

參與馬來西亞第四屆亞太運動科學研討會暨第八屆國

際運動科學研討會議之心得報告

Report of Participating in 4th Asia-Pacific Conference on Exercise and Sports Science (ACCESS) & 8th International Sports Science Conference.

壹、前言

本次研討會是由亞洲運動科學會（Asia-Pacific Conference on Exercise and Sports Science，簡稱ACCESS）發起的研討會，並由馬來西亞舉辦本屆「亞太運動科學研討會暨第八屆國際運動科學研討會」。活動地點為馬來西亞哥打巴魯市，時間為2009年7月15日至17日；而本次目的除了吸取各國對運動科學的新研究，同時研究生也透過本次的機會進行海報發表。而本次由運教所江界山教授帶領文化運教所與體育系師生前往參加由一起參加，與會名單如下表：

學術單位	與會名單	備註
文化體育室、體育學系運教所	江界山 教授	ACCESS首席副會長
文化體育學系	賴麗雲 副教授	參加會議
文化體育學系運教所	韋焰 博士生	論文發表
文化體育學系運教所	翁明嘉 博士生	論文發表

亞洲運動科學會(ACCESS)是由西太平洋區的非國家官方單位及學術單位相互結盟的運動學術組織，這些機構都是致力於推動亞太區運動科學相關研究及活動。透過聯盟的國際網絡，期望會員們互相合作並分享彼此的經驗及方法，以達運動科學永續發展，建立居民更高之體育與運動品質、提升競技水平。

貳、出席會議目的：

本次參加ACCESS於馬來西亞巴打哥魯舉行之「亞洲科學運動研討會」之目的，乃為ACCESS會員及各國對運動科學感興趣之參與者，針對運動科學各領域（生理學、訓練學、生物力學、心理學、營養學、運動免疫與醫學、運動教育與

動作知覺學習、運動休憩與管理等)主題的研究、經驗、提出見解，以發揮行動的能量。其次，希望透過參加此次國際會議，認識有關國際間運動科學組織與機構及在這方面的傑出學者，俾能分享和學習其實貴經驗，作為日後台灣辦理大型國際會議之參考。

參、 會議過程：

本次會議主題是「提升運動表現與健康之運動科學、身體活動整合觀(Integration of Exercise and Sports Sciences, Physical Activity and Training for Sports Performance and Health)」，議程內容包括：專題演講、座談會、會員大會、頒獎、遴選下一屆正副會長，運動器材與書籍展覽及參訪社區等，邀請來自世界各地不同領域的運動專業人員與來自各大學的碩博士班參加，場面相當盛大；會場有大會人員協助，並提供相關的配套措施。會中邀請的專題演講者包括有亞太科學運動秘書長Prof. Dr. Ming-kai Chin，北京大學暨中國心理學會會長Professor Dr. Zhang Liwei，德國學者Professor Dr. Gudrun Doll-Teppe等人，分享寶貴的研究議題經驗。

第一天議程（2009年7月14日）

7月14日文化參加學術研討會的團員（江界山教授、賴麗雲副教授、韋焯博士生、與翁明嘉博士生），一大清早搭乘華航班機出發前往馬來西亞。由於會場在馬來西亞的巴打哥魯小島上，所以我們再轉機前往該島參與本次的科學研討會。到達目的地已經下午四點鐘。當晚大家各自用晚膳，在用餐當中，發現除了文化代表團以外，還有來自台灣國體大（桃園）、新竹教育大學的碩博士生。隨即大家就開始討論這三天研討會的行程以及此次發表論文的内容。

第二天議程（2009年7月15日）

雖然這是在馬來西亞的第二天，但實際上算是本次會議的第一天，上午八點正式簽到開始本次的活動；一開始以簡單卻隆重的開幕儀式，先由ACCESS會長介紹本次會議的流程以及最新體育科學發展方向，再由ACCESS秘書長說明該聯

盟的緣起及申請加入會員的步驟，同時開幕會中安排幾場當地的舞蹈表演與馬來西亞國歌唱頌的橋段。簡短的開幕之後，隨即進行一連三天的專題演講與工作訪及海報、口頭發表。講座主要議題與大會主題環環相扣（如運動訓練與科學觀、最新運動訓練趨勢）。另外在會場外，有來自各國參加者張貼的主題海報、運動儀器攤位等，各攤位展示著各種不同功能的活動；其中，有些來自私人企業，有些來自民間組織。這次大會安排免費晚宴及當地特色的表演，邀請馬來西亞官方代表及所有與會人員參加，藉由輕鬆的用餐環境，各國研究生彼此討論與合影以增進大家的感情，交換彼此的意見。

第三天議程（2009年7月16日）

今日早上輪到文化研究生的海報發表，在短短的一小時，由於日本與韓國的研究生對於台灣所作的研究題目極感興趣，因此時間也延拖到快兩小時，這也展現出台灣的研究也是可以在國外發光發熱。而一連好幾場的工作坊，也讓我們體驗到不同國度對於肌力訓練、舞蹈教學或者是創意性教學的方法。藉由兩三小時的工作坊，可以了解動作執行之重點及成效，更深入了解各國教學的不同。大會場地有提供游泳池與健身房，因此在會後都會邀約一些朋友一起去運動；這真的是以運動會友的最佳寫照。最有趣的一件事就是，台灣的各位研究生竟然也是在游泳池中認識之前任教於文化運教所的劉宇教授，果然是坦誠相見的相見歡。

第四天議程（2009年7月17日）

第三天的主題座談會，除了一些學者的講演外，新竹教育大學的學生、與台灣體大的學生皆有口頭與海報發表，由於前兩晚晚間都會在會場的lobby上討論與研究，因此也與台灣各校建立起深厚的友誼；所以今日大多參與各位研究生的口頭報告，事實上，大家的表現都不錯，但與聽眾的互動與defense其言語方面的表達能力仍有進步空間。而凡是有發表議題的學者，大會於報告完後頒發認證獎狀，以及參與會議證明，以資獎勵。下午大會也安排ACCESS的委員參訪當地的一個小鄉鎮發展，由於江界山教授為ACCESS的副主席，所以文化的師生也順道

一起去欣賞當地的風情；其中欣賞一段猴子摘椰子的show，以及當地國王皇后的習俗（據說會帶來幸福的show）；造訪社區期間，更拉近各國間的友誼。

第五天議程（2009年7月18日）

一大早，搭乘飛機先飛往吉隆坡機場，下午就搭乘華航的飛機歸返台灣。

肆、與會心得：

此次參與哥打巴魯「亞洲運動科學會議」，因為這次住宿與會議行程皆在同一棟大樓舉辦，所以整個流程都顯得格外流暢，沒有車程上的困擾，會議時間都能精準掌握。再者，學員一到會場，大會秘書處就貼心安排當地接待人員，隨即開始進行報到手續，同時協助參與人員確認房號，這點值得我們日後舉辦國際性會議借鏡。

除了仔細、詳盡和深入的準備工作和會議進行過程外，與會者同時參訪巴打哥魯的民俗風情、也享受當地的美果（紅毛丹和榴槿）；學員間彼此不斷的澄清疑問、討論、腦力激盪，期能給予未來類似舉辦此類國際會議能有更具體的貢獻。此外，會議最後一晚，江界山教授做起東道主，宴請一些國外的重要人物以及學者，而文化的翁生與韋生亦扮演親善大使的角色，使外籍學者能加深對台灣人待客之道的熱忱印象。參與國際科學研討會可學習如何舉辦國際研討會，由於有來自各國的學員參加，讓舉辦國際研討會的盛大程度遠遠超過國內的小型研討會；而住宿、用膳、交通與會場安排等行政管理問題，都會影響與會者對研討會的第一印象。馬來西亞這次的研討會在這方面有許多值得學習的地方，包括利用飯店舉辦研討會，與會者在住宿與用餐方面皆非常方便，又在事前規劃好每日用餐的地方，只要依照顏色標示，或拿著自己的餐卷，參會者就可很容易依自己的喜好拿取食物；該飯店又有各種大小不同的演講廳，適合同時舉辦各種議題的演講，與會者可以隨自己的興趣選擇議題。在議程安排上，除了室內的演講以外，亦安

排實作工作坊；因為交通工具有限，故無法一覽巴打哥魯的地理風情。

另外一個值得學習的地方是，我們可以看到馬來西亞如何利用國際研討會，用心的宣傳、推廣自己的城市，包括議程上多方介紹當地的努力與進步、安排到當地實地參訪、大會資料最後附上詳細的馬來西亞或巴打哥魯旅遊觀光介紹等，甚至安排工作人員協助幫忙外籍的學員，除了隨時能夠了解與會者的問題、滿足與會者的需要外，與會者也可以藉機向他們詢問各種有關馬來西亞推動運動體育科學或是體育教育方面的各種議題，也讓與會者對馬來西亞有更深入的了解。此研討會不只讓國際各個愛好運動推動者與專家互相分享經驗、交流資訊，同時也是一個把馬來西亞推向國際舞台的好機會。

藉由此研討會，學員除了能夠與國內各校或各國學者交流、分享經驗以外，也能更清楚了解國際上各個國家對於推動運動科澳洲、中國大陸...等等，都有許多學者與代表參加與演講，從中學習到不少經驗，讓人獲益良多。

肆、 建議事項：

台灣往後舉辦國際大型研討會，可以透過租界大型飯店舉辦研討會，而該場合不僅可涵蓋研討會的場合，同時可提供食、住、娛樂等方面，且行與育樂規畫皆能列為考量的因素，相信往後台灣舉辦研討會定能吸引更多國內外的學員來共襄盛舉。國人英文能力，尤其是口語與聽力方面稍嫌不足，建議國人應深入檢討英文學習的方式，常言道：功力在強，若無法展現出來，一切等於空談。因此，建議往後國內論文口頭表可盡量朝著鼓勵大家利用英文作為發表方式；一方面鼓勵大家走出菜英文的陰霾，另一方面也可提升國人英文能力的水準。

伍、 現場海報發表：

本次除了江界山教授擔綱口頭發表主持人兼ACCESS首席副主席外，本所博士班韋焰與翁明嘉博士生亦張貼海報以展示研究運動科學之相關議題之成果。

張貼海報一

發表人：韋 焰、賴麗雲、江界山

Wei Yan Lai Li-Yun Jasson Chiang

發表題目：探討羽球新賽制對單雙打選手之體能應用之生理變化 (The Research of Specific Physical Fitness Abilities between Single's and Double's Junior Elite Badminton Players)

張貼海報二

發表人：翁明嘉、江界山、韋焰

Ming-Chia, Weng Jasson Chiang Yan, Wei

發表題目：震動式訓練配合落地垂直跳對於下肢爆發力之影響 (The Effects of Drop Jump and Vibration Training on Leg Power)