

出國報告（出國報告類別：實習）

## 赴南韓首爾 Modern Pilates 進行 海外實習

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：黃美瑤教授

派赴國家：南韓首爾

出國期間：中華民國 112 年 7 月 21 日至 7 月 24 日

報告日期：中華民國 112 年 8 月 23 日

## 摘要

本校黃美瑤教授帶領 5 位學生搭機前往南韓-首爾，執行南韓摩登皮拉提斯的實習，觀摩運動俱樂部經營管理模式與實習工作，在實習過程中學習當地講師在皮拉提斯教學之技巧，並觀摩其經營模式。培訓課程由金院長引進南韓，過程中學生整合於此領域之先備知識及本次習得之新知，完整詮釋出更有效且豐富的教學方法，並學以致用於幼兒體育，結合開創出更加多元及創新的運動產業。

## 目錄

一、目的 .....	1
二、過程 .....	1
三、心得及建議 .....	2
四、附錄 (參訪之照片).....	4

## 一、目的

本次海外實習予本校體育學院學生赴南韓摩登皮拉提斯(Modern Pilates)學習之機會，主要目的是為擴大學生國際視野、提供未來海外工作機會及建立摩登皮拉提斯運動產業之相關概念，以提升本身之競爭力。此外，期望將摩登皮拉提斯與幼兒體育結合，鼓勵學生開創更多元的創業方向。

## 二、過程

茲就本次實習行程表如下：

日期	參訪行程	
	上午	下午
7/21 (五)	桃園機場出發	抵達南韓仁川機場
7/22 (六)	實習機構之環境認識	實習機構之環境認識
7/23 (日)	皮拉提斯教學及技巧應用	皮拉提斯課程觀摩
7/24 (一)	皮拉提斯課程實習	皮拉提斯課程實習
7/25 (二)	皮拉提斯課程實習	皮拉提斯課程實習
7/26 (三)	皮拉提斯課程實習	皮拉提斯俱樂部觀摩實習
7/27 (四)	皮拉提斯課程實習	皮拉提斯俱樂部觀摩實習
7/28 (五)	皮拉提斯俱樂部	皮拉提斯俱樂部觀摩實習
7/29 (六)	皮拉提斯俱樂部	皮拉提斯俱樂部觀摩實習
7/30 (日)	南韓仁川機場出發	抵達桃園機場

本院於今年五月至南韓拜訪首爾祥明大學及慶熙大學洽談未來增進國際合作事宜，有幸經由祥明大學崔慶根教授因緣際會下促成本次拓展學生之國際競爭力，開創多元創業機會，執行海外實習之機會。

實習機構南韓摩登皮拉提斯(Modern Pilates)院長金瑞英特別製作布條迎接我們的蒞臨，並為大家詳細的介紹實習機歷史脈絡及相關的營運現況。摩登皮拉提斯至目前已有 20 年的歷史，總部位於江南區，屬首爾蛋黃區，且在南韓擁有一百多間皮拉提斯教室，吸引學生們更進一步了解金院長營運管理及培訓師資之教學模式。

摩登皮拉提斯之課程主軸分為九大主題：專注、認知、排序、呼吸、中心線、準確性、協調性、延伸性予持續。皮拉提斯的練習過程相當需要專注且有意識地調節運動中的肌肉，不僅是視覺、嗅覺、觸覺、味覺、聽覺這「五覺」的感受，身體對於空間的認知力，以及空間運動的感覺，大腦與神經系統連結到身體每一寸肌肉，都是皮拉提斯關注的部分。

透過一對一的教學及觀摩的進行，學生們感受到在吸氣和吐氣時每一項動作所使用的小肌肉是否正確、學習呼吸的各種類型，透過有意識的呼吸形成習慣，應用至運動中，使運動有更好的效果。調整器材亦是本次實習過程中常見的學習任務之一，這攸關學員身高、髖部柔軟度及身體的起始位置調整，老師在過程中不只以口頭說明引導，也安排學生們兩兩一組，互相調整進行實際操作，輪流判斷彼此的身體位置是否正確恰當。在皮拉提斯的教學過程中，教學者的身體接觸輔助（觸覺引導）也是相當重要，但並非以指尖輕撫學員，而是用手較大的面積，如掌心或拳頭，施加一點點壓力，讓學員了解到在身體的哪一個位置需出力，也是一個相當實際且實用的教學技巧。

於南韓實習過程中的學習使學生結合過去於我國所習得知皮拉提斯背景知識，並比較其中的差異。例如：南韓摩登皮拉提斯的老師會從最原始的預備動作再去做更多延伸性的變化，而非複雜的動作使疲乏的肌肉變得更加緊繃，並且結合認知透過神經系統傳達至大腦，讓自己更深地感受到肌肉在作用，接著配合呼吸，長吸長吐，肌肉達到放鬆的狀態持續作用，最後透過中心化（核心）的連結保持身體的穩定，以達到更好的動作表現。

每一種體系或指導者所著重的要點、基本原則都大同小異，但其實每一個品牌、體系或是教學者，針對皮拉提斯所訓練的方式及練習的步驟都略有不同。摩登皮拉提斯的教師指出：「人的面相是 360 度，觀察者或教學者也應從 360 度去觀察學生操作時的變化。」

### 三、心得與建議（議題重點、論文重點）

#### （一）心得

本次帶領位學生赴南韓摩登皮拉提斯執行 10 日海外實習，進行皮拉提斯課程、技巧培訓及實習，行程安排充實。培訓課程是由金院長從澳洲學院的系統引進南韓，過程中學生整合於此領域之先備知識及本次習得之新知，完整詮釋出更有效且豐

富的教學方法，並學以致用於幼兒體育，結合開創出更加多元及創新的運動產業。

學生透過海外實習的機會提升皮拉提斯之專業指導能力，亦擴大學生的國際視野，期盼學生未來能至南韓摩登皮拉提斯考取證照，並與其協議未來海外工作機會。

## (二) 建議

經過此次實習，與金院長商討未來與 **Modern Pilates** 合作之部分計畫，提供本校學生於摩登皮拉提斯運動產業之更多實習機會。宜進行學海築夢之計畫，攜本校學生前往南韓摩登皮拉提斯考取證照。期盼透過學海築夢之計畫，促進學生邁向國際發展之渴望與熱忱，開創皮拉提斯與幼兒體育結合的多元運動產業。

#### 四、附錄

	
<p>黃美瑤教授帶領 5 位學生與金瑞英院長合影</p>	<p>實習機構之環境認識</p>
	
<p>金瑞英院長介紹機構營運模式及核心課程</p>	<p>墊上皮拉提斯實習</p>
	
<p>皮拉提斯 chair 實際操作演練</p>	<p>金瑞英院長親自指導動作的細節</p>
	
<p>Reformer 進階課程</p>	<p>金瑞英院長頒發摩登皮拉提斯認證書</p>