



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

## 【第三期奧林匹克電子報出刊說明】

本校奧林匹克教育列車，電子報邁入第三期，一路堅持！我們知道：「要先有熱愛奧林匹克的教育夥伴，才會有熱愛體育運動的選手與國民。」讓我們一起影響體育，串連下一個世代！

## 【比成就重要的是，美德與善良的素養養成】

教育不僅於知識的傳遞，更是讓孩子學習做一個有生命，有溫度的人。那體育運動教育呢？奧林匹克教育的最終使命呢？1962 年有一本書叫做《小美德》，這本散文集，作者是金茲堡，她說：「別教孩子節儉，教孩子大方。別教孩子謹慎，教孩子勇敢。別教孩子機靈，教孩子坦誠。別教孩子圓滑，教孩子愛人和犧牲。別教孩子追求成功，教孩子追求知識和意義。別教孩子找穩定高薪的『工作』，教孩子找他們喜歡並有意義的『志業』。」

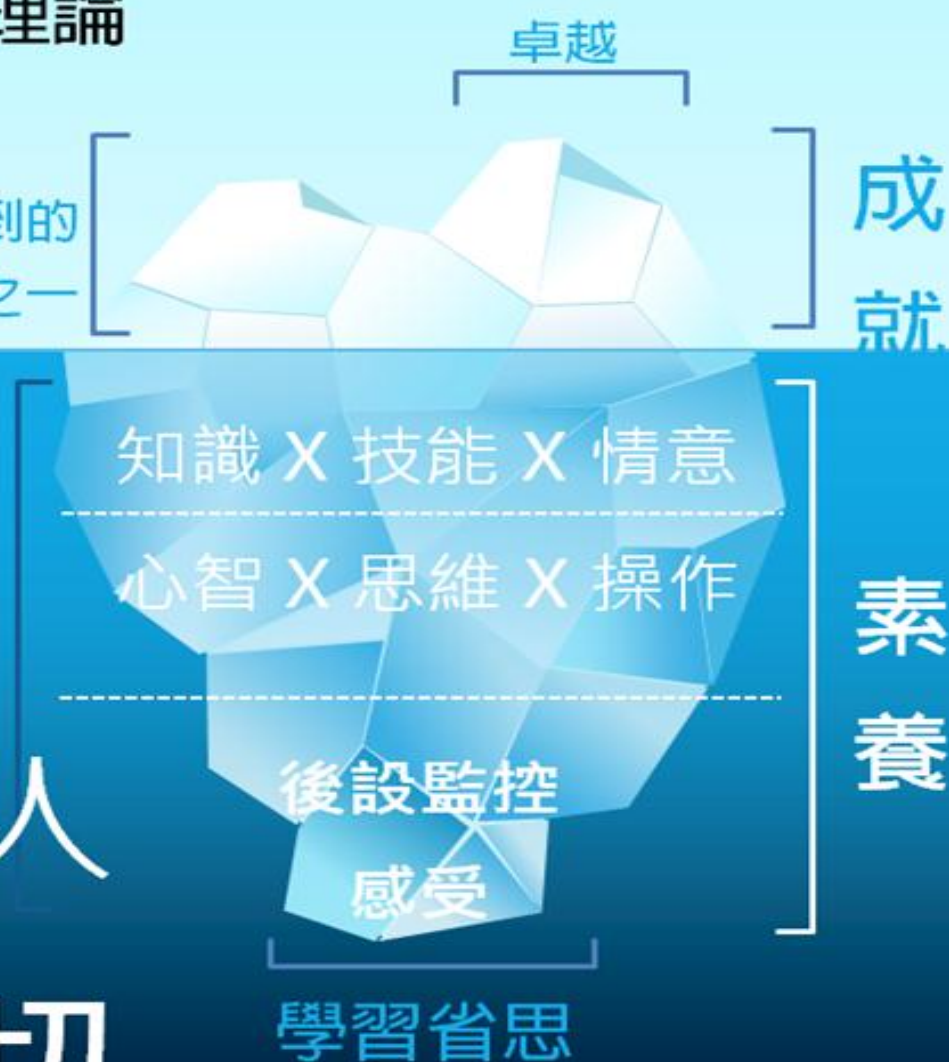
雖然書名叫《小美德》，金茲堡真正的意思其實是：別追求「小美德」，追求「大美德」。因為「當孩子有了大美德，小美德自然會來。但只有小美德，卻未必會有大美德。」“體育運動也一樣，你追求的到底是一面獎牌，還是奧林匹克精神的傳承呢？一個時短、一個氣長，但您更在乎什麼呢？這也正呼應近代奧運會的創辦人古伯坦先生在生前所提但經常被遺忘的座右銘「( motto)-see afar (看遠)，speak frankly (明辨)，act firmly(篤行)！」

## 運動員思維心智模式冰山理論

以冰山來做比喻，一個人能被看得到的表現，就如同冰山浮出水面的十分之一

素養就是隱沒在水中的十分之九

它看不見  
卻成就一個人  
被看見的一切

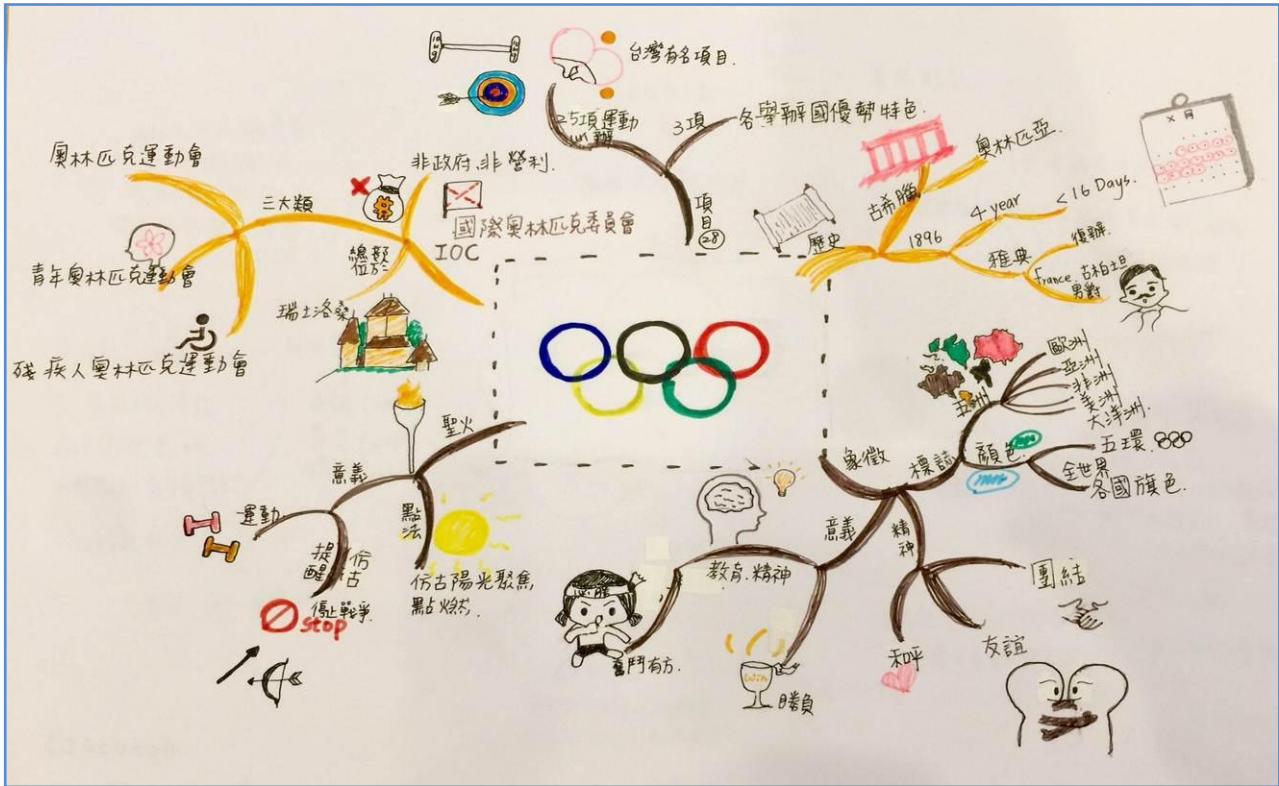
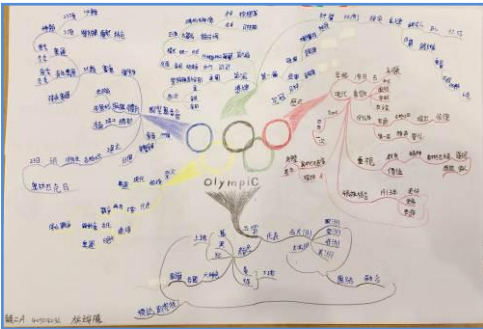
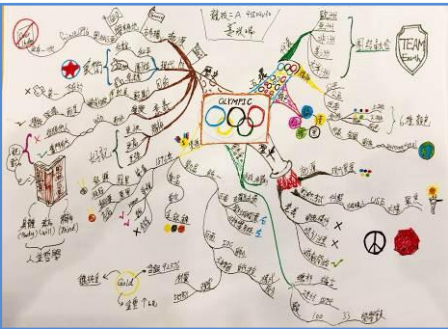


【本校奧林匹克教育活動歷程】

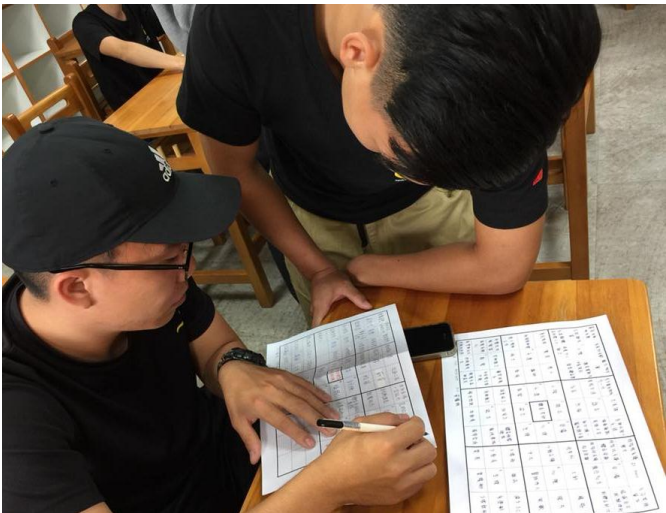
| 辦理時間                 | 活動內容                              |
|----------------------|-----------------------------------|
| 2017 年 2 月份          | 校訂必修「奧林匹克教育」課程開課                  |
| 2017 年 4 月 25 日      | 奧林匹克教育典範講座：「愛"泳" 不止息」             |
| 2017 年 7 月 10 日~14 日 | 奧林匹克「運動、品格、心智圖」夏令營                |
| 2017 年 9 月 1 日~3 日   | 本校奧林匹克學習社社員參加 NOA 第 40 屆國家奧林匹克研討會 |
| 2017 年 9 月份          | 校訂必修「奧林匹克教育」課程開課                  |
| 2017 年 9 月至 11 月     | 配合中區大學籃球聯賽辦理各校奧林匹克教育講座及典範球員報導     |
| 2017 年 9 月 15 日      | 日本鹿屋體大邀請本校許立宏教授演講                 |
| 2017 年 10 月 27 日     | 翻轉通識-解讀奧林匹克精神師資培訓營                |
| 2017 年 11 月 06 日     | 奧林匹克教育典範講座：「跳水人生-跳出自我」            |
| 2017 年 11 月 25 日     | 奧林匹克青年領袖與志工培訓營                    |
| 2017 年 12 月 16 -17 日 | 奧林匹克青年挑戰營                         |
| 2017 年 12 月 18 日     | 奧林匹克教育典範講座：「滑水-我玩真的」              |

【奧林匹克教育在臺體 看見奧林匹克教育課程新風貌】

本校奧林匹克教育校定必修課程老師：感謝許立宏教授、蔡明昌教授、蔣任翔教授、曾荃鈺講師，透過多元學習方法、創新觀點，舊酒新瓶重新包裝，點燃臺體大學生對品格教育的興趣與投入，重新反思學習，達到有效、有趣、有創意的教學成果，讓學生聽得懂、願意聽且有亮點的接收奧林匹克教育議題，從中成長累積。



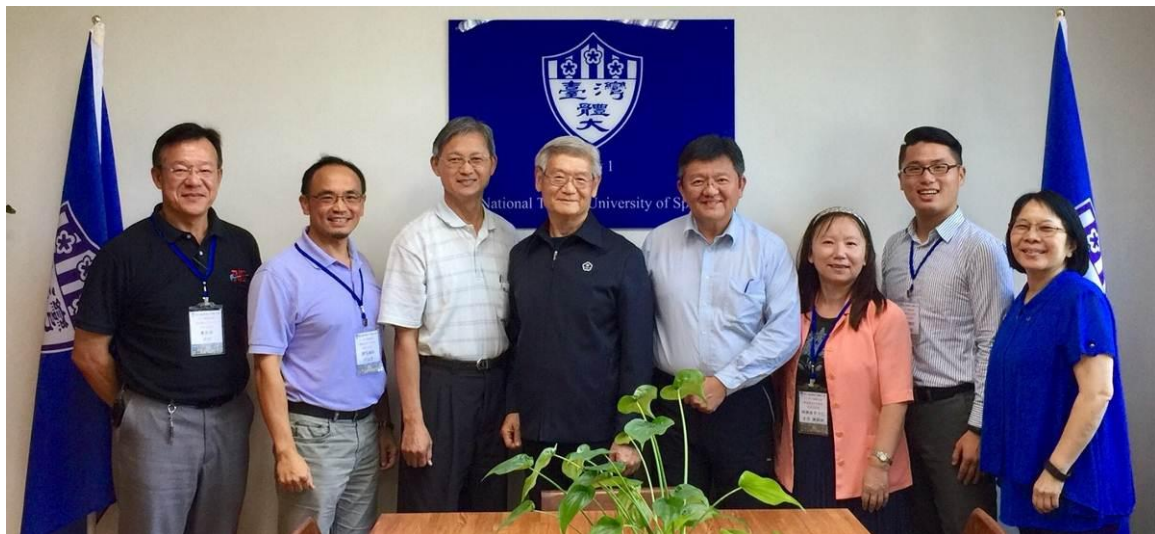
|       |         |            |         |         |            |            |                |          |
|-------|---------|------------|---------|---------|------------|------------|----------------|----------|
| 身體的保養 | 喝營養補充食品 | 頸前深蹲 90kg  | 改善內踏步   | 核心肌群強化  | 軸心不晃動      | 做出角度       | 從上面把球敲下去       | 加強手腕     |
| 柔軟性   | 體格      | 傳統深蹲 130kg | 放球點穩定   | 控球      | 消除不安       | 放鬆         | 球質             | 下半身主導    |
| 體力    | 關節活動範圍  | 吃飯早三碗晚七碗   | 強化下盤    | 身體不要開掉  | 控制自己的心理    | 球在前釋放      | 提升球的轉數         | 關節活動範圍   |
| 清晰不曖昧 | 不一善一惡   | 冷靜的頭腦 熾熱的心 | 體格      | 控球      | 球質         | 以軸心來旋轉     | 強化下盤           | 增重       |
| 危機中堅強 | 心理      | 不破壞氣氛      | 心理      | 八球圈第一排名 | 球速 160km/h | 核心肌群強化     | 球速 160km/h     | 強化肩膊周圍肌肉 |
| 不造成紛爭 | 對於勝利的執著 | 同伴的同理心     | 人性      | 運氣      | 變化球        | 關節活動範圍     | 平飛傳球           | 增加用球數    |
| 感性    | 被愛的人    | 計畫性        | 打招呼     | 搶垃圾     | 打開房間       | 增加拿好球數的球   | 完成拍叉球          | 滑球的品質    |
| 愛心    | 人性      | 感謝         | 珍惜的使用球具 | 運氣      | 對主審的態度     | 慢且有落差的曲球   | 變化球            | 對左打者的決勝球 |
| 禮儀    | 值得信賴的人  | 堅持         | 正面思考    | 成為被支持的人 | 讀書         | 跟直球同樣的姿勢去投 | 讓球從好球跑到壞球的控球能力 | 以深度做為想像  |



說明:運用心智圖與九宮格曼陀羅法在課堂上詮釋同學對奧林匹克的觀點看法。

## 「2017 翻轉通識-解讀奧林匹克精神」師資培訓營

本校辦理第三屆「2017 翻轉通識-解讀奧林匹克精神」師資培訓營，2017 Olympic Education Educators Workshop at NTUS 運動無國界，以運動為主體，讓奧林匹克深感人心，培養更多種子教師。



### 【認識奧林匹克教育】

從課程中認識到「古希臘的魅力」、「希臘三哲人」與「體育」的關聯性、希臘神話結合奧林匹克精神，可以發現的是，希臘除了是奧運的發源地，它還蘊含了悠久的歷史文化背景，很多古蹟都是現代運動項目的雛形，也足以證明豐富且完整的文化能造就一個強盛的國度。奧林匹克重要概念包含教育、主義、精神、理想、活動、價值，奧林匹克教育的重要在於透過體育運動以培養健康人格為基礎，強調體育運動與文化和教育相融合，在世界和平的理念下，達成自我實現、公平競爭、尊重他人、追求卓越及身心靈均衡等目標。奧林匹克的精神本質是重在參與，強調運動員之間和運動團隊之間的競爭，而非國家之間體育實力的較量，因此國際奧委會只公布比賽成績，並不進行各國獲獎情況的統計。除了運動場上的競賽，奧會也增設過藝術競賽，我國曾在 2000 年靠著陳麒任先生的作品「執著」，榮獲國際奧會運動與藝術競賽，一個盛大的奧運會當然少不了藝術的襯托。

### 教育部體育署副署長 林哲宏



### 【奧林匹克教育 MAP】

#### 國立臺灣體育運動大學奧林匹克專業講師 曾荃鈺

在奧林匹克教育 MAP 中，分別是指 M(心)：心智、態度品德、胸襟等；A(技)：技巧、應用，用各種概念全方位的呈現奧林匹克教育的核心價值；P(體)：最表象看到的課程主題、任務、單元項目等。講師以提問引導反思、典範翻轉觀念、創意收斂統整，三大步驟作為教學設計的主軸，藉此引導學生深入瞭解奧林匹克的教育意義。在奧林匹克觀點中先活化對體育的感知，共同關心和平、尊重、公平競爭等議題，「運動成績」只是表象，終究要靠「運動精神」才能永存，翻轉觀念需要有人協助轉念，透過運動典範使我們看見生命的價值；反思批判後，用行動承接情緒，帶動自主學習開始追求自我學習超越，用影片創作讓更多人了解奧林匹克內涵，省思後的理解與能量讓學習更有感覺。最偉大的知識，往往來自最謙卑的目的；教育是一世代的使命，改變是一輩子的承諾；了解彼此，除去偏見，學習才能無極限，真正的關心體育發展。



## 【奧運全球化-台北世大運後的省思】

中華奧會奧林匹克教育委員會主任委員 彭臺臨

世大運又稱小奧運，是針對大學生的，其真正目的是推動大學運動，歡樂與交流氣氛超過競技、競賽氣氛，重要的是要回到運動的本質。講師要大家思考臺灣各大學的運動風氣是否有帶起來，他也從中看到一點希望，因為田徑、游泳還有其他專項比賽觀眾席的位子都滿滿滿，一票難求，尤其田徑及游泳為所有運動項目之母。奧運是文化的傳承(遺產)，運動勝過音樂、舞蹈，國外都是以競技代替戰爭，雖然各國語言不通，但在運動場上有著一樣的比賽規則。講師也提到奧林匹克的核心價值為「卓越、友誼、尊重」。利用賽事去創造國家競爭力，如雪梨奧運的選手村及競技場都是「垃圾場」改造的，現已成為一個「科技城」。運動無國界，尊重大陸選手為和平的結合，教會學生要有夢想為教育的結合，支持與支撐運動發展為商業、科技的結合，奧運連結全世界。



## 【奧林匹克教育做為博雅教育的一環】

國立臺灣體育運動大學專任教授 許立宏

成功的奧林匹克教育是跳脫框架的，發展每個人的無限可能。從教育談課程，從課程談課程設計，講師從不同層面切入，如支持奧運前後停戰、多元(種族、東西方奧運差異)、全球觀(歐洲思想、全球化)、品格教育(規則、禁藥)、辯論比賽、美學(水上芭蕾切入)、分組、做中學(寫宣言)等等，鼓勵學生思考自己的價值、運動的價值、奧林匹克的價值(卓越、友誼、尊重、公平競爭、包容、團結、平等、參與、不要種族歧視、品格發展)。如果以更高更快更強這個座右銘為重，就有可能發生禁藥問題，但如果只以參加為主、不計較輸贏這也是個令人覺得吊詭需思考的問題，我們應該轉換為「追求卓越」才是更重要的。



## 日本鹿屋體育大學邀請本校許立宏教授演講

本校許立宏教授受邀於 2017 年 9 月 15 日至日本鹿屋體育大學協助奧運歷史和奧林匹克教育兩堂課，許教授的課程獲得來自 12 個國家共 14 位國際人才一致的肯定，課程滿意度分別為第一、二名(滿意度 4.71 和 4.64)，同時奧運歷史這堂課，亦是受講學生票選最喜歡的課程第一名！



## 奧林匹克青年領袖與運動志工培訓營

透過中區大學運動聯盟計畫與學校的支持，106 年 11 月 25 日辦理領青年袖與運動志工營隊，課程貫穿如何成為卓越的體育青年領袖、奧林匹克全球視野希臘國際學程返國分享、運動員領導力、豐富人生的體育志工與口語表達力，推廣奧林匹克相關知能及培育大專生體育運動志工服務與領導能力。



### 如何成為卓越的體育青年領袖 溫玉塘

開場老師用幽默風趣的方式介紹自己來吸引學員們的注意，銜接進入到課程主軸「如何成為卓越青年領袖」，在課堂上講出重要一句話「記得你是台灣人，但別忘了你是地球人。」未來勢必要邁向國際，一定會看見不同的文化、認識不同朋友，這些將會顛覆你的想法，並從新認識世界，這也會成為你最美好的回憶跟未來成長的力量，要相信自己意有所指、心之嚮往。

### 奧林匹克全球視野--希臘國際學程返國分享 陳穗同

講師陳穗同分享自己如何踏上希臘學程之路，並在學程兩年中遇到各種新奇、刺激、挫折、等活動挑戰。對於任何事情，一開始都不容易，敘述剛到希臘的前幾天，要適應當地風俗民情與老師濃濃道地口音非常不習慣，但經過國際學程來自不同背景不同職業的學員們互相幫助，度過兩年精采不一樣的回憶，給予自己更開闊的國際視野。

### 運動員領導力 李柏賢

競爭力教育中心李柏賢執行長分享運動員領導力，從開場的暖身互動拉近學員的距離，緊接著給予重要的觀念。「看到什麼->聽到什麼->學到什麼->連結到了什麼」若是件事情都能做到有所連結，即是領導者將經歷轉換成經驗的開始。講師最後講到，領導非一種能力，而是一個感覺！重要的不是你可以做什麼，而是你憑什麼做！

### 豐富人生的體育志工 詹鈞智

中華民國國際體育運動志工交流協會詹鈞智理事長分享體育志工經驗，自己本身參與各項運動賽事的志工之外，也致力於推廣體育志工。他的名言是「當遇到困難時總會有解決方案與做法，但重點是你要不要做，是否去爭取，對於自我的熱誠，能否擁有持續累積與堅持的熱度，展現自己的價值。」也告訴我們如何積極爭取擔任奧運志工，拓展自己的視野，不同的角度看世界，跳脫既有的想法與框架，生命也將跟著改變。

### 主持與口語表達力 周立里

中華奧會教育委員會周立里委員分享主持與口語表達力，在擔任主持工作時，發言前應當有充分準備，建立起自信，並做有效的組織演講，也傳授開場時如何活用說話技巧以破冰化解敵意，透過分析聽眾的想法、以及換位思考等訣竅，來做話題的拓展延續。口語表達固然重要，但講師更重視視覺印象的重要性，表達時給予對方第一印象(站姿、眼神等)的好壞也是話題能否延續的成敗關鍵。最後強調口語表達是需要經過練習練習再練習的，並非與生俱來，唯有透過實際演練才能在各種場合上得心應手。



講師與同學近距離互動



座談討論更加熱絡



學員找出機會秀出表達力

## 奧林匹克運動、品格、心智圖夏令營

為培育我國青少年國際競爭力與開拓國際視野，愛思顧問企業與本校奧林匹克社團、通識教育中心於106年7月10日至7月14日共同辦理「奧林匹克運動、品格、心智圖夏令營」，跨海邀請北美第一位匹克球認證教練來台教學，透過運動激發青少年創意、品格與學習力。

### 心智圖學習與匹克球體驗



### 本校奧林匹克學習社社員參加 NOA 第 40 屆國家奧林匹克研討會



## 配合中區大學籃球聯賽辦理各校奧林匹克教育講座及典範球員報導

奧林匹克精神包括三個重要核心價值：尊重(Respect)、友誼(Friendship)、卓越(Excellence)。要充分發揮奧林匹克精神就不可忽略這其中三項要素，優秀的選手也需具備這樣的精神。國立臺灣體育運動大學連續三年扮演中區各大專院校推動奧林匹克教育的巡迴講座角色。

2017 年我們總共有七場講座在中區各大專院校進行，其中以逢甲大學的講座為起頭，帶動中興大學、東海、僑光、臺中教大、嶺東與弘光等各大學對運動家精神的提倡與品格教育的推動。此外，本屆中區大專聯賽總共產生 30 篇的典範運動員報導，記述著球員及球隊的故事。從文章裡可以看出每一位球員都充滿自己豐富的故事題材，擔任聯賽的小記者們也藉由在球賽中觀察球員表現，選取有意義且具運動精神的題材，跟球員們的互動，從不同的方向去了解球員，藉由這些典範報導來帶動各校運動家精神的提倡與推動，相信下一屆的中區大學運動聯盟一樣會像今年收穫滿滿。



## 人物典範分享 讓學生努力為創造自己的生命價值

「運動員生涯規劃就像用圓規畫圓，心態與精神是圓心，用投入的心力跟時間為半徑，堅持到底才會是個完美的圓。」奧林匹克精神跟生涯規劃都需要專注與投入，做好自己的崗位，改變才會開始發生。在 2017 年辦理了三場的奧林匹克精神教育講座，邀請奧林匹克得獎運動選手進行人物典範分享，激發學生自我肯定與對生活的熱情，讓學生努力為自己畫圓，創造自己的生命價值。

## 奧林匹克精神講座【愛”泳”不止息】 特奧選手&生命勇士 范晉嘉

特殊奧運游泳選手也是唐氏症患者的范晉嘉先生，9 歲開始學習游泳，12 歲為特奧中華台北得到第一面世界游泳金牌，擁有游泳救生員、教練裁判完整的訓練過程與證照，擔任特奧運動員領袖、代言人、職員裁判等，代表台灣參加過多次國際游泳比賽獲獎無數，他以生命影響生命，不放棄學習，面對生命的挑戰。更令人動容的是，在他身後，有個永遠支持他、鼓勵他的媽媽！



## 奧林匹克精神講座【跳水人生，跳出自己】

## 跳水教練林子翔、世大運跳水精靈賴昱燕

邀請到前亞運跳水選手林子翔教練、世大運跳水精靈賴昱燕分享跳水運動，讓平凡的我們有了不平凡的感動。原來，其實真正讓自己有前進的力量，不是教練的耳提面命，而是自己願意相信；而真正能克服、改變的關鍵，不是你是否相信，而是你持續前進、堅持不間斷的前進。冷門的跳水運動，面對在場的百位學子，每個學子的回饋都深深被講者感動。謝謝跳水運動讓我們知道面對自己最不簡單；但是透過運動，很有機會讓我們找到自我，找對運動，花再多時間都願意一直做下去的。



## 奧林匹克精神講座【滑水，我玩真的】滑水甜心 鄧佩珊

鄧佩珊用滑水運動引領自己的生命熱情，並持續地精進與擴張技能，她的名言是「惟有把自己準備夠好才有機會站上浪頭」，只要勇敢去做，善的力量(正面)可以影響很多人，雖然起步晚，但是她憑藉著「堅持」，成就他人成就團隊，堅持自己滑水的運動才達成現在的表現。曾擔任滑水協會志工，協助翻譯一整本的滑水裁判手冊，透過此經驗學習到：不要計較付出，有所成長都是收穫。Enjoy what you do all the time 享受當下你就會感受到愉悅，並有信心往下走。



## 奧林匹克青年挑戰營

2017 奧林匹克青年挑戰營，在許立宏教授、曾荃鈺老師以及所帶領的奧林匹克教育學習社團成員籌辦之下，邀請國際網球裁判-林孟平、世大運舉重金牌-洪萬庭以及體育經紀人-林昭任為此次的重要演講嘉賓，分享體育運動之路。在兩天營隊中安排奧克挑戰「飛盤」、「走繩」、「鐵人三項」等動態的課程，使學員對不同運動更加認識與了解以及體驗與挑戰。



## 奧林匹克青年挑戰營影片連結點

<https://youtu.be/C4ZFKNuTW0g>

透過影片讓學員們回顧這兩天活動所帶來的課程回憶，對於新知識學習、新運動的體驗，給予體育多元不同的樣貌。社團也透過奧克聯盟的粉絲專頁，積極推廣與體育教育、運動精神、體育職業與生涯等相關的影片與簡介，讓體育運動領域在未來會有更蓬勃的發展。

