

摘要

中國文化大學自創校以來，即相當重視體育教育。體育學系是本校最先設置的學系之一。運動教練研究所成立於 1994 年，承繼本校體育學系與國術學系之教育，培植更高層次之體育教育與運動教練之專業人員。

本所自成立之初，至 94 學年度為止，皆由學、術兼修的江界山博士主持所務，十二年如一日，辦學績效有目共睹。自 95 學年度開始，博士班獲准成立，本所教育更開啟向上提升的一扇門。

本所課程之規劃，依循教育理念與教育目標，教育地圖明確指出本所教育方向、課程規劃等等為達教育目標的措施，以及勾勒出未來學生的就業取向，讓師生皆能充分了解。

這一、二年來，本所經過前所未有的質變。首先，所長由素有行政資歷的林正常博士接任，教師員額增加至 5 人。本所師資優良，除強調人文素養教育的大師級的陳景星教授外，其餘 4 人，皆有博士學位。江界山教授與林正常教授，更是國內知名的運動訓練學專家。

本所成立所務會議、所評會、課程委員會等規劃與處理相關業務之組織，各項措施都經所教師共同決議，並都保持完整紀錄。

這些年來，本所成立了自評辦法，研究所完成獨立自評的準備。透過評鑑機制，本所各項措施，皆可一一攤開自評與受評。本校雖為私辦大學，各項學習與研究資源，如實驗設備、運動場館、圖書設備等皆可達到、甚至超過公立學校相關系所的水準。本所實驗室都設有管理維護辦法，隨時為師生研究而開放。

雖然本所研究生學習，已獲得妥善的支援與輔導，本所亦不忘對學生要求，設定不少教育門檻。由於教師們的用心投入，師生互動一向良好，學生的意見反應，都能給予重視與處理。

本所教授指導研究生名額，設有人數限制，能夠確保指導品質。研究生設有參加學術研討會的規定，並有 500 小時實習點數的規範，藉以提昇研究生訓練實務方面的知能與經驗。專業證照 1B 或 2C 證照的要求，更使研究生在踏出校門前，具備基本的教練經驗與能力。

對於運動績優與學科表現優良的研究生，本校設有優渥的獎助學金，獲獎人數眾多。本校並提供學生適量工讀機會，幫助研究生支應學費與生活上的開銷。

本所重視學生國際活動的參與，舉辦學術演講，或辦理國際研討會不遺餘力。每年設置外國學生入學名額，歡迎國際學生前來就讀。93-95 學年度內有兩位外籍學生，都經本所教師充分輔導，一位考取國立台灣師範大學博士班，一位現正擔任本屆學生會的會長。學生語文能力，本校設有門檻，本所學生通過校外外語檢定者不多，需要在校再補修英語課程始能畢業，此有待本所師生共同努力，以求突破。

在研究與專業表現方面，本所師生研究成果表現優異，教師社會服務也不落人後。本所透過專業課程、讀書會、文章發表規定、證照要求、教練實習與外語能力等動靜態要求與輔導，達成學生教育目標。其中，專業證照的要求，更可能是國內相關系所對學生要求最重要的特色。本所今後更將思索進一步改善師生研究質量，提升水準。本所鼓勵研究生繼續從事專項運動訓練，因此，校外比賽成績優越，多人榮獲奧運獎牌。

畢業生的出路與服務方面，由本所調查結果得知，本所校友相當獲得各主管的賞識，本所畢業生大致上也都能服務於運動相關的行業，學有所用。本所已成立所友會，透過所友會的積極運作，將可協助本所各項業務，透過校友意見反應，將可提升本所教育素質。

本所為私立大學之學術單位，在學生選擇就讀學校方面，優勢略遜一籌。加上近年全台公立大學院校普設研究所，學生素質微降，成為本所之隱憂。博士班的成立，提升了本所的競爭力與師生士氣。不論如何，本所今後將更透過全體師生的通力合作，全力以赴，為台灣運動教練人才之培育貢獻心力。

前言

本所自 92 年 8 月 1 日起一直都與體育學系一起進行評鑑，實施方法係配合教育部委託「財團法人高等教育評鑑中心基金會」所規範之方式，其內容與標準涵蓋：(1) 目標、特色與自我改善；(2) 課程設計與教師教學；(3) 學生學習與學生事務；(4) 研究與專業表現及 (5) 畢業生表現等五個評鑑項目。

除綜合參考教育部於 93 與 94 學年度對舞蹈運動學門以及體育訪視後之結果與改進意見，做相關措施與評鑑資料之修正參考外，本所亦於 95 年 11 月 22 日自行委請校外人士三人，蒞校評鑑，提供意見。

95 年 11 月 22 日校外人士蒞臨評鑑之後，教育學院接著進行院內系所行政主管之互評，系所互評之後，將結果供院內各系所進一步做為準備正式評鑑工作的參考。該次評鑑委員建議運動教練研究所成立已逾 10 餘年，已具相當規模，並已有博士班之設置，且體育與運動教練功能與目標，並不完全相同，應分開受理評鑑。因此本所遂參照建議意見，著手準備評鑑資料，單獨受評。

本所正式辦理自評之時間為 96 年 4 月 18 日，邀請國立體育學院教練研究所所長季力康教授、國立體育學院體育研究所盧俊宏教授、台北市立體育學院休閒管理研究所所長黃月桂教授、本校體育學系主任陳嘉遠教授與蘇俊賢教授五位擔任自評委員。此次評鑑委員確實提出許多寶貴之建設性意見。

本評鑑報告之分工為：(1) 目標、特色與自我改善組（江界山教授）；(2) 課程設計與教師教學組（蘇俊賢教授）；(3) 學生學習與學生事務組（陳景星教授）；(4) 研究與專業表現組（吳慧君教授）及 (5) 畢業生表現組（林正常教授）。所長最後綜其成，完成此自評報告。

一年來，準備評鑑的時候，也逢新體育館落成啟用，博士班的成立，本所所長交接等等，同時，還積極推動由體育學系專任教師改聘為本所專任教師的工作。2007 年 2 月 1 日起，依本校教師聘任法規完成改聘，由一位專任教師（陳景星教授）增加為三位（林正常教授兼所長、陳景星教授、江界山教授），復於 2007 年 8 月 1 日起，增加蘇俊賢教授與吳慧君教授，完成全所專任教師五名之改聘工作。

在此值得一提的，是此次評鑑主要係針對 93 學年至 95 學年各系所各項措施與成果，如以 95 學年之實際編制為準，專任教師編制，並不包括正式評鑑時已成為本所專任師資之蘇俊賢教授與吳慧君教授。有鑒於 93-95 學年之系所評鑑，除重當時之狀況外，也不忽略改善機制，因此本報告書，將蘇俊賢教授與吳慧君教授之資料依本所專任教師呈現（皆加以註明）。

壹、緒論

一、歷史沿革與發展

本校為一所綜合性私立大學，本校體育學系是民國 51 年 3 月創校 15 個系所之一，至今已有 41 屆畢業生。運動教練研究所於民國 83 年成立，開始招收碩士班研究生，並於 95 學年度正式招收博士班學生。目前本所與體育學系、國術學系隸屬於教育學院。為配合本校提倡健康人、專業人、國際人、文化人、現代人之教與學的特色，本所以培育具國際觀、健全人格與專業能力之優秀運動教練、體育與運動相關事業人才為主要目標。

運動訓練科學日新月異，國際運動競技的發展極為迅速，體育先進各國鑒於運動訓練涉及層面既廣且深，乃延攬各領域科學人才，透過理論與科技的整合，發展出獨特的運動訓練科學，使得近數十年來的運動競賽成績獲得突破性的進展。雖然政府也重視國家運動競技的發展，但傳統體育教育人才的培養已不足以因應運動訓練科技的急速變遷，本所的發展以理論及科學為經，以技術及人文修為為緯，期以培養理論與實際兼備的優秀運動教練人才。

運動教練研究所未來三年發展目標如下：

（一）積極加強師資陣容：

本所經奉准於 95 學年度設立「運動教練研究所博士班」，積極提升師資，聘請年輕具博士學位並發表 SSCI、SCI 或相關優異學術著作等作者為優先。

（二）研究建立我國各級運動教練制度：

目前我國各運動協會教練制度與國際運動組織及先進各國差異極大，除缺乏完整的教練養成教育、晉級及再教育的制度外，教練教育課程的質量也出現極大的落差，嚴重影響教練專業能力的發展。本所重視研究國內外相關運動協會教練課程、考試、晉級及在職教育的制度，並研擬適合我國國情的教練分級、晉升及再教育的制度，使運動教練的專業和學術得以永續的發展。

（三）研究建立我國競技運動重點項目的訓練規律與發展模型：

政府為提升競技運動績效，近十數年來，已投入不少人力和物力，雖然國光獎章獎勵金額已投注新台幣數十餘億元，但至今仍未能使我國成為競技運動的強

國，鑒於各項競技運動具有其高度的特殊性，因此，研究發展我國各重點發展運動的訓練規律、建立科學訓練發展模式，藉以縮短訓練時程，提升訓練效率，實為我國當前體育資源有限的情況下所應發展的策略。本所致力於研究並建立我國重點發展運動項目的訓練規律與發展模式，並辦理研討會推廣之，俾有助於加速我國競技運動的發展。

（四）研究發展運動訓練資訊管理系統：

隨著新知識科技時代的來臨，二十一世紀的運動教練如果無法學習、運用並管理運動教練科學的最新資訊和科技，將難以在第一時間獲得最先進的運動訊息，不僅坐失先機，亦勢將成為新知識科技時代的弱勢族群。由於運動教練科學牽涉的領域深廣，實有必要研究發展並建立系統化及高效率的運動教練資訊管理系統，以利教練提升情報蒐集、訂定訓練處方、監控評量訓練成效及訓練資訊管理等的效率。本所入學招生廣納各系專業學生，俾結合各領域人才，如：結合資訊管理系專長者進行研究與開發運動訓練資訊管理系統，提供教練運用，以提高運動訓練績效。

（五）建構跨領域學程延攬高科技人才研究發展運動訓練科技及訓練系統：

由於我國處於亞熱帶地區，運動員在高強度、大訓練負荷下，其身體對訓練的適應及機能恢復均深受影響，而當前國際重大比賽如：亞奧運均在夏季舉行，如何藉由科技輔助，在溼熱環境下加大訓練強度與負荷，衝擊運動員生理、心理潛能並促進機能恢復，乃世界時勢之所趨，亦為本所運科發展重點。

本所將與校內外相關單位進行合作整合，發展策略如下：

- （一）與馬偕醫院合作發展運動訓練免疫實驗室，進行運動免疫科學研究與發展。
- （二）新建體育館啟用後，計畫結合電機、機械、奈米材料及紡織工程合作，發展人體運動訊號擷取系統及 pre-cooling 科技產品研發，用以強化訓練並協助運動員在濕熱環境下訓練的機能適應。
- （三）結合環境設計、生物科技、化學及營養等科學，發展 Normbaric-hypoxia 等極具前瞻性的訓練科技和系統研發與應用，以強化運動員心肺功能，挑戰體能的極限。

(四) 爭取舉辦運動訓練科學相關之研討會，進行教育與推廣研發各項成果，俾有助於增進我國運動訓練科學的發展。

(五) 與美國 National Strength Training and Conditioning Association (NSCA) 合作，進行「肌力及體能訓練教練證照」課程講習、考試，及「個人運動指導員證照」課程講習、考試，培養優秀肌力及體能教練人才。

二、自我評鑑過程

(一) 評鑑目的

藉由實施自我評鑑及「財團法人高等教育評鑑中心基金會」之實地訪評，以瞭解本所之品質現況，進而利用品質改善機制強化優勢發展特色。本所依據「財團法人高等教育評鑑中心基金會」所規範之評鑑目的制定作為本次評鑑之五項工作目標分述如下：

- 1、依據 93-95 學年度之平時建立資料，說明本所品質之現況。
- 2、提供 93-95 學年度之平時建立資料，認定本所品質之認可地位與期限。
- 3、根據 93-95 學年度之平時建立資料之評鑑結果與建議，作為改進方向，期能促進本所建立良好品質改善機制。
- 4、提升學生就業之競爭能力，以符合國際社會之發展方向與國家社會之需求，發揮辦學特色邁向卓越。
- 5、提供評鑑結果，做為政府擬定高等教育，尤其在高級教練養成教育相關政策之參考。

(二) 評鑑報告書製作與資料蒐集

根據教育部委託「財團法人高等教育評鑑中心基金會」所規範之辦理程序，本所依「中國文化大學運動教練研究所自我評鑑實施要點」，成立自我評鑑籌備小組，由所主管林正常所長負責召集規劃，籌備小組再分為五個工作小組，並參考 93 學年度教育部實施舞蹈運動學門之評鑑後之結果與改進意見、94 學年度教育部體育訪視後之結果與改進意見，做為綜合修正參考資訊，再蒐集 93、94 與 95 學年度上述五項相關資料佐證，按本校教學研究單位自我評鑑作業表所規範之工作內容、執行策略與應準備資料，作為主要自我評鑑之評量表現報告。

(三) 自我評鑑工作時程表

本次大學校院系所評鑑之執行期間，自 95 年 8 月 1 日起至 99 年 12 月 31 日止，詳如下附之評鑑時程表。

中國文化大學各系所評鑑時間規劃表	
完 成 時 間	作 業 項 目
95 年 10 月 31 日	系所完成自我評鑑報告書送交學院。
95 年 11 月 15 日	學院召開系所自我評鑑準備工作日程之擬定。
95 年 11 月 18 日	召開系所評鑑工作小組會議 9:00-12:00
95 年 11 月 20 日	各系所送交所屬學院彙整評鑑委員完成之自我評鑑報告。
95 年 11 月 22 日	系聘校外學者專家評鑑 3 名委員蒞臨系所評鑑。
95 年 11 月 28 日	學院派各學系所所長、主任與專家評鑑各學系所。
95 年 11 月 30 日	由學院或各系所組成 (5-10 人) 評鑑工作小組，進行系所評鑑。
95 年 12 月 15 日	學院彙整評鑑委員完成之自我評鑑報告，送交所屬各系所。
95 年 12 月 31 日	各系所回應委員建議事項並調整系所自我評鑑報告書，並送交 1 份至研發組備查。
96 年 1 月 1 日	系所提供評鑑委員建議名單(校外委員 5 名、校內委員 3 名)送至學院，由院長圈選校外委員 3 名、校內委員 2 名。
96 年 1 月 1 日至 96 年 3 月 15 日	各系所依調整自我評鑑報告書，規劃進行實地改進作業。
96 年 4 月 30 日	校外評鑑委員實地訪評作業。
96 年 5 月 31 日	校外評鑑委員審查意見報告送交受評各系所。
96 年 6 月 15 日	各系所依校外評鑑委員審查意見報告，進行改進作業，並撰寫報送教育部之系所評鑑報告書。
96 年 6 月 30 日	由學院評鑑(5-10 人)工作小組，審查所屬系所撰寫報送教育部之系所評鑑報告書。
96 年 7 月 15 日	各系所修正後評鑑報告書乙份(紙本及電子檔)送研發組彙整提

	報教育部。
96 年 8 月 15 日	回覆各系所修正後評鑑報告書。
96 年 9 月 1 日	各系所上網登錄資料，並將各系所評鑑報告書送交高等教育評鑑中心備查。
96 年 10 ~ 12 月	教育部實地訪評作業

三、訪視評鑑

為使提供本所自我評鑑過程的報告書之撰寫與證明附件之編輯與繕寫更臻完善，第一階段之自評乃由 6 位本校資深教授擔任自我評鑑委員，經審閱資料評鑑後並召開評審查檢討會，並將修正意見做為本次評鑑報告之參考。

評鑑報告初稿經修正後再聘校外三位學者專家實施第一階段自評，依其建議修正之第二版報告書即送本校教育學院，進行第二階段訪視評鑑。為強化本所自我評鑑過程的客觀性與結果的信效度，由專業同儕，即他校相近科系具有高等教育教學經驗之教授和系所主管經驗者組成訪視小組，進行實地訪評工作，以驗檢證本所自我評鑑之效度，並提供所未來發展之建議。

每位訪視委員在同意擔任訪評委員時，必須同時簽署「利益迴避」保證書，以確保訪視評鑑過程之客觀性與公平性。本所以接受二天之實地訪視評鑑為原則。在二天的訪視行程中，根據評鑑項目之內涵，訪視評鑑將採取實地設施觀察、座（晤）談、教學現場訪視、資料檢閱及問卷調查為資料蒐集方法；同時根據評鑑項目向教師、行政人員、學生、及畢業校友蒐集資料。

表 1 專家同儕實地訪視評鑑行程表（兩天）

	上 午	下 午	晚 間
第一天	* 訪視參與人員相互介紹 * 簡報 * 設施參訪 * 系所主管晤談 * 資料檢閱 * 教學現場訪視 項目一：目標、特色與自我改善	* 行政人員晤談 * 教師晤談 * 學生晤談 * 教學現場訪視 * 資料檢閱 項目二：課程設計與教師教學 項目三：學生學習與學生事務	* 訪視小組內部會議 * 委員自由訪視

第二天	<ul style="list-style-type: none"> *畢業校友晤談 *教學現場訪視 *資料檢閱 項目四：研究與專業表現 項目五：畢業生表現 *形成評鑑初步報告，並提供系所書面資料 	<ul style="list-style-type: none"> *教學現場訪視 *系所主管陳述對初步發現之意見反應 *資料再檢閱 *針對系所意見反應，進行必要之學生座談或教師座談 *小組成員提出正式訪視結論報告 	
-----	--	---	--

四、93 學年度大學校務評鑑學校回應改進計畫執行情形

◎學校召開會議檢討後並已提出具體改進辦法。

五、94-96 學年度校務發展計畫執行情形

◎學校正執行該項發展之計畫，每學期均進行考核與修正。

貳、自我評鑑之結果

項目一：目標、特色與自我改善

1-1 宗旨及教育目標與校務發展計畫之相符程度

• 創校、設系與設所

中國文化大學創校之宗旨在透過「承東西之道統，集中外之精華」的過程弘揚中華文化與學術，乃尊崇孔子所倡導「禮、樂、射、御、書、數」之六藝教育，強調藝術、體育、傳播等科學，並將國際性、整體性、文藝復興、學以致用、華學基地、建教合作、高深研究為創校八大目標，是以有體育學系為創校 15 學系之一，乃私立大學辦校創舉(取自：中國文化大學發展史)。

• 歷史與沿革

運動教練研究所因體育學系的茁壯而獲准設立、成長。體育學系與運動教練研究所原隸屬理學院，體育學系曾於民國 65 年分設體育、舞蹈二組，舞蹈組於 71 學年度設系並改隸藝術學院。72 學年度體育學系又增設國術組，國術組並於 86 學年度設系。89 學年度為配合校務計畫，經報教育部核准後乃改隸本校教育學院迄今。運動教練研究所（以下稱本所），成立於 1994 年，原隸屬理學院，與國立體育學教練研究所同為我國首創的大學運動教練專業研究所。2000 年本校成立教育學院，本所改隸於教育學院。2005 年奉教育部 94.9.23. 台高（一）字第 0940129121 號文核准成立博士班，於 2006 年招生。江界山博士歷經兩次各六年鋌而不捨申請成立本所碩士班及博士班，擔任所長一職 12 年，2006 年 8 月 1 日起由教育學院歐陽教院長監交，林正常教授繼任所長一職。

本所之規劃、運作與發展，與本校體育學系息息相關，因為本校體育相關之學系（國術學系、體育學系）之上只有一個運動教練研究所，從學校整體發展的立場，本所雖然名為運動教練研究所，仍須承續大學部體育專業教學及學生繼續進修的責任。十幾年來，本所的規劃，確實做到與體育學系、國術學系相當程度的教育目標上的銜接，共同配合學校朝整體教育目標發展。至於本校舞蹈學系，因於 71 學年度，改隸藝術學院，與現在共同屬於教育學院的國術學系、體育學系、運動教練研究所

關係較少。

• 運動教練研究所之教育目標

本所之教育目標涵蓋下列五項：(一) 培養運動教練人才；(二) 培養運動科研人才；(三) 培養運動訓練管理人才；(四) 培養運動休閒指導人才；(五) 培養運動健康指導人才。

教練一詞英文為“Coach”係由希臘語“Co”和“ach”組成，為「共同受苦」之意。很顯然的，教練有別於教師，必須和運動員甘苦與共、榮辱同享，時而扮演嚴師、慈父（母），時而為忠誠的好友，因此，成功的教練不僅是強化運動員運動表現的訓練者，更是傑出的領導者。

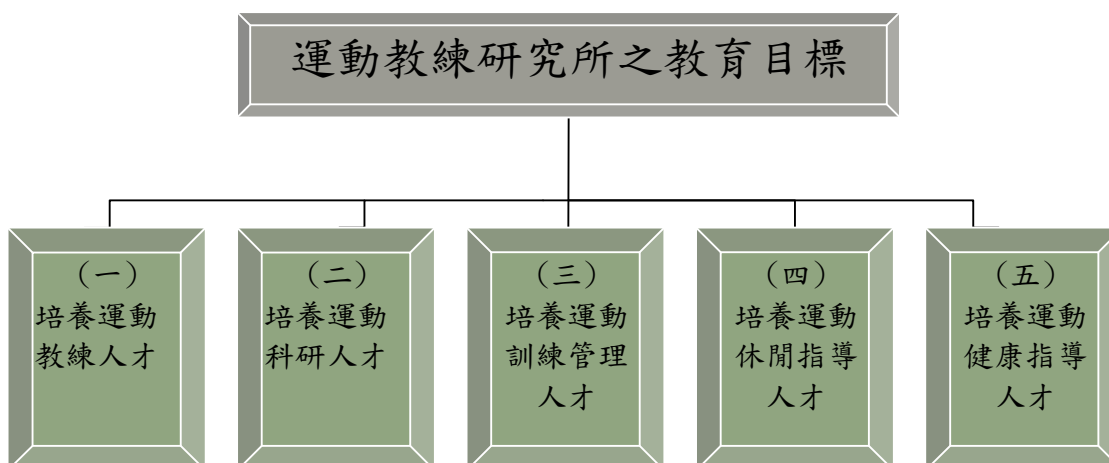


圖 1-1-1 運動教練研究所之教育目標

隨著國際運動科技高度的發展，競技水準不斷的提昇，運動訓練強度和負荷量也逐漸增加，導致運動員身心機能承受極大的壓力。因此，當前運動訓練的主要課題，是如何透過科學量化的手段，進行漸進的人體功能強化和再造的系統工程，例如：階段性的技術建構，接續性的生理機能適應及有計畫的啟動心理主控性，使運動員達到技戰術、體能和心智成熟，追求卓越，超越巔峰。要做到這些，運動教練

必須具備紮實的理論基礎和技術能力，才能 ” Do the right thing, to the right person, at the right time” 。

綜合上述本所的理念規劃與教育目標，頗能契合學校之宗旨、教育目標與校務發展計畫。

1-2 教職員與學生對教育目標的認知

本所所長藉由各項定期與不定期之行政或業務會議、導師會議、讀書會、新生入學日、畢業典禮等場合，將前述理念與目標向師生宣達與溝通討論。此外，也將這些資訊公告於運動教練研究所電腦網頁公告欄中供公眾參閱，並定期更新。

由於過去並未針對本項進行特定的調查研究，雖可主觀感受到教職員與學生對本所的教育目標具備相當程度的理解與認同，但仍有待補充此方面的實證或評析。

1-3 教育目標反映在教學與學習之活動

本所之教育目標涵蓋下列五項：(一) 培養運動教練人才；(二) 培養運動科研人才；(三) 培養運動訓練管理人才；(四) 培養運動休閒指導人才；(五) 培養運動健康指導人才。

(一) 培養運動教練人才

本所碩士班之招生，分運動技術組（甲組）與運動人文及科學組（乙組），甲組主要學生來源為運動專長之大學畢業生，須有運動教練或運動員資歷證明始可報考，入學考試除考「國際運動訓練現勢」之學科外，並採「運動成就審查」。此一入學考試要求，保證運動技術組碩士班研究生具有相當的術科修練經歷，配合碩士班期間的修課與輔導，期盼畢業能勝任具備相當水準的基層運動教練。

本校自民國 87 年起，每年均提供約新台幣 1000 萬元優秀運動員獎助學金，以鼓勵學生在運動競技的成就上精益求精更上層樓。對於經常參加國內外運動競賽的學生，本校設有基金，辦理課輔補修制度，讓學生於訓練之餘，無後顧之憂。

在課程方面，運動教練養成與培育相關之課程最多。除課程外，本所並設有畢業 500 小時實習點數與證照要求，學生必須通過要求之門檻方可順利取得學位。

此外，學生亦可透過參加本所承辦之各種學術研討會、運動教練裁判研習營、

出版學術刊物等作業過程，增進其運動指導方面的實務經驗。

（二）培養運動科研人才

現代的運動訓練，較之過去更加依賴運動科學知識，本所碩士班之乙組於招生時的考試科目包括「體育英文」與「運動訓練科學」（含運動訓練學、運動生理學、運動生物力學與運動心理學）。透過考試的實施與試煉，使學生在入學前即具備基礎的運動科學知識。本所亦重視學生英語能力的培養（入學之測驗與畢業之門檻），著眼於學生閱讀運動科學相關文獻，文章發表要求與畢業論文寫作或實驗，培養學生科學態度與知識。

除課程、英文要求與文章發表之外，本所也藉每週的讀書會，培養研究生之科學素養。

本所於 95 學年成立博士班之後，透過博士班學生帶動，可望進一步提升全體學生的運動科學水準。

（三）培養運動訓練管理人才

運動訓練管理人才，為高效率運動訓練的一環。本所在課程方面，規劃有運動教練領導學、運動員健康管理、專項訓練實務、專項教練實習、運動心理諮商學、運動訓練實務、高等運動教練學、教練領導學專題討論、運動負荷監控與機能評定等科目，以期達到運動訓練管理人才的目標。

（四）培養運動休閒指導人才

運動休閒是週休二日後，新發展的趨勢，也是近代體育從業人員在教師工作一位難求情況下的新興工作。本所學生在大學部已修過基礎的休閒相關課程，同時在大學部都學會一些運動專長，再加上研究所一、二年級在學期間，運動社會學、活動企劃行銷實務、運動志工的理論與實務、休閒運動趨勢與市場、休閒運動專題討論等科目的學習，可望為將來運動休閒指導知識與技能打好基礎。

（五）培養運動健康指導人才

運動員與一般社會大眾的健康促進、健康維護與醫學問題之因應，是近代相當受重視的課題，也有相當程度的社會需求。本所除兩位教師專攻運動生理學、一位教師專長運動訓練學外，體育學系聘任的教師，如體育學系專任之祁業榮與國術系專任之劉國同與兼任之陳裕仁醫師）都有深厚的醫學背景。在開課課程方面，更藉

運動營養學、運動員健康管理、運動免疫學、運動免疫學研究、傳統醫學在運動訓練上的應用、傳統醫學專題研究、運動員健康與疾病管理、運動醫學專題研究、運動負荷監控與機能評定與運動傷害防護學等科目之教學與學習，來達成此一教育目標。

表 1-3-1 運動教練研究所達成教育目標的管道與手段

目標	課程	讀書會	文章發表	證照要求	教練實習	外語要求
培養運動教練人才	○○○	○○	○	○○○	○○○	○
培養運動科研人才	○○○	○○	○○	○	○	○○
培養運動訓練管理人才	○○○	○○	○	○○	○○	○
培養運動休閒管理人才	○○	○○	○	○	○	○
培養運動健康管理人才	○○	○○	○	○	○	○

註：「○」為達成目標的可能性概估，「○」，低；「○○」，中；「○○○」，高。

運動教練研究所透過專業課程、讀書會、文章發表規定、證照要求、教練實習與外語要求等動靜態教學與輔導使學生達成教育目標。這些教育措施中，學生證照的要求，更可能是國內相關系所對學生要求的最重要特色。

本所於 95 學年開始成立博士班，博士班的成立，並不影響本所的教育目標取向。博士班的教育比碩士班更為深化與廣化，更重理論的探討與新知識的開發，博士班的運作與博士研究生對於碩士班的帶動與示範，將提升全體研究生的水準。

本所博士班的成立，方才一年，本所博士班學、術並重，研究生同樣有語文門檻的要求，有研究成果的要求，博士班研究生同樣參加讀書會，參與學生會的運作。博士班的成立，將幫助本所使本所在教學與學生學習上，更接近本所的教育目標與理想。

1-4 自我評鑑機制之組織與運作

本校自我評鑑採雙軌機制，一方面推動 ISO 認證取得，另一方面導入 Academic Quality Improvement Program (AQIP) 自我評鑑概念，並輔以 Australian Universities Quality Agency(AQUA)共同達成以學生為本、精緻校園、創意生活之目標。

早先，本所的自我評鑑之準備工作，係與體育學系一起進行。體育學系與運動教練研究所一起接受評鑑的時候，設有龐大的組織，幾乎所有系所之同仁都介入評鑑之工作。

95 年 11 月 22 日，教育學院進行院內系所行政主管之系所互評，此次評鑑委員建議運動教練研究所，應分開受理評鑑。本所，於是參照意見，著手積極準備評鑑報告，並積極推動專任教師的改聘工作。本所接受 94 年教育部校務評鑑與本校院內系所相互評鑑所提的建議，修改系所共聘教師的政策，逐步由一位專任教師（陳景星教授）增加為 5 位（2007 年 2 月 1 日增加林正常教授、江界山教授；2007 年 8 月 1 日再增吳慧君教授與蘇俊賢教授），一方面朝所內編制教師正常化之方向進展，同時，以系所合一時的評鑑資料為骨幹，做適當的增刪，積極進行此次評鑑工作的準備，完成本自評報告書。

中國文化大學運動教練研究所自我評鑑實施要點

96 年 1 月 16 日 95 學年度第 1 學期第 4 次所務會議通過

- 一、本要點依據「中國文化大學校務行政及教學研究評鑑辦法」及「中國文化大學校務行政及教學研究評鑑施行細則」之規定訂定之。
- 二、本要點之目的在規範所評鑑各相關工作之執行，以促進本所教學、研究、服務與輔導之成效。
- 三、本系所自我評鑑之方式
 - （一）為辦理本所評鑑相關工作，成立運動教練研究所自我評鑑工作小組（以下簡稱本小組），執行所評鑑相關事宜。
 - （二）本小組由本所與體育學系專任教師 3 至 7 人組成之，所主管為當然委員，並擔任召集人及對外聯絡窗口。委員任期一年，得連任之。

(三) 訂定內評、外評實施時程。

(四) 本小組提交院長之自我評鑑總報告定稿中，有關改進計畫書(含改進時程)以及其他修正、增補與說明部分，應單獨提交系務會議議決如何落實與執行，以做為改進本所教學、研究、服務與輔導等工作之依據。

四、本小組之任務如下：

(一) 擬定評鑑項目、撰寫所自我評鑑報告及佐證資料彙整。

(二) 推薦本所評鑑委員會委員3至7人，送院長轉陳校長敦聘之。評鑑委員需為具有高教教學經驗及行政經驗之副教授以上資格者。校外委員不得少於二分之一。

(三) 負責籌備、執行評鑑委員實地訪評之一切事宜。

(四) 依據評鑑委員評鑑結果書面報告，負責進行修正、增補與說明等工作，並得就相關缺失提出改進計畫書(含改進時程)，以完成並提交院長自我評鑑總報告初稿。

(五) 依據院長針對自我評鑑總報告初稿之修正意見做最後修正工作，完成並提交院長自我評鑑總報告定稿，由院長轉送校務行政及教學研究評鑑委員審議。

(六) 其他經所務會議通過交由或授權本小組處理之事務。

五、本要點未盡事宜悉依九十六年度(增訂版)大學校院所評鑑實施計畫辦理。

六、本要點經所務會議通過，送院長核定後實施，修正時亦同。

表 1-4-1 運動教練研究所準備自我評鑑過程說明

日期	評鑑別	形式
95 年 11 月 15 日	第一階段本校資深教授自評檢討會	系所合一受評
95 年 11 月 22 日	校外學者專家蒞臨評鑑	系所合一受評
95 年 11 月 28 日	教育學院系所互評	系所合一受評
96 年 4 月 18 日	本所正式自評	所單獨受評
96 年 10 月 22-23 日	教育部評鑑委員正式訪評	所單獨受評

此評鑑報告的分工為(1)目標、特色與自我改善組(江界山教授);(2)課程設計與教師教學組(蘇俊賢教授);(3)學生學習與學生事務組(陳景星教授);(4)研究與專業表現組(吳慧君教授)及(5)畢業生表現組(林正常教授)。所長最後綜其成,完成此自評報告。

本所已於96年1月16日的95學年度第1學期第4次所務會議通過「中國文化大學運動教練研究所自我評鑑實施要點」,將使評鑑之實施更加具體與實效性。

1-5 與相關單位相較下之辦學成果

本所是本校延續體育學系與國術學系的銜接深造機構,因此在行政、課程與教學均與體育學系緊密結合。因本所名稱為「運動教練研究所」,在教學方面積極強調「體育」、「運動科學」和「運動教練訓練」的綜合知能養成。對於研究生,一方面設定500小時實習點數之畢業必要條件,使學生實際的走進運動場館,跟隨資深教練歷練運動訓練相關實務;另一方面則要求研究生需提出在校外發表研究論文,以及一項B級或二項C級運動休閒教練證照,方得申請畢業口試(表2-1-7;表2-1-8)。

本所之辦學成果,首先,研究生報到率各年幾達100%,而研究生在學術與運動技術專業的成果,可以從論文發表與專業證照之獲取結果看出。本所研究生於93-95年發表論文或期刊資料,如表3-8-3所示,期間獲運動專業教練證照一覽表如表3-8-4所示。

本所教育特色:

一、本所專、兼任師資陣容堅強,教師理論與實務兼備。本所專任教師有林教授正常博士、陳教授景星、江教授界山博士、蘇教授俊賢博士、吳教授慧君博士;系聘專任教師在所任課者有鄭教授虎博士、林教授清和博士、陳教授雍元、陳教授嘉遠、陳副教授裕仁博士、劉助理教授國同博士;鑒於本所主要教育目標為運動教練專業人才之培養,聘任之教師除多具有教授、博士資格外,亦具有國家教練資格(陳景星教授—1964及1968年奧運體操隊總教練,江界山教授—國家級田徑教練、史瓦濟蘭王國國家田徑隊教練、美國職業網球協會合格教練);林正常所長為我國早期傑出跨欄選手,對運動訓練科學、肌力及體能訓

練等著述頗豐，深受國內外的推崇；蘇俊賢教授曾為優秀中長跑選手，在促進運動員體能與健康方面有深入的研究與著作；體育學系之專任教師中，鄭虎教授曾任國家體操隊國手，林清和教授為我國優秀體操選手，陳雍元教授為優秀田徑選手，並擔任本校田徑、柔道及網球隊教練。陳嘉遠副教授為優秀體操選手暨國際體操裁判，為亞奧運、世界盃傑出裁判，因此，本所師資深具教練理論實務的專業能力。

- 二、本所課程注重人文與科學並重的教育。本所課程除包括科學理論課程外，亦特別重視人文教育，鑒於近年來，教練違反倫理道德事件頻傳，加強道德倫理教育，以提升教練人文素養不容忽視，本所於創立碩士班之初，特邀請陳景星教授開設人文教育課程，包括：運動教練領導學、運動哲學…等，有助於培養人文與科學兼具的優秀運動教練人才。
- 三、本所重視學生的運動技能專項訓練實務能力的培養。為培養具備學生運動專項訓練實務能力，本所特訂定畢業生畢業論文口試條件，明定學生必須通過語文檢定、完成 500 小時實習時數、取得一項 B 級或兩項 C 級教練證照、在國內外發表兩篇文章、參與本所定期發表會並口頭發表二次(出席須達 70%(含)以上)，且非體育相關學系畢業者，需補修術科 6 學分，這些措施有助於學生的運動技能專項訓練實務能力的培養。
- 四、本所研究及實驗設施完備，兼具特色。為提供教師及學生研究環境，本所設置有運動生理生化實驗室、運動生物力學實驗室、運動心理學實驗室及運動免疫學實驗室，並有教師負責營運管理。此外，系所共用之運動傷害防護室及運動恢復室，亦提供學生從事運動傷害防護、復健及按摩、整復及機能恢復的技能訓練。
- 五、本所重視學生外語能力的培養。面對全球化的發展趨勢，本所自設立碩士班以來，極為重視英語能力的教育與檢定，除入學考試加考「體育英文」外，部份課程亦使用英文教科書並以英語教學（陳景星教授、江界山教授…等），本所也配合學校強化學生語文措施，執行外語檢定，成效良好，目前本所碩士畢業生已有十餘人繼續在美國、澳大利亞、中國及國內相關博士班就讀，足見本所重視學生外語能力的教育已具成效。

七、本所承續體育學系暨國術學系大學基礎教育，提供系師生繼續進修成長的機會，

本所與體育學系、國術學系兩系各有發展方向，但均以運動科學為基礎，充分發揮了系所整合、互補互助、資源共享的功能。

八、本校為綜合大學，對體育運動的發展提供了較深、較廣的發展空間。本所除了積極鼓勵教師研究與著述外，並加強推展體育運動科學與各有關科技人文的學術整合，以成為結合時代脈動，符合國際潮流的體育運動科學學園。當前競技運動必須與運動科學及相關領域的知能相結合，始能達到潛能的最大發揮，本所在課程規劃上逐年朝向專業化、實用化及人性化的方向，期使學生得依個人的興趣或志向，預作生涯規劃。

九、本所教學環境佳，訓練設施優良，提供優質的教學與訓練環境。本校極為重視師生體育及運動休閒的發展，本校校友為大專院校體育運動總會會長，本校投注新台幣 23.6 億元興建現代化之體育館，提供本所優質的教學、研究及術科訓練環境，新建體育館為我國大專院校最現代化，最具規模的優良體育館之一。

除本所之外，國內尚有國立體育學院設置教練研究所。運動教練研究所首要目標當然在培養運動教練。國立體育學院教練研究所為一公立學校之研究所，學費較低，招生入學時，比較能夠獲得學生的青睞。從表 1-5-1 可以約略看出，雖然學生總數差不多，國立體育學院教練研究所博士班人數較本所多。師資方面，本所師資似乎比較資深、整齊。除此之外，本所似乎比國立體育學院教練研究更重學生術科，也較要求碩士班研究生的英語能力。至於與國內各大學競技運動研究所與運動技術研究所比較，國立體育學院教練研究所與本所皆比較強調學科、術科並重的教育，競技運動研究所與運動技術研究所在學期間學生則主要強調運動競賽成績之突出表現。

至於體育學系碩士班與博士班，或體育研究所與本所之最大不同點，應是目標不一，體育學系碩士班與博士班，或體育研究所教育目標，有的培養體育師資，體育行政人員為主，培養其他體育相關事務之服務人員為輔，而本所的第一要務是培養專任運動教練。運動教練水準的提升，關係未來運動員訓練的成效。本所超過 10

年的學生培育，已在台灣各地，擔負起提昇運動員競技水準，開花結果。

表 1-5-1 本所與國立體育學院教練研究所的比較

	招生人數	入學時要求 術科經驗	學生 人數	師資	學費	在學中術科 要求	英文能力
國立體育 學院教練 研究所	碩士班： 在職生 15 一般生 20 博士班 8 (含奧運 教練選手 組)	甄試生觀察 術科能力 在職生入學 時觀察術科 經驗 一般生不看 術科能力	100 左右	教授 1 人(博) 副教授 1 人(博) 助理教授 2 人 (博)	較低	不要求 學生甚少參 加競賽	碩士班未 要求 博士班要 求
中國文化 大學運動 教練研究 所	碩士班： 運動技術 組 18 運動人文 及科學組 16 博士班 3 (不分組)	碩士班： 運動技術組 要求術科經 驗 運動人文及 科學組不看 運動能力	100 左右	教授 4 人 為博士	較高	運動技術組 學生參加競 賽 碩士班兩組 皆要求證照 之取得(1B 或 2C)及在校期 間實習時數 500 小時	碩士班要 求 博士班要 求



中國文化大學斥鉅資興建體育館提升體育教學與研究品質

1-6 自我改善之機制與成效

不可否認的，大學評鑑確實是大學系所行政、教學、研究與學生（含畢業生）輔導，諸多改革的一股助力。本校張董事長在 96 年農曆春節團拜時，期許文化大學能夠出版一本涵蓋各系所簡介、課程等等資訊夠水準的學校概況；李天任校長也宣示，文大將進入改革、進步，提升為國內第一流大學的第 3 個 10 年；本校也發文督促各系所參酌世界相關系所的課程設計，整個學校展現革新奮進的決心。新體育館的完工使用，讓文化大學真正可以堂堂正正的有信心與膽識，宣示提出下一改革願景。

就在這一、兩年來，本所也開始有了諸多變革。

首先，從初創招生，慘淡經營階段，10 年之後，本所正開始下一個 10 年的改革期。隨著博士班的成立，本所義無反顧地，邁向另外一個質變改革的階段。

過去，所務會議可以說是本所所務的唯一運作組織。最近這兩、三年來，課程委員會議、聘審委員會議相繼成立。本所也透過所務會議成立「中國文化大學運動教練研究所自我評鑑實施要點」。此外，更成立了「中國文化大學運動教練研究所校友會」，可以隨時督促母所改革提供建言之組織。

在學生的教育方面，必修課程已逐漸減少，下一波新課程規劃時(99 年)，肯定有進一步在課程方面質與量的改革。兩年前，本所又開始了研究生的讀書會，目前運作得相當順利，此一作為有助於提升研究生的學術水準與全所研究生的凝聚力。95 學年下學期研究生的學生組織-學生會的成立，藉以凝聚研究生向心力與對於所務、行政等諸方面的參與層次。博士班研究生的注入，是本所學術水準提升的重要一環，本所已經所務會議議決通過 97 學年度增加為五名博士班之招生名額，並已由學校報部核定中，博士班研究生人數的增加，配合碩士班名額的縮減，將使本所學生素質發生了質變，可以提升研究生的素質與競爭力。為了解學生對所修課程的意見反應，本所採用開放式問卷，調查學生的修課反映意見，提供本所教師改進教學之參考。。

在人事方面，過去 10 年來，本所正式編制內只有 1 位教授，讓本所的各項業務無法正常而獨立的推動。就在 95 學年下學期開始，本所教師員額增加了 4 名，總計 5 名，將來勢必有較為獨立於學系運作的空間，今後將更能兼顧到各教練科學學術

研究領域。

本所現任所長林正常教授，辦學與治學經驗豐富，歷任國立台灣師範大學系所主任 6 年，任內成立國內第 1 個博士班，復應邀國立體育學院教練研究所擔任所長數年，接任時也適逢該所博士班的招生入學，對於教練研究所的教育有相當的體認。未來的三、五年，本所在專兼任教授的協力參與下，將陸續規劃，朝優質、實至名歸的國際化之運動教練研究所之運作而努力。