化不是阻礙，而是提醒我們觀察、調整與合作，讓挑戰成為成長的養分。



圖 2 體育與運動科學系規劃的戶外身體活動區

在環境設計、指導員引導與自由探索之間逐步形塑。孩子並不是被動地被保護，而是在實際行動中學習辨識風險、評估可能性，並建立屬於自己的判斷能力。這讓我重新思考「安全」的意義——真正的安全並非完全排除風險，而是讓孩子在可控範圍內學習理解風險。

因此，我認為未來在戶外教育或教學實務中，應在保障基本安全的前提下，保留適度的探索空間。透過適當的引導與觀察，讓個體在真實情境中累積經驗，而不是單純以限制取代學習。唯有如此，戶外經驗才能真正成為成長與判斷能力建立的基礎。



圖 3 Otago 大學的運動科學系裡的湍流池實作

Otago 大學體育與運動科學系的實驗用湍流池，體會到科技如何提升運動科學與實務訓練的精準度。該設施可進行水中動作分析、流體阻力與體能測試，亦能模擬急流情境作為安全教育訓練。透過觀察，我理解運動表現不僅來自練習，更仰賴對環境與身體反應的科學分析。教授提及 Michael Phelps 曾使用此設施，也讓我看見專業訓練背後結合理論與科技的深度。

此經驗使我認為，未來體育與戶外訓練應善用模擬環境與數據分析，在安全可控的條件下強化技術與風險判斷能力，讓理論真正落實於實務。



圖 4 Otago 大學體育與運動科學系裡的熱實驗室

Otago 大學體育與運動科學系的熱實驗室時，我深刻感受到環境對人體生理與運動表現的影響。透過可控制溫度、濕度與氣流的設備，能在安全情境下模擬高溫或濕熱環境，觀察心率、核心體溫與運動效率等變化。這讓我理解，運動表現不僅來自訓練強度，更與環境適應能力密切相關。

因此，我認為未來在體育訓練與戶外活動規劃中，應重視環境壓力對身體

的影響，並結合科學測試與數據分析，強化風險評估與適應策略



圖 5 Otago 大學體育與運動科學系的戶外活動器材管理實習

透過在體育與運動科學系的戶外活動器材管理實習，我不僅更貼近當地的戶外氛圍，也體會到裝備管理與顧客服務背後的細節與責任。這讓我理解，戶外文化不只是體驗活動本身，更需要專業知識、組織能力與對安全的重視。

因此，我認為未來在戶外教育或相關實務工作中，不僅要累積操作技能，也應注重服務流程與安全管理的細節。只有結合理論、實務與責任感，才能讓戶外活動既有趣又安全，並真正反映其文化與精神。



圖 6 完成實習總結報告後，與運動科學系教授 Prof. Chris Button 合影

在完成個人實習成果後，能與 University of Otago 體育與運動科學系教授 Professor Chris Button 合影，對我而言是一種肯定。這次實習讓我看見原來戶外活動與運動科學的對話並非遙不可及，而是可以透過實際行動與持續思考逐步累積的過程。與不同學術背景的學者對話，也讓我重新檢視自己的觀點與表達方式。

因此，我認為在實習過程中，應主動把握發表與交流的機會，勇於分享想法、接受回饋。透過跨文化與跨領域的討論，不僅能拓展視野，也能讓思考更具深度與延展性。