

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：參訪）

圳堵國小辦理「拔河隊赴新加坡參訪交流」
計畫(新南向)

服務機關：圳堵國小

姓名職稱：陳韋廷教練

派赴國家：新加坡

出國期間：108年7月31日至8月4日

報告日期：108年9月4日

目錄

壹、摘要	-----	3
貳、出國人員名單	-----	3
參、目的	-----	4
肆、過程	-----	4
伍、心得	-----	5
陸、建議	-----	6
柒、活動照片	-----	7

壹、摘要

新加坡拔河協會舉辦 2019 年國際拔河邀請賽，該國理事長特地邀請我國各級拔河優秀隊伍參加，其中國、高中隊伍參加此次邀請賽；國小隊伍則採表演賽性質，協助該國推展新式室內拔河運動。且因其拔河協會隸屬於該國田徑協會之下，故也安排學生參觀其新加坡工藝學校，透過參訪該校目前的體育教學發展，了解新加坡的體育政策發展，學生則透過不同項目的交流，介紹自己專業的拔河運動，並且參觀體驗了地板球、籐球等國內較不常接觸的運動項目，了解各專項運動間的差異與樂趣。

在推展拔河運動與國民外交的同時，學生也把握機會，參觀了小印度、馬來文化村，了解新加坡國家中多元文化的組成與融合。參觀濱海堤壩，可以知道新加坡在天然資源匱乏的情況下，運用多種方式，解決國內民生問題，提高國民生產力，讓國家更有競爭力。

貳、出國人員名單

編號	姓名	職稱	性別	編號	姓名	職稱	性別
1	紀碧珠	主任	女	10	王0 綦	學生	女
2	王文津	主任	女	11	楊0 渲	學生	女
3	陳韋廷	教師	男	12	王0 菱	學生	女
4	施敬洲	教師	男	13	松0 祖	學生	男
5	全0 萱	學生	女	14	陳0 維	學生	男
6	朱0 頡	學生	女	15	沈0 偉	學生	男
7	吳0 翎	學生	女	16	王0 旻	學生	男
8	王0 岑	學生	女	17	王0 鴻	學生	男
9	孫0 暄	學生	女	18	黃0 勛	學生	男

參、目的

本校拔河隊學生在本校訓練後對外比賽均獲得優異成績，考取並且就讀神圳國中體育班人數眾多，為提升學生學習興趣與多元智能發展，因此辦理此次交流活動。雖然新加坡在室內拔河運動上的成績不如我國，但是每年均與國內優秀隊伍保持聯繫、交流。今年特地邀請本校到新加坡參訪，希望透過實地表演、示範，展現本國在拔河運動推展的成果，也希望能夠提升新加坡在拔河運動上的程度。

在學生方面，透過教育參訪讓學生進行國際交流，了解不同國家文化，提升學生國際觀。透過參觀新加坡多元文化，了解文化間的差異與融合，建構自我文化價值觀。與不同體育項目交流，相互提升體育認知，健全身體發展。

體育教師方面，則是以體育教學交流為主，透過各自專業項目的介紹，參觀學校體育發展與政策，了解新加坡在體育教學上的目標與困境，進而提升彼此教學能力，改善各自的教學困境。

肆、過程：

7/31 第一天

由桃園機場出發前往新加坡樟宜機場，新加坡拔河協會理事長特地到機場接機，並與各校代表寒暄。第一站參觀的是小印度。新加坡為多種族混合組成的國家，但其原來規劃居住卻是依照種族分開居住，因而產生了馬來人區、華人區、印度人區等特色文化區域。本次參觀的是小印度即是較多印度人居住的區域，並且體驗印度抓餅、拉茶及彩繪刺青。

晚上則是夜間動物園，以搭車遊園方式參觀，採取對動物影響最小的方式。行進中園方也不斷提醒勿使用閃光燈及說話音量放輕，避免引響動物生活。

8/1 第二天

新加坡環球影城及濱海花園超級樹。新加坡政府為了發展觀光業，除了填海造陸之外，也引進國外廠商興建樂園與造景，讓整個城市充滿活力。

8/2 第三天

第一站是參訪新加坡工藝學校，該校為新加坡高中生畢業後再進入職場前的職業培訓學校，全校有一百多個科系，八千多位學生。一般是兩年制，成績優秀者可以選擇繼續升學。我們參觀校園與其特色科系。其中也有專門培訓從事健身教練的科系，課程還包含骨骼肌肉的分析、復健與運動傷害等。我們也藉機參觀重訓室和該校的體育課程，學生也下場體驗不同的藤球、地板球項目。

第二站為馬來文化村。此為當地馬來原住民蘇丹王的舊皇宮與回教清真寺。現今已改為馬來文化遺址，建築內存放許多當時蘇丹王所使用的器具。而清真寺則仍在使用，可以見到許多回教徒前往參拜

第三站為濱海堤壩。此為新加坡為了開發水資源所建造的水壩，主要是收集雨水與新加坡河的河水，讓水資源不會直接流入大海而浪費

8/3 第四天

參加 2019 新加坡國際邀請賽

8/4 第五天

魚尾獅公園及海灣參觀，返程。

伍、心得

在參訪新加坡過後發現，新加坡與台灣有許多相似之處，其中的許多政策都值得國內加以學習和思考。兩國同樣都是地小人稠、天然資源缺乏，但是位於東亞交通的樞紐位置，依靠金融服務、工業、航運、觀光等發展；人

口組成多元，文化融合程度高，國內教育程度水準也高。在能源政策上，新加坡透過與鄰國合作，像是水資源來自馬來西亞，發電所需的天然氣則來自印尼。但是卻不完全依賴，而是逐步的走向自給自足，像是我們參觀的濱海堤壩，則是以新加坡河入海口作為堤壩將天然水資源留下來，再加入汗水回收後的新生水，希望能在未來達成水資源的自足。

在體育教學上，我們看到非常多的樣化的體育項目，包含藤球、地板球、街頭足球等非主流的項目，但是卻是針對學生的生活和喜好來變換和推廣，主要是希望學生能多參與。在游泳池中的水球運動，也為了減少學生害羞不敢下水，開放學生可以著自己一般服裝下水，完全以鼓勵運動為最優先。學生選擇運動項目之後，必須持續十周後才更換下一個項目，希望學生能夠熟悉這項運動。上課期間，體育教師的教學時間會縮短，主要希望學生多操作，在操作中發現錯誤，再加以改善。像是重訓室也是先體育教師教過器材操作後，便排定課表，由學生間互相督促練習。這樣可以提高學生學習興趣外，也可以提升學習效果。

在拔河推展上，新加坡雖然仍處於創立初期，但其協會用心推展，兩年辦理一次國際邀請賽，希望亞洲地區各國優秀隊伍到新加坡交流。透過比賽的交流與觀摩，提升新加坡國內參與拔河的人口和技術水準。本次更特地邀請國內兩支優秀國小隊伍，以表演賽性質參加，提供其國內教育官員了解拔河運動是可以在國內的各項學制推展的。同時也表示國內在拔河運動的推展上，其實已經領先其他國家，可以就普遍性上加以努力。

陸、建議

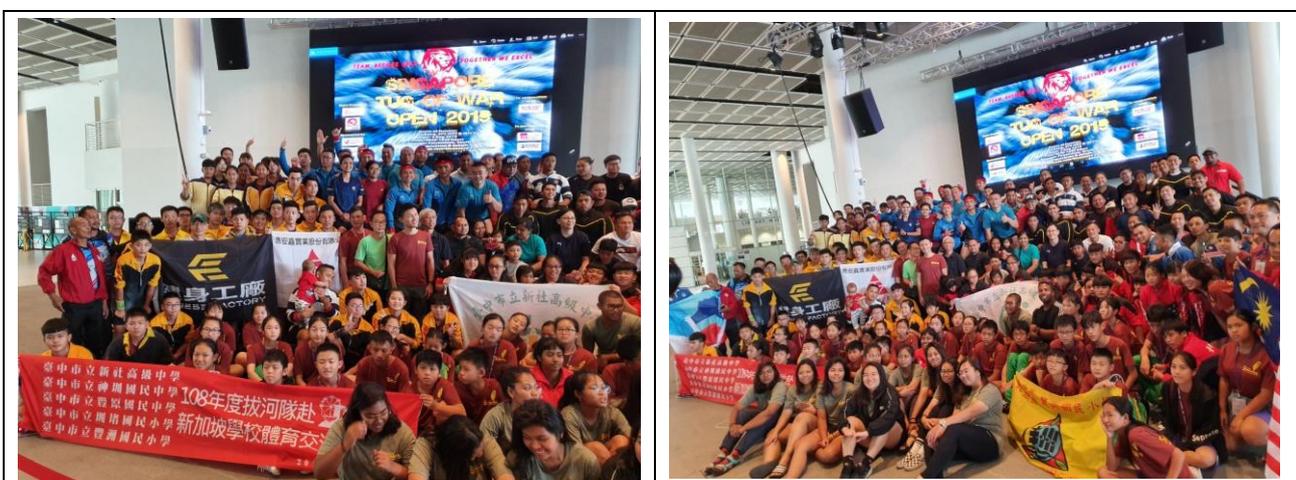
一、 經費募款不容易，隊職員均要自費部分經費，原有部分隊員家境不好，

還要自行負擔部分經費，增加隊員家中經濟負擔，仍能成行，實屬不易。

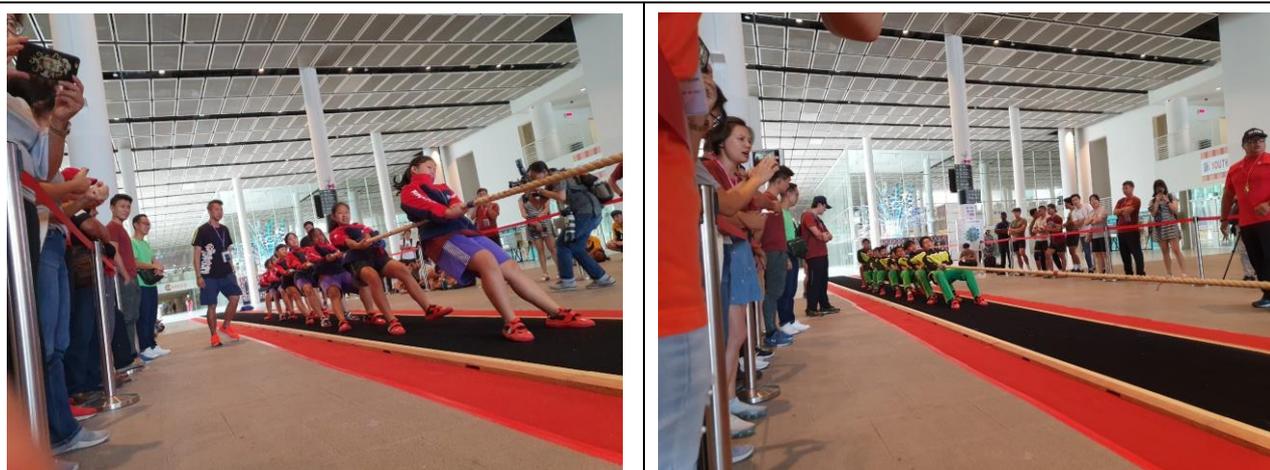
二、在學校或場域的規劃上，可以多利用開放空間與畸零空間，規劃簡單的學習空間。

柒、活動照片

■官方組織交流互動



新加坡教育部長、新加坡副典獄長與所有選手合影



新加坡教育部長、新加坡副典獄長觀摩國小組拔河的对練

學校組織交流互動



由建物上方俯瞰新加坡工藝學院集合表演的廣場，四面八方均無死角。



參觀工藝學院各設施，處處綠意盎然，充分展現建物的活力。



贈送伴手禮，感謝工藝學院。



工藝學院入口大合照

運動比賽/訓練



新加坡教長親臨並觀看國小學童表演賽



國中部分別獲得邀請賽的冠亞軍



所有與賽的選手大合照

運動相關設施參訪



參觀工藝學院的健身房設施



簡易但機動性十足的設施，讓學童初次體驗室內藤球的樂趣



需要團隊合作的地板球活動



與工藝學院師生大合照

文化體驗交流



著名的魚尾獅公園及濱海灣



體驗小印度的美食



濱海堤壩-讓水資源永續經營



夜間動物園-瞭解並體驗不同物種的習性