

出國報告（出國類別：參訪）

國立臺灣體育運動大學至美國東田納西州立大學參訪報告

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名：張振崗教授

派赴國家：美國

出國期間：104年11月11日起至11月13日止

報告日期：104年12月10日

摘要

本次參訪對象為美國東田納西州立大學 (East Tennessee State University, ETSU)，是延續今年 5 至 6 月間至美加參訪的行程，希望建立更進一步的國際交流關係。本次參訪由張振崗教授代表本校至東田納西州立大學，與該校運動科學系 (Department of Exercise & Sport Science) 主任及數位資深教師討論未來交換學生、教師及教練互訪、研究合作等相關細節。東田納西州立大學在肌力與體能訓練方面有相當傑出的經驗與成果，美國奧會即在該校設立一座奧運選手訓練站，並與台灣已經有合作關係，本校將可借助該校在此方面的專長，擴展師生學習機會。透過本次參訪，提出以下數點建議：(1) 持續本校之國際化策略，以特性與本校符合之大學為主，講求實際合作成果；(2) 引進東田納西州立大學之師資及經驗，提升本校肌力與體能訓練方面之教學與研究成效；(3) 持續加強本校學生英文能力，並增加英文教學課程，才可促進學生出國擔任交換生，並參與各項國際交流。

關鍵字：美國、東田納西州立大學、肌力與體能訓練、學術交流、姐妹校

目 錄

摘要.....	1
壹、參訪計畫	3
一、參訪目的.....	3
二、參訪地點.....	3
三、參訪時間.....	3
貳、參訪行程表	3
參、參訪內容	4
肆、參訪心得與建議.....	8
一、參訪心得.....	8
二、建議事項.....	8

壹、參訪計畫

一、參訪目的

本次參訪為延續今年5至6月間至美加參訪七所大學的行程，東田納西州立大學 (East Tennessee State University) 在上次的參訪中，已經建立初步的關係，後續並透過Email多次討論可能的合作方向，進而促成本次參訪，獲得更進一步的國際交流成果。

二、參訪地點

美國田納西州強森市 (Johnson City, Tennessee, USA)。

三、參訪時間

104年 11 月 11 日至 104 年 11 月 13 日

貳、參訪行程表

參訪美國東田納西州立大學行程

日期	行程	住宿	訪問內容
11/11 Wed	開車前往田納西州強森市	強森市	開車路程
11/12 Thu	訪問東田納西州立大學	強森市	1. 與運動科學系 (Department of Exercise & Sport Science)主任 Mike

			Ramsey 及資深教師 Mike Stone, Meg Stone 會談 2. 參訪該校訓練及研究設施
11/13 Fri	1. 訪問東田納西 州立大學 2. 開車回程		1. 與 Dr Kimitake Sato 討論 研究合作 2. 參觀倫敦奧運銀牌選手 Manteo Mitchell訓練

參、參訪內容

一、11/11

經過約 7 小時的開車，抵達田納西州強森市，下榻東田納西州立大學對面的旅館，並準備好隔天的會談資料。

二、11/12

早上先與運動科學系主任 Dr Mike Ramsey 見面，並參訪該校各項運動訓練及研究設施。該校擁有一室內綜合場館，可進行美式足球、足球、田徑等競賽與訓練。場館中另設有供頂尖選手使用之肌力與體能訓練空間及器材、供一般選手及學生使用之健身器材、運動科學研究器材、運動傷害防護室等，相當完整，值得本校參考。

接下來與 Dr Ramsey、該系資深教師 Dr Mike Stone、Dr Meg Stone 進行會談。Dr Mike Stone 在肌力與體能訓練領域有相當崇高的地位，曾訓練出多位傑出運動員，目前國際上許多肌力與體能訓練教練及學者都是他的學生；Dr Meg Stone 擔任該校 Center of Excellence for Sport Science and Coach Education 主任，以及 Olympic Training Site 主任。會談一開始，先由我介紹本校現況，接下來討論可能的未來合作方向，包括：

(一)短期密集肌力與體能訓練實務課程

該校教師 Dr Sato 已多次至台灣開設肌力與體能訓練實務講座，包括蓬勃運動事業公司舉辦之捕手訓練營、棒球教練訓練營等，這些訓練營都於本校場地舉行，因此雙方都已經相當熟悉，希望日後可以開設為正式之短期密集課程，與本校教師共同授課，讓本校學生可以學習最新之肌力與體能訓練實務。蓬勃公司合作亦聘請該系數位畢業生至台中工作，並協助指導本校數個運動代表隊之肌力與體能訓練，包括棒球、男女籃等，未來將於此基礎上進一步推展合作。

(二)研究合作

該系教師主要之研究方向為肌力與體能訓練對運動表現之幫

助，但尚缺乏各項生化或分子生物指標分析之人力與物力資源，此方向為本校之長處，將可互補，達到雙方互利之更佳研究成果。

(三)教師或教練互訪

本校教師或教練至該校進行長期或短期訪問，除可深入交流，亦可學習該校於肌力與體能訓練之經驗。該校教師或教練可至本校運動生化學實驗室學習生化與分子生物等相關實驗技術。

(四)交換學生

雙方大學部或研究所學生至對方學校交換學習一年。

會談過程中，雙方都同意上述發展的方向，先從短期密集肌力與體能訓練課程開始規畫試辦，並開始連結雙方研究主題與專長，尋求可以互利之合作研究主題。

會談後共進午餐，並進一步了解溝通，這幾位教授都曾經造訪台灣，對台灣印象甚佳，有助於進一步的交流。

三、11/13

早上先行至重量訓練室拜訪 Dr Kimitake Sato，本人五月底訪問該校時，即由 Dr Sato 負責接待，今年初本人也與 Dr Sato 在台中舉辦的

棒球教練訓練營見面，雙方已經相當熟識。Dr Sato 介紹該校重量訓練室設施，以及對該校各運動代表隊選手之肌力與體能訓練，該重量訓練室設有多位助理教練，都由運動科學系研究生擔任，除可提供足夠的人力資源協助各運動員，研究生亦可在過程中獲得寶貴的實務經驗，可謂一舉數得。

接下來參觀倫敦奧運 1600 公尺接力銀牌得主 Manteo Mitchell 的訓練過程，目前 Mitchell 處於季外訓練期，因此只進行輕量的速度及耐力訓練，並接受該校肌力與體能訓練指導，Mitchell 訓練時相當認真，但私底下態度相當親和。

參觀 Mitchell 訓練之後，即結束本次參訪行程，開車返回。

【相關參訪照片】

 <p>2015.11.12 本校張振崗參訪東田納西州立大學室內體育場</p>	 <p>2015.11.13 倫敦奧運銀牌選手 Monteo Mitchell 於東田納西州立大學訓練</p>
--	---

肆、參訪心得與建議

一、參訪心得

持續本校之國際化策略

經過今年 5 月份的第一次初步參訪，以及本次的後續討論，已經建立與東田納西州立大學的進一步合作關係，該校在肌力與體能訓練方面有相當傑出的經驗，也是本校及我國需要加強的領域，本校在運動科學研究方面也可與該校互補合作，相當值得互相學習。已在結束訪問後向 Dr Mike Ramsey 提出雙方 MOU 草案，後續將持續討論合約細節。該校雖然是綜合性大學，但在運動訓練方面相當傑出，與本校特性吻合且互補，符合本校之國際化策略，應盡力推動後續發展。

二、建議事項

(一) 擴大合作範圍：

除了肌力與體能訓練及運動科學相關領域的合作之外，在會

談中 Dr Ramsey 也透露近期內該校運動科學系將與運動休閒管理學系(Department of Kinesiology, Sport and Recreation Management)，增加體育、休閒、運動管理領域，但該校這些領域的師資有限，因此除了本校競技運動學院之外，運動產業及運動教育學院均可加入與該校之合作，提供各項資源，達到更好的合作效果。

(二)持續加強本校學生英文能力，並增加英文教學課程：

本校仍需加強學生之英語能力，不論是擔任交換學生或參與短期肌力與體能訓練課程，須鼓勵學生主動學習，提供交換學生之願景，以及各種線上學習資源，提升學生學習動機。未來如果要吸引歐美姊妹校之交換學生至本校就讀，需要加開更多之英文授課專業課程，並與中區各大學合作，共同開設英文授課之通識課程。