

**中國文化大學教育學院運動教練研究所**  
**【運動專題講座】成果報告**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| 活動名稱                  | How to learn English effectively , positively , quickly and simply.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                |
| 主辦單位                  | 運動教練研究所                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                |
| 主持人                   | 盧俊宏所長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                |
| 主講人                   | 陳景星老師                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                |
| 活動對象                  | 學校體育教師及學生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                |
| 活動時間                  | 105/04/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 活動時間      | 下午 15:00~17:00 |
| 活動地點                  | 大孝 409 室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 教師人數／與會人數 | 2／20 人         |
| 心得分享<br>運研所博 1<br>陳冠列 | <p>陳景星教授早年從事田徑運動，為當年國內跨欄好手之一，後來從事體操運動，曾擔任國家體操隊教練和國際體操裁判。為追求理想，陳教授於 1969 年引領家人到紐西蘭發展，曾任紐西蘭全國體操學校校長，1989 年正值事業的巔峰，陳教授時 65 歲，應中國文化大學江界山教授之邀，毅然返國任教，在中國文化大學體育學系及運動教練研究所繼續奉獻教育。當時曾有多所學校邀請陳教授，但他之所以選擇回文大任教，理由只有一個，陳教授說：「當時有很多安逸、優渥的工作選擇，但一個較差的地方，可能也是最需要我的地方，我認為從事工作要有任務，生命才有意義」。</p> <p>陳教授在一開始的演講中，與所有人悼念江界山教授，並用 Vision ,Mission ,Globalization ,Transformation ,Inspiration ,Contribution 這 6 個字來描述江界山教授的一生；接著指出：【If you wait until you can do it then you will never do anything in life.】、【Learn English : Anytime 、 Anywhere 、 Anyone 、 Anything.】、【Application : Adaptability is creativity. Creativity is connectivity. Connectivity is productivity.】、【Your English = Your world】、【Achieve the best result in the shortest possible time.】…等，接著和我們分享歷年來諾貝爾獎得主的智慧格言，如蘇格拉底說：【I cannot teach anybody anything ; I can only make them think.】…等，而值得眾人所推崇的，是這些諾貝爾獎得主的智慧，永遠是為所有人類服務。</p> <p>陳教授教導我們，若想要成功，首先需設定有意義且有難度的目標，這樣人生才有意義；接著是為了達到目標，則要付出相對的努力；最後，再把你的努力，導向你想得到的成果。我們需要懂得欣賞自己、激勵自己，唯有擁有對自己的信心和肯定，才能迎接更多的挑戰。【Success is 99% attitude and 1% aptitude.】</p> |           |                |

## 活動剪影



海報



師長介紹演講者



演講者自介



現場演說情況



現場演說情況



現場演說情況





提問互動情況



提問互動情況



現場演說情況



現場演說情況



師生合影