月旦知識庫

參與 2025 年愛沙尼亞與拉脫維亞國際體育教師教學研討會紀實

黃建松 / 臺南市立九份子國民中小學體育教師兼任輔導主任

壹、前言

教師是學校教育重要的一環，能夠與時俱進、永續提升教師專業發展，才能確保高品質的教育。即便存在著許多外在環境及內在的阻礙因素，多數教師對於專業發展的思維與行動，願意展現主體性及能動性，建立教學專業的責任感和自信心，從而提升教育公平與品質，確保學生的學習成就（孫志麟，2022）。國內許多官方或是非官方專業團體辦理增能課程及工作坊，教師能夠根據本身的需求參與課程以獲得專業增能。近年來，雙語教育與國際教育成為國家推行教育政策的主軸，每年遴選各級教師前往美國、澳洲或是紐西蘭等國家進行 2-3 週的短期國際雙語培訓課程，透過課程轉化以提升教學品質。在體育教學領域，1983 年臺灣便有簡曜輝、齊沛林、陳凌、鐘棫祥、詹德基等學者，前往參加奧地利格拉茲國際體育教學研討會 (International Course on Teaching Sports Graz, Austria)，之後陸續有各級教師參加匈牙利、比利時、芬蘭、丹麥、義大利、愛沙尼亞等國家參加課程。臺灣自 1988 年也開始主辦國際體育教學研討會，每兩年一次常態性辦理(姜茂勝，2004)；截至 2023 年，已舉辦 17 屆。這類大型且多樣化的國際體育教學研討會，引進國外理念並結合國內優秀師資，不僅提升教師參與意願與建立持續研習習

月旦知識庫

慣，甚至擴大參與層面，吸引國外學員前來參與本國研習，促進教師掌握國際新知，增進教師間交流及提升教學動力（林靜萍，2014）。

筆者曾於 2019 年獲中華民國體育學會經費補助，組團前往義大利參加第 7 屆國際體育教學研討會，開拓教學思維獲益良多。可惜後續受 COVID-19 疫情影響及補助經費短缺，使此類國際交流機會難以持續。此次自費前往愛沙尼亞及拉脫維亞參與國際體育教學研討會，身為唯一的臺灣代表學員，許多外國學員都在詢問臺灣是否還有持續辦理研討會，殷殷企盼有朝一日能夠前來臺灣共襄盛舉。雖然 2025 年時國內仍無舉辦，希望透過筆者親身走入國際，將兩週暑期課程的學習課程心得撰文分享，鼓勵基層教師自主參加國際體育教學研討會，不僅提升教學專業能力、增廣見聞、豐富人生歷練，亦可宣傳臺灣文化交流，與國際友人分享教學心得。

圖 1

歡迎會邀請學員一起體驗拉脫維亞傳統舞蹈



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

貳、國際體育教學研討會[1]基本介紹

這次前往歐洲參與兩場體育**教師**教學研討會，愛沙尼亞與拉脫維亞兩國相鄰，體育教師經常會互訪交流或是分享課程。今年兩國分別辦理國際研討會，且時程安排於連續兩週進行，這對於其他國家的學員相當便利，以下將針對這兩場教學研討會的辦理模式跟課程規劃進行介紹。

一、愛沙尼亞國際體育教師教學研討會

（一）2025 年 8 月 4 日至 8 日，為期五日，愛沙尼亞舉行第 15 屆國際體育教師教學研討會，地點選在愛沙尼亞第二大城市塔圖 (Tartu) 的于勒努爾梅運動中心 (Ülenurme Sports Hall)，這個運動中心主要是提供給學校師生與當地居民進行運動訓練、競技賽事及休閒健身使用；中心內所有運動場館、田徑場及其他地區的公共運動與文化設施，都由地方行政單位所屬的正式官方管理機構康比亞文化與體育局 (Kambja Kultuur ja Sport) 統籌管理。

（二）愛沙尼亞國際體育教師教學研討會開始於 1997 年，每兩年舉辦一次（西元單數年），我國有教師曾經參加甚至受邀擔任講師授課（蔡明憲，2018）。籌畫 2025 年暑期課程的主辦單位是愛沙尼亞體育教育協會 (Estonian Physical Education Association)，這是非政府組織 (Non-governmental Organization, NGO) 的

[1] 本文所分享之兩場研討會分別是「International Summer Course For PE Teachers」、「International Summer Course for Physical Education Teachers」，按字面翻譯應該是「國際體育暑期課程」，但國內以往組團參加這類國際課程都會翻成「國際體育教師教學研討會」，故內文統一作此翻譯。

月旦知識庫

專業團體，不是直接隸屬於教育部或政府單位，其主要宗旨在於促進教師利益與專業發展的組織，代表體育教師向政府單位提出政策建議、課程改革之需求 (Estonian Physical Education Association, 2025)。

（三）本屆研討會收費方式分成三種：全程活動含飯店住宿及早餐費用是 420 歐元，不含住宿和早餐費用是 340 歐元，也可以僅參加單日活動 (不含住宿和早餐) 為 160 歐元 / 天；費用均包含中餐、晚餐及晚上的社交活動；另外，只要 8 人團體報名，可享 1 人免費。本次住宿安排在 VOCO Hotel，有點類似臺灣的國際學舍，距離 Ülenurme Sports Hall 約 3.5 公里；飯店周邊設有公車站，凡是完成註冊的學員，可以出示大會提供的手環免費搭程公車。本屆總共有 94 位學員參加，其中有 5 位學員來自其他國家，包含 3 位拉脫維亞、1 位義大利及 1 位臺灣。研討會主要是由當地教師或教練授課，其中有一堂課是由義大利籍的教師擔任講師。

（四）每天規劃一個時段同時開放 4-5 個課程，每個課程進行 75 分鐘，讓學員可以自由選擇課程，除了籠式網球 (Padel) 課程需步行 1.5KM 到鄰近運動場館上課外，其餘課程都在運動中心內進行。活動開始前，大會規劃兩條具當地特色景點之半日文化導覽，像是參加農莊、酒莊、莊園、自然公園、航空博物館及體驗原野射箭等，讓學員可以擇一免費參加，並於行程結束後再統一前往參加歡迎晚宴。

月旦知識庫

二、拉脫維亞國際體育教學研討會

（一）2025 年 8 月 10 日至 14 日，拉脫維亞舉行第 1 屆國際體育教學研討會，地點於拉脫維亞的穆爾賈尼體育中學 (Murjāņu Sporta ģimnāzija, MSG) （如圖 2 所示）。這所學校 1965 年成立，屬於拉脫維亞教育與科學部 (Ministry of Education and Science of Latvia) 的國家級精英體育中學，專門培養青少年優秀運動員，並兼顧普通中學教育與專業體育訓練；該校也是培育奧運與世界級選手的重要搖籃，培育出拉脫維亞許多奧運獎牌得主(例如田徑、沙灘排球、雪橇、自行車)。

圖 2

筆者於拉脫維亞國際體育教學研討會報到後，在穆爾賈尼體育中學體育館外留影



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

（二）籌辦本次研討會的主要機構是拉脫維亞學校體育教育中心 (Latvian School Sport Education Centre, LSSIC)，其創立目標是為各級體育教師、運動教練和相關運動組織人員辦理培訓活動，2001 年開始推動體育教師進修課程，增進與孩童、青少年的專業教學知能，這些培訓課程模式主要參考奧地利、義大利、泰國、匈牙利、芬蘭、愛沙尼亞等國際體育教學研討會的經驗。2017 年起也開始推動拉脫維亞學前教育機構的體育教師培訓課程，2025 年正式辦理首屆國際體育教學研討會，代表著拉脫維亞在體育教學領域積極邁向國際舞臺，推廣專業知識與教育理念邁向新的里程碑 (Latvian School Sports Federation, 2025)。

本屆研討會收費方式，在 4 月 1 日以前註冊付費可享有優惠價 400 歐元 (含住宿、餐費及社交活動)，錯過優惠需支付原價 450 歐元，並包含住宿 (穆爾賈尼體育中學的宿舍) 及餐點 (學校餐廳)。本次學員組成更加國際化，總共有 84 位學員，除了當地教師外，還有來自愛沙尼亞、義大利、德國、芬蘭、荷蘭、立陶宛、摩爾多瓦共和國、美國及臺灣等國家的教師或教練報名課程；且不只有拉脫維亞的教師擔任講師，部分課程會由美國、愛沙尼亞、立陶宛、摩爾多瓦共和國及荷蘭的教師授課。

月旦知識庫

圖 3

筆者接受拉脫維亞國際體育教學研討會主辦單位訪問，介紹臺灣以及參加動機



*註：*圖為作者提供。

（三）每天規劃一個時段同時開放 5-6 個課程，每個課程進行 60 分鐘，讓學員可以自由選擇課程。第三天移動到印楚卡恩斯運動中心 (Inčukalns Sports Centre) 進行地板球 (Floorball)、水中有氧運動、水中安全及救生、桌上曲棍球 (Table Hockey) 等課程，這是一座綜合性的運動中心，提供多功能的運動相關設施給當地社區民眾使用。大會另外規劃三條具當地特色景點且類型各異的半日文化導覽活動，學員僅需自費 5 歐元的車資，喜歡戶外水域可以選擇前往帕巴日 (Pabaži) 體驗湖上 SUP 活動，另外還有里加 (Riga) 舊城區及錫古爾達 (Sigulda) 自然文化風景區，待行程結束後再統一前往當地著名的紹爾克拉斯蒂 (Saulkrasti) 海灘參加晚宴，並欣賞夕陽美景。

月旦知識庫

參、國際體育教師教學研討會籌辦模式及特色課程介紹

一、由非官方體育運動組織負責籌辦

愛沙尼亞及拉脫維亞籌辦國際體育教師教學研討會的承辦人員分享，這些活動都是由非官方組織主辦，經費來源主要向政府單位申請補助及學員的註冊費用。其中愛沙尼亞經常在不同的區域舉辦研討會，筆者請教承辦人員為什麼不選擇在塔林 (Tallinn) 這種大城市舉行，他們則表示：「如果在這種大城市舉辦，多數學員有可能不會出席課程，反而都跑去觀光。」而這次選在距離塔圖 (Tartu) 市中心約 8 公里的運動中心辦理，也是一種讓學員能更專心在課程的策略。雖然安排的飯店往返運動中心需搭乘公車接駁，但車程皆在 20 分鐘以內，且搭乘異國公車也是另外一種不錯的文化體驗。拉脫維亞則是第一次舉辦國際體育**教師**教學研討會，課程地點也是選在郊區學校，距離首都里加 (Riga) 約 40 公里，並且集中住在學校宿舍，讓學員可以減少通勤問題、專心上課，如圖 4 所示。

圖 4

*筆者（左 1）在拉脫維亞國際體育**教師**教學研討會操作遊戲活動課程*



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

兩場研討會的工作人員幾乎都是當地教師或是親友團義務協助，張羅交通接駁車及晚宴活動都非常用心，希望讓來自不同國家的友人都能賓至如歸。晚宴上邀請樂團或是 DJ 現場演出，營造熱絡交流氛圍，每位學員沉浸在音樂及舞蹈的世界。在拉脫維亞研討會的惜別晚會，結束後多數人已搭乘第一班巴士返回宿舍，筆者留在現場看到工作人員跟親友團默默地整理場地，心裡真的非常感動；而現場的學員看到這一幕，紛紛主動幫忙收拾，希望讓工作人員提早休息，彼此相互擁抱表達謝意。

二、特色課程介紹

這兩場教學研討會的課程內容，像是動作教育、遊戲活動、舞蹈、籃球 (如圖 5 所示)、羽球、排球、沙灘排球、定向越野、飛盤、飛盤高爾夫、瑜珈、水中安全及救生等常見的動態性課程外，另外還有安排運動貼紮、討論如何關注並協助課堂中有學習困難的學生、介紹國家中小體育課程發展及青少年營養健康的知識等室內課程，相當多元豐富的主題單元，以下將介紹幾項臺灣較少接觸到的項目：

月旦知識庫

圖 5

愛沙尼亞的籃球課程



*註：*圖為作者提供。

（一）籠式網球 (Padel)

籠式網球（如圖 6 所示）是融合網球、壁球特色的雙打球類運動，目前還不是奧運會正式比賽項目，協會正積極爭取國際奧委會認可，向全球推廣此項運動。目前這項運動在國內也正在起步中，然而該項運動需要有特定的場地，在學校推廣並不容易，但可以先介紹此項新興運動擴展學生國際視野。對於已經具備持拍類運動基本動作的學生，可以利用空教室作為場地，並使用軟球或是替代器材，採取修正式的規則進行體驗，日後有機會能進一步參與正式的籠式網球運動。

月旦知識庫

圖 6

籠式網球教學



*註：*圖為作者提供。

（二）越野輪滑（Roller ski）

越野輪滑運動（如圖 7 所示）是一種透過裝有小輪子的「滑雪板」，模擬越野滑雪的運動器材與運動方式，具有操作門檻低且安全性高的特性，在沒有下雪的環境也可以體驗到滑雪運動；但其需要特定的器材設備及合適的空間才能進行活動，體育教師也需具備基本的直排輪能力才有辦法教學，具備以上師資、器材及環境基本條件的學校，或許就能融入課程進行推廣教學。

月旦知識庫

圖 7

越野輪滑體驗



*註：*圖為作者提供。

（三）網球肌肉放鬆 / 按摩 (Muscle care with tennis balls)

這堂課程講師利用網球進行肌肉放鬆 / 按摩，並介紹身體的肌肉組織；再融合愛沙尼亞小學的必授課程——瑜珈 (Yoga)，在網球放鬆 / 按摩過程，學習調節呼吸以達身體放鬆。從單人到團體（如圖 8 所示）的操作過程，透過講師樂趣化的引導，學員的情緒及肌肉都能徹底放鬆，透過身體實踐來體驗一堂社會情緒學習 (Social Emotional Learning, SEL) 的課程，適合各年齡層的學生，體育教師很容易將其轉化到課程之中。

月旦知識庫

圖 8

團體操作利用網球進行肌肉放鬆按摩



*註：*圖為作者提供。

（四）健身彈跳床 (Jumping training)

利用彈跳床及音樂節奏，讓學員跟著節拍律動跳躍，從簡單的步伐移動到快速換位、跳躍，配合一首歌在短時間內就可以達到中高強度的運動負荷。彈跳床器材設備不便宜，也需要足夠的安全活動空間，但學生操作門檻低且樂趣十足，兼顧活動量及參與動機。

（五）撐竿跳 (Pole vault)

田徑是臺灣中小學體育課必授單元，然撐竿跳需要較多的器材設備，也考量到安全性，因此在校園內較不易推廣。這一堂課講師來自於義大利，在中小學有實務教學經驗，使用運動中心的非正式比賽竿子，透過樂趣化的遊戲活動，由簡入繁的漸進式教材設計，讓初學者可以快速掌握基本要領（如圖 9 所示）。

月旦知識庫

圖 9

撐竿跳教學



*註：*圖為作者提供。

（六）桌上曲棍球 (Table hockey)

桌上曲棍球（如圖 10 所示）這項運動在拉脫維亞相當熱門，1998 年拉脫維亞便開始使用專業比賽用桌舉辦比賽。比賽器材跟規則類似於國內常見的手足球檯，將造型設計改成曲棍球，透過操控桿上人偶，讓球進入對方球門即得分。雖然不算是大肌肉的運動項目，但空間需求較小，可以訓練精細動作控制、手眼協調性、反應速度與預判能力。

月旦知識庫

圖 10

桌上曲棍球體驗



*註：*圖為作者提供。

（七）波羅的海桌上撞球（Novuss/ Baltic billiards）

這項運動是起源於拉脫維亞與愛沙尼亞的桌上運動，玩法有點像縮小版的撞球與桌上冰壺的結合，不只是一項娛樂活動，更是具有文化代表性的傳統運動。在比賽過程，兩位選手依序進攻，用母片碰觸自己的棋子。目標就是先把自己顏色的所有棋子送進洞裡，過程中允許間接擊球，可以利用檯邊反彈或擊中對手棋子來改變路線，如圖 11 所示。

月旦知識庫

圖 11

波羅的海桌上撞球體驗



*註：*圖為作者提供。

（八）團隊建立 (Teambuilding)

這是一位來自美國的教授所帶來的課程，同時也是另一堂水中安全及救生的講師。先介紹團隊建立的 5C 原則 (Communication, Components, Choreography, Collaboration, Community)，以健康體適能為主題進行分組討論，類似共備產出模式，讓小組思考、對話、討論、產出，再配合 2 分鐘音樂融入體適能概念的成果發表，最後讓觀摩的學員給予回饋。操作過程，也會帶入社會情緒學習的議題，讓學員從中思考並發展。適合國中以上學習階段的學生，已經具備一定程度的身體活動能力，透過團隊討論分享經驗，培養團體合作及溝通能力。

月旦知識庫

（九）身心障礙者運動 (A disabled student in a movement class)

主要分享針對身心障礙學生的動作教育發展，可以採取哪些課程及策略。授課教師本身是愛沙尼亞身心障礙協會的成員，在大學擔任教師，指導體育專業學生如何對身心障礙族群進行教學。在研討會中，先介紹身心障礙運動的基本知識及愛沙尼亞如何推行身心障礙者運動後，帶領學員體驗蒙眼跑步、坐式排球及盲人門球，同時也介紹利用替代器材來進行盲人門球的活動（如圖 12 所示）。對於不同學習階段學生，都能透過修改式的規則及器材，引導體驗身心障礙者的情境，培養尊重多元族群的同理性。

圖 12

盲人門球



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

（十）體育課中運用心率感測器 (Using a heart rate monitor during PE lessons)

科技載具融入生活運用已經成為全球趨勢，這堂課的講師介紹在體育課使用 Polar 心率感測器的動機及觀察學生學習後的心得。因愛沙尼亞在雪季時無法在戶外長時間活動，為了瞭解學生這段時間的體能狀態，體育課移到室內進行課程時，讓學生配戴 Polar 心率感測器，紀錄並追蹤學生的體能狀態，以做為下學期安排課程活動強度的參考資料。

講師說明後讓學員配戴 Polar 心率感測器，操作 30 分鐘的室內曲棍球活動後，實際觀察個人心跳率的變化。講師的主要目標是希望透過 Polar 心率感測器在體育課的應用，不只是「顯示數字」的功能，更要讓學生透過科技設備認識自己的身體，理解運動強度與健康之間的關係。講師亦提及，添購器材的確需要一筆不小的經費，建議學校或是教師有意願在體育課結合心率感測器，可以逐年向教育相關單位申請專案計畫補助器材。透過科技設備融入各個學習階段的體育課，能夠訂出符合個人化需求的運動強度及身體活動量目標，並藉由數據化資料的呈現，使學生對自身運動表現與學習歷程有更具體且清晰的理解。

月旦知識庫

圖 13

筆者（右 4）與參與飛盤課程的學員合影



*註：*圖為作者提供。

參、小結與展望

此次前往歐洲參加兩場研討會，在參與排球、羽球與街拍等課程中明顯感覺到，歐洲的中小學教師對於網牆性運動的技巧比較不熟練，但是在運用體操、舞蹈、瑜珈等表現型運動都得心應手，參與這兩站研討會的目的也較偏向「學習這項運動」，而筆者參加的主要目的是「學習如何教這項運動」。以下提出一些心得感想與展望期許，希望能為有興趣前往歐洲體驗異國文化與教學體驗的教師同仁，提供更多動力與啟發。

月旦知識庫

圖 14

筆者自費設計一組明信片致贈給國際友人；德國老師用手機掃描 QRcode 來認識臺灣跟筆者服務的學校



*註：*圖為作者提供。

一、課程安排多樣化並兼顧文化體驗

兩場研討會課程內容，除了一般常見的運動種類外，都有另外安排具有地方特色的運動項目，或許要在臺灣實行轉化與推行仍具有一定的限制及困難度，但是體驗不同國家的運動文化，也能為自己帶來更多的教學刺激及想像力。在這裡也能感受到，不論身處何地，仍有部分學員較傾向坐在一旁進行紀錄，而未實際投入操作與體驗，主辦單位需經常提醒會安排攝影師從旁側錄，鼓勵學員盡量親身實作；同時，也會有超過 60 歲的學員依然積極下場參與。除了白天的研討會課程外，學員都非常期待晚上的餐敘活動，每個人沉浸在音樂及舞蹈的世界，不管是流行音樂或傳統樂曲，

月旦知識庫

當地教師都會熱情邀請來自國外的學員一同融入舞池，毋需害羞擔心別人的眼光，主動參與就是接納國家文化的最佳行動。

圖 15

在拉脫維亞惜別晚會與工作人員、國際友人合影



*註：*圖為作者提供。

二、善用科技媒體工具增加學習成效

本次研討會講師授課語言主要是愛沙尼亞語、拉脫維亞語、俄語與英語，多數講師皆具備一定英語授課能力，部分學員也會主動協助翻譯給非母語學員。然而，用本身熟悉的語言授課，通常更能吸引學生的注意力，學生也能更清楚理解課程內容。因此，筆者身為少數非母語學員之一，在愛沙尼亞的課程中，為避免影響多數人聽課的品質，上課前筆者會請講師直接以愛沙尼亞語講課，筆者再透過手機 google 翻譯 App 記錄逐字內容，後續再將其翻譯內容匯入 ChatGPT 分析與內容重整，藉此理解講師的

月旦知識庫

課程設計理念及脈絡[2]。進入教學實作時，其他學員也會很熱情的用英文協助解說並帶著一起操作，很快就能理解講師的課程內涵。此外，每當課程空檔，講師會用簡要的英文向筆者摘要說明重點；如果有其他問題，亦歡迎學員利用下課時間向講師詢問，兼顧到每位學員的學習權益。

三、政府提供專案計畫，補助基層教師參加國際體育教學研討會

這次前往歐洲參加國際體育教學研討會，一位來自義大利的年輕男性教師都有參加這兩場研討會，與筆者有比較密切的互動與交流。互動過程，這位義大利來的教師分享，他是向歐盟委員會 (European Commission) 申請 Erasmus+專案計畫，獲准補助經費出國參加這類的暑期課程或研討會。這項計畫執行在 2021-2027 年期間，主要目的在於推動教育、培訓、青年及運動的跨國學習行動與合作。學前、小學和中學教育的專業人員可以前往國外進行培訓活動，培訓期間最少要持續兩天，且課程不得超過 1 個月，資助國外期間的旅行和生活費用 (European Commission, 2025)。目前臺灣無法向歐盟提出此項申請，但日後可以嘗試透過合作專案成為夥伴關係，當歐洲某個學校或是機構申請計畫時，可將臺灣的學校列入合作夥伴，以開放臺灣教師申請其計畫。筆者積極與這兩場研討會的主辦單位通信討論可行性，如果可行將有助於未來臺灣教師前往歐洲參加研討會的意願，促成更密切的交流互動。

[2]目前整理出「介紹節拍運動」、「心率監控在室內曲棍球課程的運用」、「愛沙尼亞國小體育課程發展」、「用網球做肌肉放鬆的課程」、「愛沙尼亞身心障礙運動的發展」、「愛沙尼亞體適能測驗工具 Fitback 的介紹」、「如何在學校推動耐力長跑」、「排球教學」等內容。這些基本上就是講師的課程設計理念及脈絡，分享學校教學實務經驗，如果對愛沙尼亞的體育教學脈絡有興趣者，歡迎透過電子郵件來信索取完整內容（chiensung@tn.edu.tw）。

月旦知識庫

圖 16

筆者（第二排左 7）在拉脫維亞體育館中庭與學員合影



*註：*圖為作者提供。

國內政府為鼓勵各級教師積極參與國際相關交流會議，筆者也曾向國科會申請出席國際研討會補助案，但目前主要還是以學術性研討會為主，像這類教學實務性的補助計畫案似乎偏少。對於教師有意願前往國際進行專業成長，尤其針對教學領域的實務性課程，期望政府單位能夠提供更多元的支持方案，彈性地補助部分經費以減輕教師負擔，更能達到實質性的專業發展需求。更期盼未來政府能夠重視運動教育領域，挹注經費續辦國際體育教學研討會，藉此促進國內教師專業，擴展國際情誼、文化認同與國民外交之效益，皆得以永續發展。

月旦知識庫

圖 17

筆者（左 1）在愛沙尼亞晚宴與學員合影



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

參考文獻

林靜萍（2014）。學校體育課程與教學的展望。*學校體育*，141，62-67。

姜茂勝（2004）。國際體育教學研討會之探討。*學校體育*，83，10-22。https://doi.org/10.29937/PES.200408.0003

孫志麟（2022）。證據說了什麼？國民中小學教師專業發展的樣貌。*師資培育與教師專業發展期刊，15*(1)，1-27。https://doi.org/10.53106/207136492022041501001

蔡明憲（2018）。參與 2017 愛沙尼亞國際體育教學研討會紀實。*學校體育*，166，75-89。

European Commission. (2025). *Opportunities under Erasmus+*. https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities.

Estonian Physical Education Association. (2025, January 17). *XV International Summer Course for Physical Education Teachers 4 – 8 August, 2025 Ülenurme, Estonia.* https://reurl.cc/GGV8mD.

Latvian School Sports Federation. (2025). *International Summer Course 2025 For PE Teachers.* https://www.sportforumlatvia.com/