

學海築夢 新南向學海築夢

### 計畫主持人成果報告

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
現任職學校、科系、職稱	國立臺東大學 體育學系 職稱：助理教授
中文姓名	陳清祥
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
實習學生人數	4
計畫主持人更換次數	0
實習機構變更(包括新增)次數	0
赴實習國訪視學生： <input checked="" type="checkbox"/> 是， 115年 1月 10日 至 115年 1月 23日，共 13天 <input type="checkbox"/> 否	

## 一、緣起

本計畫之緣起，源於本系長期在體育與戶外教育領域教學與觀察中所累積的體會。我們深刻感受到，學生若僅在既有課堂與熟悉環境中學習，雖能建立基礎理論，但對於戶外教育中「人、環境與文化」之間的關係，往往缺乏真實而立體的理解。因此，我們期望透過海外實習的方式，帶領學生走入不同文化與自然脈絡中，從實際參與與身體經驗出發，重新理解專業的意義與價值。

在選擇合作場域時，紐西蘭具有高度的代表性與連結性。一方面，紐西蘭擁有深厚的毛利文化，其與土地、自然之間緊密的關係，強調尊重環境、與自然共存的價值觀，與臺灣原住民族文化有許多相似之處。臺東作為臺灣原住民族文化的重要場域之一，長期以來亦承載著人與自然互動的生活智慧與文化脈絡。因此，透過讓學生進入紐西蘭的文化情境中，不僅是認識另一種文化，更是一種回望自身土地與文化的契機，促使學生思考臺灣在地文化如何融入戶外教育的實踐之中。

另一方面，國立臺東大學近年積極發展戶外教育，強調以自然為教室、以經驗為核心的學習模式，這與紐西蘭整體教育環境不謀而合。而本次合作之 University of Otago 在體育與運動科學領域具備國際領先地位，並長期名列全球前段，更以結合理論研究與戶外實務著稱。其在戶外教育、身體活動指導、運動科學研究及器材管理等面向，皆展現出完整且成熟的教學體系，亦提供學生一個高度專業且多元的學習場域。

因此，本計畫的規劃，不僅是單純的海外實習，更是一種跨文化、跨場域的學習對話。期待學生在紐西蘭的學習經驗中，一方面觀察其如何將戶外教育融入日常生活與教育體系，另一方面也能反思臺灣在地的自然環境優勢與文化特色，進而思考未來戶外教育發展的可能方向。同時，透過團隊合作與長時間的共同生活，培養學生在陌生環境中的適應力、溝通能力與責任感。

本計畫的核心價值，在於讓學生不只是「走出去」，而是能在跨文化的脈絡中，看見他者、理解自己，並將這樣的經驗內化為未來專業發展與教育實踐的重要養分。

## 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，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，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、計畫招生說明會與學生甄選

本計畫於2025年4月21日辦理招生公開說明會，向有意參與之學生說明計畫目標、執行內容、學習重點及相關權利義務，以協助學生充分了解計畫內涵並評估自身參與意願。後續於5月6日至5月16日開放申請，共計24名學生提出申請。

甄選程序分為兩階段進行，包含「書面資料審查」與「面談評選」。評選過程依據多元且具體之指標進行綜合評估，確保遴選出最具潛力與適切性之學生。甄選指標如下：

- 1.學習動機與參與期許
- 2.國際視野之展現與主動學習態度
- 3.戶外活動經驗與實際參與程度

- 4.與本計畫課程相關之學習與實務歷練
- 5.經費籌措與資源整合能力
- 6.計畫構想之具體性與可執行性
- 7.團隊合作能力與自我管理能力
- 8.紀律表現與合作態度
- 9.表達能力與申請資料完整度
- 10.文件撰寫之清晰性、條理性與完整性

經由上述審查與面談之兩階段綜合評比後，擇優錄取最符合計畫目標與發展潛力之4名學生參與本計畫。

#### 四、 國外實習機構聯繫與生活安排

本計畫之國外實習機構為紐西蘭University of Otago體育與運動科學系。該系與本校體育學系過往已建立良好學術交流基礎，並正式簽署合作備忘錄（MOU），奠定本次實習合作之穩固基礎。

在實習機構聯繫方面，首先由計畫主持人依據既有交流經驗，主動與Chris Button教授進行接洽，就實習內容規劃、執行方式及學生名額等進行初步討論。在確認整體可行性後，進一步由Button教授協助與該系戶外活動指導相關師資進行內部溝通與資源整合，確保實習內容能兼顧學術專業與實務操作需求。經多方討論與審慎評估後，最終達成共識，同意接收本計畫4名學生前往實習，並由Button教授擔任主要指導教師，負責整體學習歷程之規劃與輔導。

在學生生活安排方面，考量本計畫強調跨文化學習與在地生活體驗，住宿採取學校周邊背包客棧（Backpacker Hostel）之形式。該住宿地點鄰近校區，交通便利，周邊生活機能完善，包含超市、餐飲及公共設施等，能滿足學生基本生活需求。同時，背包客棧環境整潔、安全性高，並具備多元國際旅客交流之特性，有助於學生拓展國際視野、提升跨文化溝通能力，進一步深化整體海外實習之學習成效。

在風險管理機制方面，本計畫於學生出國前即完成完善規劃與準備。所有參與學生均須投保海外旅遊平安保險與醫療保險，涵蓋意外事故、突發疾病及緊急醫療等保障。此外，行前辦理安全與風險管理說明，內容包含當地環境認識、戶外活動風險評估、緊急應變流程及聯絡機制等，以強化學生自我保護能力與風險意識。實習期間亦建立緊急聯絡通報系統，確保學生在遇到突發狀況時，能即時與指導教師及計畫主持人取得聯繫，並獲得必要協助與支持。

在生活輔導機制方面，本計畫採取多層次關懷與回饋制度。學生於實習期間須定期進行每日或每週學習與生活回報，內容涵蓋實習進度、學習反思及生活適應狀況，以利即時掌握學生整體狀態。同時，由國外指導教師Chris Button教授提供現場學習指導與支持，國內計畫主持人亦不定期關懷與追蹤，必要時提供即時協助與調整建議。透過此種「在地支持+遠端關懷」之雙軌機制，不僅強化學生學習歷程之品質，也有效提升其海外生活適應能力與整體安全性。

綜上所述，本計畫透過完善之國際合作基礎、周延之生活安排，以及具體可行之風險管理與輔導機制，確保學生於海外實習期間能在安全無虞之環境中進行深度學習，並達成專業成長與跨文化能力培養之目標。

## 五、 行前說明會、實習機構報到

本計畫於確認執行後，即自114年10月起展開系統性行前準備作業，由計畫主持人定期（每週）與甄選通過之4名學生召開會議，逐步進行實習前各項準備與輔導。會議內容涵蓋生活適應、實習內容認識、紐西蘭在地文化理解、跨文化溝通注意事項，以及基本安全與風險意識建立等，協助學生在出國前即具備完整且務實的準備基礎。

在行政與生活準備方面，亦由計畫主持人帶領學生共同完成機票訂購、住宿安排及交通路線規劃等事項，並透過網路資料蒐集與討論，提前熟悉當地生活環境、學校位置及周邊機能，使學生對未來實習與生活場域建立初步認知，降低陌生環境帶來之不確定性與適應壓力。

出發前另行召開正式行前說明會，針對所有文件與必要準備進行最終確認，包含護照與簽證文件、保險資料、聯絡資訊、行程規劃，以及個人常備藥品與生活必需用品等，確保每位學生均已做好完善準備，以提升整體出國執行之安全性與順暢度。

抵達紐西蘭後，於1月13日由計畫主持人親自帶領學生前往University of Otago體育與運動科學系完成報到程序。報到當日由系主任代表致歡迎詞，表達對本計畫學生之重視與支持，隨後由Chris Button教授帶領進行校園與系所環境介紹，包含教學空間、實驗設施及戶外活動相關場域，協助學生快速熟悉學習環境。

此外，Button教授亦針對實習期間之工作內容、學習目標與參與方式進行詳細說明，使學生明確理解自身角色定位與任務要求，並建立良好之學習期待與專業態度。透過完整之報到流程與導入說明，不僅提升學生對實習機構之認同感，也為後續實習活動之順利推展奠定良好基礎。

整體而言，本計畫透過「長時間行前準備」與「完善報到引導機制」，有

效銜接學生由在地學習邁向國際實習之歷程，提升其適應能力、學習效能及整體實習品質。

## 六、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

整體而言，本次新南向學海築夢計畫達成以下成果：

- 強化學生動態風險管理與活動規劃能力
- 建立運動科學理論與實務整合能力
- 提升跨文化溝通與國際視野
- 培養團隊合作與專業責任意識
- 深化對戶外教育價值與教育哲學的理解

「身體活動與運動科學的對話」並非僅是實習標題，而是透過實踐被具體落實的專業歷程。學生在自然環境中學習判斷、在科學分析中理解身體、在跨文化場域中重新定位自我。這段歷程不僅拓展其專業能力，也為未來投入體育與戶外教育領域奠定更成熟而穩固的基礎。

對我而言，這不僅是一趟帶隊任務，而是一段見證學生成長、也促使自身教育信念深化的重要旅程。

## 七、 執行本計畫之感想與建議

本次海外實習計畫對我而言，不僅是一項教學與行政任務的執行，更像是一段與學生共同經歷、共同成長的歷程。從行前準備到實地帶領，再到返國後閱讀每一份學生報告，我深刻感受到這趟旅程所帶來的改變，是具體且真實的。整體而言，本計畫已達成原先設定的目標，並在專業學習、跨文化理解與個人成長等面向展現出豐碩成果。

在過程中，我特別印象深刻的是學生從一開始對陌生環境的緊張與不安，逐漸轉變為能夠主動觀察、判斷並做出決策。透過「實作導向」與「情境學習」的安排，他們不再只是課堂中的學習者，而是真正進入場域中的參與者與實踐者。在戶外活動規劃、動態風險管理、身體活動指導及器材管理等面向，學生不僅學會「怎麼做」，更開始理解「為什麼要這樣做」。尤其在面對天候變化、路線調整或突發狀況時，我看見他們從依賴指導，逐漸轉為能夠彼此討論、共同決策，這樣的轉變，正是我認為最珍貴的學習成果。

同時，透過與當地教育環境的接觸，學生對於不同文化下的教育理念產生

了深刻體悟。從一開始對於「讓孩子冒險是否安全」的疑問，到後來逐漸理解「在可控風險中學習」的價值，以及「自然即學習場域」的意義，我能感受到他們的思考正在轉變，開始能從更開放與多元的角度去看待教育。這樣的跨文化反思，不只是知識上的比較，更是一種觀點的鬆動與重建，也讓我更加確信本計畫在培養國際視野與批判思考能力上的重要性。

在團隊合作與生活面向上，我也看見學生之間關係的變化。從原本彼此不熟悉，到後來能夠一起面對困難、分工合作、甚至在疲憊時彼此支持，那種從「同學」變成「夥伴」的歷程，是無法在課堂中複製的經驗。他們在異地共同生活，學習如何溝通、如何包容，也學會為彼此負責。許多學生提到，這段時間不僅提升了語言能力，更重要的是培養了獨立生活與自我管理的能力。對我而言，這些看似生活層面的改變，其實正是教育最深層的影響。

當然，在肯定成果的同時，我也從學生的回饋中看到未來可以再精進的方向。最直接的，是經費上的壓力。紐西蘭的生活成本確實較高，部分學生在學習之餘仍需顧慮開銷，多少影響了參與的自在程度。因此，未來若能依據不同國家的物價水準調整補助，將能讓學生更專注於學習本身。其次，在行前準備上，我也體認到可以再做得更扎實，例如提前強化風險管理概念、戶外技能與語言溝通能力，讓學生在抵達當地後能更快進入狀況。

此外，這次經驗也讓我更確信「反思」在學習歷程中的重要性。許多學生的深刻體悟，往往來自每天的討論與分享。因此，未來我會考慮將反思機制更制度化，例如安排固定的每日或階段性回饋時間，引導學生將零散的經驗轉化為有系統的理解。同時，在課程設計上，也可進一步增加需要即時判斷與團隊決策的任務，讓學生在不確定中學習如何做出選擇，這也是戶外教育中極為核心的能力。

回顧整個計畫，我最深的感受是：這不只是一段「帶學生出去學習」的歷程，更是一段「看著學生慢慢長出能力與自信」的過程。從一開始的小心翼翼，到後來能夠在風雨中做出判斷、在困難中彼此扶持，那些轉變都是真實發生的，也讓我深受感動。

整體而言，本計畫已有效促進學生在專業能力、國際視野與自我成長等多方面的發展。未來，我期待能在經費支持、行前培訓、在地連結與反思機制等面向持續優化，讓這樣的學習經驗不只是一次性的機會，而能持續累積與深化，進一步發揮其長遠而深刻的教育價值。

## 八、 附件



由 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 系主任 Michael Sam 教授與計畫主持人陳清祥老師交換禮物，共同為此次實習揭開序幕



由 University of Otago 的 School of Physical Education, Sport and Exercise Sciences 系主任 Michael Sam 教授與計畫主持人陳清祥老師交換禮物，共同為此次實習揭開序幕



Professor Christopher Button 介紹該系的發展與組成及環境與實習內容



介紹過程參與實習學生專注聆聽



本校人員與該系主任及負責老師合影



左一陳清祥老師 左二 Button 教授 左三 McNatty 教授



歡迎茶會



熱實驗室的介紹與體驗



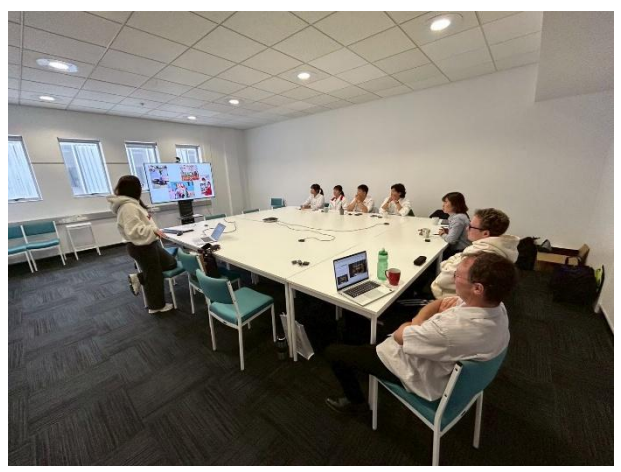
Daniels 老師進行遊程規劃說明與設計指導



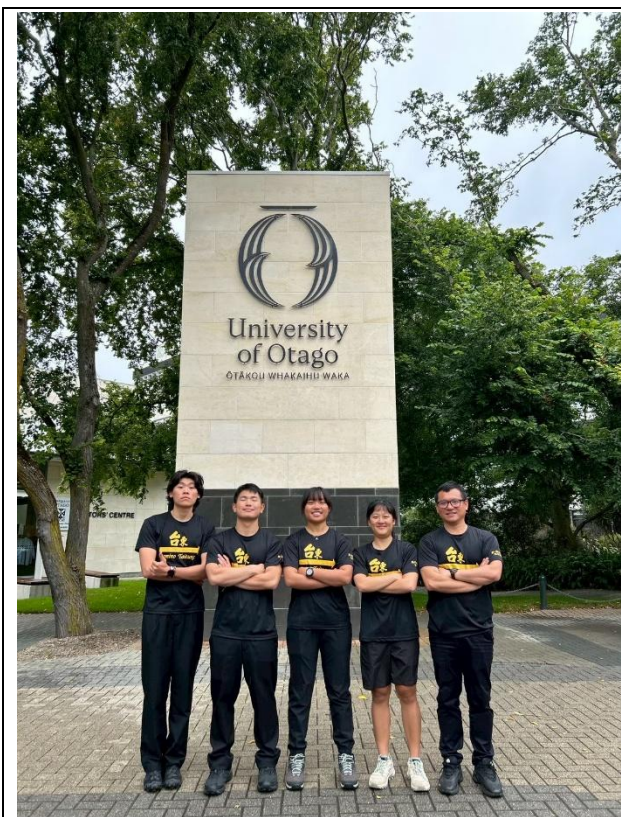
Daniels 老師進行遊程規劃說明與設計指導



Connor 老師進行戶外活動指導實習前說明



Connor 老師進行戶外活動指導實習前說明



計畫主持人與實習學生於校園標誌留影



每日實習的座談