國立體育大學辦理高教深耕計畫 B4-3 奧林匹克精神探討與推廣





2020 國體大奧運日-韌性 成果報告書

- 1. 目的與特色
- 2. 成果與績效
- 2.1 社群貼文成效
- 2.2 影片貼文成效與影片連結
- 3 照片集錦
- 3.1 師長形象照
- 3.2 選手形象照
- 3.3 採訪工作照
- 3.4 相關紀念品照片
- 4 其他露出

國立體育大學體育博物館奧林匹克中心

109 學年度活動成果

活動名稱	國體大奧運日——韌性	
主辦單位	教育部深耕計畫、體育博物館	
承辦單位	奧林匹克中心、管理學院	
協辦單位	競技學院、管理學院、健康學院、體育學院	
活動日期	2020.07.01~08.26	

1.活動目的與內容

新冠肺炎疫情不僅影響東京奧運的舉辦,亦打亂已取得參賽資格的奧運選手原本備戰的步伐,為落實奧林匹克格言"更快、更高、更強"與"faster, higher, stronger"的精神,透過讓取得東京奧運參賽資格的國體大優秀競技運動員以及稱參加過奧運賽會的師長們,分享如何以「韌性」的素養因應不確定的變化。在疫情影響期間,社群平台也成為全世界溝通管道,也希望能藉由學校社群平台"NTSUper體育超人"社群,發揮體育人在網路影響力。

活動規劃為幕後的 4 階段分別為前置作業、採訪作業、美編、影片後製,以及在幕前的第一階段社群發文、奧運日影片宣傳、奧運日影片等 3 階段,在這裡說明幕後 4 階段,另於成果與績效中說明幕前的 3 階段。

前置作業

時間:109年6月20日至7月6日

訂定計畫內容、確認經費來源及編列預算、動支經費與簽文,計劃書訂定如下

日期	採訪、拍攝對象	上線日期	播出或推文
6月中下旬日	教練與師長	7月上旬	推文
7月中下旬日	左訓奧運選手	8月26日	於學校首頁播出 3-5 分鐘
	江明天廷巡1		短片

國立體育大學深耕計畫

2020 國體大奧運日 辦理計畫書↓

活動名稱: 2020 國體大奧運日- 韌性 辦理計畫書↓

主辦單位: 教務處暨教學發展中心、體育博物館↓

活動目的:落實奧林匹克格言"更快、更高、更强" "faster, higher, stronger"的精神。1964年的東京奧運為第一次在亞洲辦理的奧運賽事,2020奧運再次回到東京,卻因疫情影響而延期至2021年辦理。疫情的影響不僅僅在奧運的舉辦,今年的全大運也從5月延期至10月舉辦以及課程、實習與訓練,打亂了原本的步伐。以3個角度來看國體大的團隊,以強韌的素養因應不確定的變化。↓

活動目標:於 109 年 6-8 月間於博物館網頁及 NTSUper,以影片或文字報導曾經參加過奧運的教練及師長們以自身經驗說明許多突發狀況的因應,現身說法為學生們集氣,並為 0826 留伏筆。在 0826 當天於學校首頁播放取得奧運資格的體大學生運動員們面對奧運延期的因應及感想影片。↓

執行方式:↓

- 1. 拍攝已取得奧運資格的體大學生運動員們面對奧運延期的因應↓
- 2. 拍攝曾經參加過奧運的教練及師長們現身說法為學生們集氣。↓
- 3. 拍攝體大運動科學團隊為因應全大運延期,在課程安排、訓練菜單調 圖—: 計劃書樣式

第二階段採訪作業

(1)時間:109年7月7日至7月28日

(2)工作人員:休閒產業經營學系江亦瑄副教授、產經碩陳桂文、產經碩李奇

軒、體研所林俞秀、適應體育學系林岑怡老師、體育博物館宋巧苓

(3-1)採訪目標師長:射箭-邱炳坤老師、舉重-蔣明雄老師、陳葦綾老師、跆拳道-朱木炎老師、健康學院-詹貴惠老師

採訪地點:教學大樓 B1 攝影棚

拍攝時程規劃

時間	7月7日	7月8日
人物	蔣明雄	朱木炎.詹貴惠
時間	7月7日	7月14日
人物	陳葦綾	邱炳坤



拍攝前器材及妝髮準備



拍攝角度調整



形象照拍攝



訪談及攝影準備





訪談參加奧運的師長們

(3-2)採訪目標選手:競技體操-李智凱選手、射箭-鄧宇成選手、射箭-林佳恩選手、拳撃-吳詩儀選手、田徑-鄭兆村選手

採訪地點:國家運動訓練中心(高雄市左營區世運大道 399 號)

拍攝時程規劃:

	7月27日	7月28日
上午	拳擊-吳詩儀	射箭-鄧宇成.林佳恩.
		體操李智凱
下午		田徑-鄭兆村



拍攝吳詩儀形象照



朱木炎老師與吳詩儀教練合影



拍攝鄧宇成與林佳恩



帶隊老師小組會議



拍攝鄭兆村形象照



拍攝吳詩儀形象照



拍攝鄧宇成與林佳恩



訪談畫面取景

第三階段美編作業

時間:109年7月15日至8月24日

參與的同學在暑假全力為拍攝的照片與影片作概念式的美化編輯,不僅從無到有、更多方參考素材,連結教練、選手以及奧林匹克與運動的元素, 奧運日風格逐漸成形!





原圖→製作模板將圖片(當年奧運主場館)→社群發文圖









初版→修改風格→二版→修改→最後版





挑選圖片→圖片去背→圖片加工→社群貼文圖片

第四階段影片後製作業

時間:109年8月01日至8月26日

使用軟體:







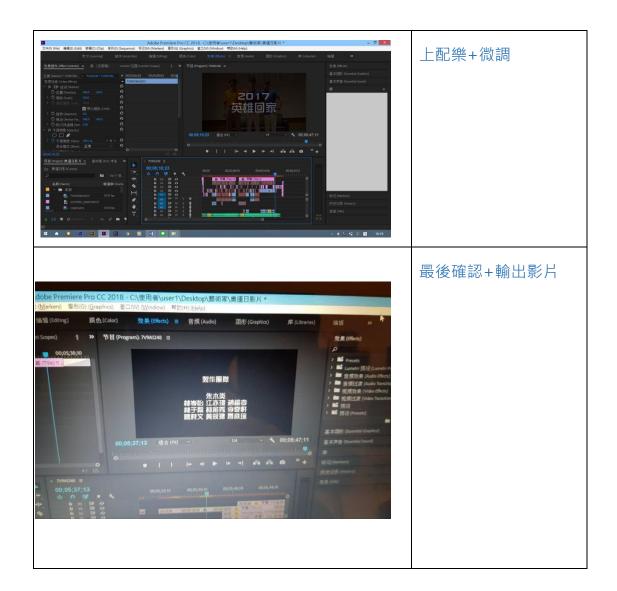
確認影片架構+調光



開始字卡加工+上字幕



字卡修改+上字幕



2. 成果與績效

經過採訪、圖片美編以及文字編輯,預計於2020.07.24原定2020東 奧開幕式的日自發出第一篇文章,主題為「那一年,我們比過的奧運」, 獲得1,335的觸及率。接著於8月26前接續發布4次貼文,透過採訪 NTSUper 整理出參加過奧運師長們的經驗po分享,共獲得42,191的觸 及率和107分享,為國體大奧運日活動熱身。 7/24 朱木炎老師-「我終於成功了!我完成了臺灣男生第一面的奧運 金牌」

7/30 陳葦綾老師-「每個比賽對我來說都很重要,都是表現我陳葦綾 的舞台」

- 8/6 蔣明雄老師-「堅持到底永不放棄,最後成功就會是你的」
- 8/21 邱炳坤老師-「以前總覺得沒拿到獎牌就是失敗,但現在回頭再
- 看,當時的每一刻都很重要、每一刻都是成功的」

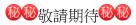
2-1 社群貼文成效

【那些年,我們一起比過的奧運】

奧運是所有運動選手所追求的最高運動殿堂, 圖片中的 剪影,都是登上過最高殿堂的人物,也是現在在國體校 園中可以看到的身影,各位能透過剪影知道是哪幾位人 物嗎?

提示:

- 1. 韓國首爾的前身
- 2.21世紀首度在亞洲舉行的奧運的地點 猜對的話...
- 小編會給你一顆愛心♥
- 之後我們會——介紹這幾位人物的小故事喔



#2020 國體奧運日

#NTSU

#一起成為中華隊



觸及率:1335 心情:67 留言 4

「我終於成功了!我完成了臺灣男生第一面的奧運金牌」,2004年8月26號,在雅典舉行的夏季奧林匹克運動會,臺灣史上第一面男子奧運金牌就此誕生,是由跆拳道項目選手朱木炎所拿下。

而本校奧運日也就訂於朱木炎所奪金的日期【8月26日】。

當年不負眾望拿下金牌的朱木炎現投入大學教育工作, 目前擔任國立體大技擊學系專任副教授,他期盼能將經 驗傳承給下一代,回想當年,朱木炎副教授說:「當年 頂著許多的壓力,全國的選手或者是師長們都很看好 我,也因為這樣的壓力,讓我更小心翼翼,也更用心的 準備比賽。」朱副教授也期許所以有的學生們,要像海 綿一樣願意吸收所有可以幫助自己的任何事情, 用正 向的心態去學習、去挑戰自己的極限,只要不服輸,堅 持到最後就有機會,因為成功是留給準備好的人。 2020年國際上發生許多事情,疫情爆發導致東京奧運延 期,朱副教授想跟所有正在準備奧運的選手們勉勵:

「我們要想的跟別人不一樣,而且是更正向的,那我們 就有機會超越別人。」

接下來這一年,真正開始倒數奧運的到來,體育的力量 無遠弗屆,選手們將背負著國家的名譽,這一年雖然有 許多的打擊,但我們不停滯、不低頭、不氣餒,持續不 斷的精進,要讓全臺的觀眾們看見運動員的「韌性」。 #體育超人

#2020 國體奧運日

#2004 雅典奧運跆拳道金牌



觸及率:14197 心情:362 分享 36

「每個比賽對我來說都很重要,都是表現我陳葦綾的舞 台」

還記得 2004 年第一次奧運資格國手選拔賽的時候,確 定選上的那刻身體才得以完全放鬆,緊繃已久的壓力獲 得釋放,但也同時造成顏面神經失調,住院觀察休養造 成肌力下滑,無法讓自己回到最佳狀態踏上奧運殿堂。 葦綾老師,您認為這是您的低潮嗎?

:沒有,任何事都不能影響我,人生低潮有很多,每次都是一個學習。

2008年再戰奧運,以最佳狀態重新出擊,不論在臺灣或在奧運的賽場上,都保持一樣的心態,奧運舞台盛大觀眾多聲音雜,站上賽場的當下選擇把自己完全封閉,全心全意專注在自己每一個握槓、抓舉、挺舉等動作,最後皇天不負苦心人,順利奪下獎牌。

之後成為舉重和健力的雙棲選手,2017年退下選手身份後就專注訓練學生,在2019年捐贈100萬元回饋母校,提振舉重圈士氣,「熬久都是你的,但是能做到的有幾個」,總勉勵學生很多苦痛不是只有自己會有,這都是稀鬆平常的事情,只是比誰先低頭認輸而已。對於看待東奧延期,陳葦綾認為有更多時間準備、療傷、成績進步,這是最大的幸福,上天所有的安排都是最好的,有些人是接受考驗,有些人接受機會,每個人的人生都在享受自己接受的每一件事情。

#體育超人

#2020 國體奧運日

#2008 北京奧運舉重金牌



觸及率:6184 心情:112 分享 14

1988 年漢城奧運,第一次站上奧運的舞台,頭抬起來的 那刻,眼前除了舉重桿以外都失焦,分腿撐起,我跟自 己說:「成功了!蔣明雄你成功了!」

國高中為了練舉重每天騎腳踏車來回奔走屏東市區,42 公里的路程沒有一天懈怠,訓練場就在大馬路旁,熙來 攘往的人群都當作為自己加油的觀眾,練習回家後挖光 飯鍋裡的「清飯」(剩飯)澆上豬油和醬油,狼吞虎嚥 得吃下肚,補充滿滿的精力來源迎接明日的練習。

蔣明雄幾乎 365 天都在訓練,第一次參加國手選拔,為了有更好的訓練環境,主動提幫教練維護健身俱樂部的場地,給自己十個月的時間如果沒選上就去當兵,當時體重只有 45 公斤,從零開始練到抓舉 80 公斤、挺舉100 公斤,後來也如願選上國手調去國訓中心;「國訓中心根本就是我的天堂!」要吃牛肉、豬肉、雞肉都有,以前在家裡環境苦根本吃不到,訓練、營養補給也都不用擔心。

最後如願站上奧運舞台,舉起 130 公斤的那刻突破自己 創下的全國紀錄,更向上嘗試 140 公斤,挑戰當時 137.5 公斤的奧運紀錄,雖然挑戰失敗但勇於嘗試仍備 受肯定,能在這樣的舞台表現已經充滿感激。 每一個人都有自己的故事,都有他的夢想,舉重台下練 十年,台上只有一分鐘,就要決定你努力許久的成果, 蔣明雄勉勵現役選手要繼續有所堅持,持續等待不要受 傷,堅持到底永不放棄,最後成功就會是你的。

#體育紹人

#2020 國體奧運日

#1988 漢城奧運舉重選手



觸及率:7661 心情:141 分享 19 留言 7

「以前總覺得沒拿到獎牌就是失敗,但現在回頭再看, 當時的每一刻都很重要、每一刻都是成功的」

國立體大校長邱炳坤是 1988 年漢城奧運的射箭國手, 邱校長猶記開幕典禮時,主場館湧入了上萬名觀眾,震 撼的場景、壯闊的聲音至今仍歷歷在目,初次站上五環 殿堂的他內心非常澎湃,也經歷了人生當中最感動的一刻。

當時在準決賽拿下第三名,但決賽卻以第七名作收,對 於初生之犢的他來說非常挫敗,但現在回想起來,已經 是身經百戰的邱校長說道:「能夠在最高殿堂與各國頂 尖選手同場競技,已經是一個寶貴的經驗,人生也沒有 白來一遭。」

高中時只因為「射箭很帥氣」而加入射箭隊,雖然起步 較晚但仍憑藉著優異的表現入選國家代表隊,射箭之路 看似順遂的邱校長也坦言自己曾歷經兩次低潮,一次是 技術、一次是心理。

高中時,有段時間成績並不理想,甚至曾在比賽中排名 墊底,但他仍日復一日的訓練,慢慢地找回身手,從此 跳脫到另個層次;而心理層面的低潮則是發生在參加奧 運的前半年,因為對大型賽會感到壓力與焦慮而開始自 我懷疑,甚至萌生不想參賽的念頭,但透過閱讀讓自己 的心情平靜下來,成功克服心魔。

「強健的心理是建立在強健的體魄上」,2020年因為疫情打亂了所有人的生活節奏,邱校長勉勵運動員仍要維持應有的訓練,因為如果沒有強健的體魄,很難面對種種的壓力,並保持樂觀的態度、多方面的學習,所以問題都會迎刃而解。

#體育超人

#2020 國體奧運日

#1988 漢城奧運射箭選手



觸及率:14149 心情:396 分享 38 留言 12

2-2 活動預告及影片成效

活動預告

NTSUper團隊協助將採訪參加過奧運師長以及奧運備戰學生運動員的紀錄剪輯為5分鐘的影片,於8月26日當天早上9:00-下午5:00於體育大學首頁呈現,為了活動的宣傳,事先製作了一系列的圖片,除了活動宣傳之外,更讓大家熟悉今年國體大備戰奧運的學生運動員有體操的李智凱、拳擊的吳詩儀、射箭項目鄧宇成與林佳恩以及鉛球項目的鄭兆村。活動宣傳照為棗紅色系列選手、師長各一張,於8/25當日發布貼文,透過照片預告國體大奧運日影片首播。

|| 2020 國體奧運日

3 月 24 日,國際奧會主席 Thomas Bach 與日本安倍晉三首相決定 2020 東京奧運必須延期至 2021 年。

全世界因疫情失序,延期對選手而言,是考 驗?是機會?

奧林匹克之所重,不在獲勝,貴在參加 人生的要義,不在征服,而在奮鬥

並以更快、更高、更強的精神做為自我目標

在運動場上奮力拼搏

日復一日的枯燥練習

疫情嚴峻仍堅持訓練

克服挑戰所有不可能

2020.08.26

邀您一起感受 國體人的「#韌性」

國立體育大學 NTSU

#體育超人

#2020 國體奧運日



觸及率:5369 心情:195 分享 10

0826 國體大奧運日活動影片

國體大奧運日影片

奧林匹克格言 奧林匹克格言 更快 更高 更強 自我奮鬥目標 前進2020 影片開頭 國體奧運日

字卡

都打不倒我們



第一段訪談

(韌性?)





字卡

2020東京奧運



第二段訪談 (遇到疫情的應變)





前輩鼓勵



歷年活動回顧



字卡 展現我們的韌性 製作團隊 製作團瞭 林岑怡 江亦瑄 趙維孝林于梨 林俞秀 李奇軒 陳桂文 黃曉珺 蕭秩瑄 結尾 \$ 卓越 友誼 尊重

我們準備了一張橫幅圖檔,為配合學校首頁的排版將橫幅圖檔 剪裁成3張小圖,透過秘書室協助網業美編,讓視覺概念連結維持是 一張國體大奧運日的宣傳圖片(如下圖所示)

0

成品露出管道:國立體育大學校園網站、NTSUper 體育超人粉絲專頁 運動產業博覽會直播平台



|| 2020 國體奧運日

「#韌性」

可以是一把利刃斬斷所有逆境也能柔似活水長流而堅毅不絕

2020 國體奧運日

不同於以往,今年國體奧運日以一部短片線上策展,從籌備規劃主題、出差國訓訪談、拍攝剪輯後製、視覺溝通設計、影片文案撰寫等通通由國體人齊心完成。

凌晨三點一刻,細修再精修,只為完美呈現運動員和師長所展現奧林匹克格言「更快、更高、更強」的態度,期待透過影片,能夠感受踏上奧運舞台最真實的心境,不輕言放棄,是我們致敬主題「韌性」的方式。

在綻放光芒之前 必須勇往直前

無懼世界失序帶來的徬徨

滿載前輩和眾人支持的力量

奮力邁向奧運殿堂

國立體育大學 NTSU

#體育超人

#2020 國體奧運日



觸及率:11565 心情:190 分享 45 留言 2

影片連結: 2020 國體奧運日



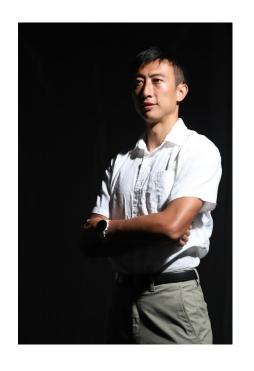
3 成果照片集錦

3.1 師長形象照 邱炳坤





朱木炎





蔣

明雄



陳葦綾





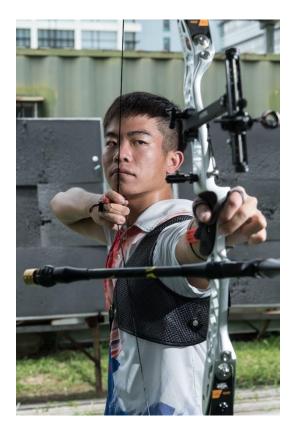


3.2 選手形象照李智凱

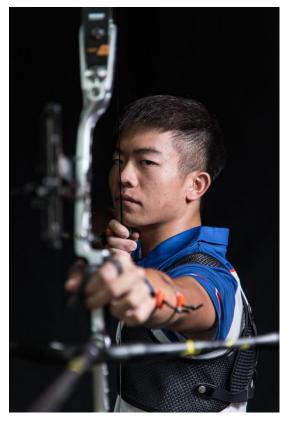




鄧宇成









林佳恩









吳詩儀









鄭兆村









3.4相關紀念品照片



朱木炎老師奪冠之桂冠及國光獎章



漢城奧運紀念徽章



1992年巴塞隆納奧運紀念郵票



2018亞運詹貴惠院長勉勵選手



1988年國體參與漢城奧運之選手



1988年國體參與漢城奧運之選手

4 其他露出

2020運動產業博覽會直播











#韌性

可以是一把利刃斬斷所有逆境也能柔似活水長流而堅毅不絕