

當有學問的自己：術德兼修的競技所

吳昇光

台灣體育學院競技運動學系暨研究所教授

英國羅弗堡大學體育及運動科學系博士

一轉眼我已到台體競技系所服務五個月了，接觸到系上師生和樂相處，同時本系所的同學非常有禮貌。在我所任教的科目中，大多為競技所一年級的必修課程。但是，我發現許多研究生迄今並未準備好來接受研究所的挑戰；因此，本人期望藉由本短文與師生共同分享如何準備研究生這兩年的學術生涯。

研究生的生活

競技運動研究所迄今僅成立兩屆，本所的學生大多為傑出之運動選手，曾在國內外運動賽會中有不錯的運動成績表現。但是，一踏入研究所後，並未能立即進入狀況，主要是不了解研究所的課程要求、自己想研究發展的方向及做研究生追求學問的態度。

整體而言，本所在課程上的要求並不嚴格，但是對研究生做學問的態度與大學部學生將明顯不同，許多課程不再只是考期中與期末考試，相對的，要求更多的口頭與書面報告，並且開始強調查詢與閱讀外文之期刊論文及書籍；而這一切的訓練皆是為了兩年內培育研究生具備寫出碩士論文之能力，以及達到所上要求研究生在畢業前至少投稿兩篇文章至學術期刊或是學術會議上。由於這些皆是要從研究所畢業之基本條件，研究生在入學前應該就要有接受挑戰的準備，如此兩年後將可在學識上豐收並順利畢業，也必能感謝學校及所上如何訓練他們具備如此之能力。

基本上，研究所的課程並不多，大部份全職同學在研一每學期修課十至十四學分，看來每週僅要上四個半天（或兩個整天）的課程，但是有許多的課程卻需要花費比上課多出更多的時間進行準備，才能夠達到授課教授之標準；這一方面帶給研究生較大的壓力，因為大部份同學在大學階段並未經常進行書面報告撰寫與口頭報告之訓練。研究所在書面專題報告的撰寫也不能直接從書本或文章中抄錄下來，如此將會被指導老師退回報告，

研究生需要整理及分析內容後，以自己的語氣重新改寫內容，但又要讓報告具備學術性及可讀性，這一方面真的需要磨練，當筆者回想十五、六年前在當碩士研究生時，也曾經遭遇同樣的挑戰與困難。除了繳交書面報告以外，口頭報告也是十分令人害怕的，研究生要在規定的時間內將所報告的內容講解清楚，並要準備好的視聽教材（如：PowerPoint 檔案，紀錄片放映等），再加上台風要好，最後還要中肯的回答同學及老師的提問，壓力之大可想而知；但是好的口頭報告，可以直接獲得師生的肯定，那樣的成就感跟全運會或大專盃贏得獎牌一樣的興奮；然而不佳的口頭報告，若有嚴重的問題者可能要重新報告，略為不佳者可能在報告過程中，師生將直接表現在行為上（如：同學不專心聆聽、老師頻頻搖頭等），同時成績也會受到明顯的影響。

就算研究生順利通過所上要求之課程，撰寫碩士論文才是最大的挑戰，但是這個過程也是未來最值得同學回味的。研究生從一年級修習研究方法、統計學、使用圖書館進行中文及外文資料庫查詢、到整理資料與問題，與指導教授討論釐清值得探討的研究問題，之後進行資料收集（如實驗等方法）與資料分析，到撰寫出一本具科學及學術性的碩士論文，最後經由校內外教授及學者專家的口試，方可順利通過碩士論文考試。這個過程，一般需要一年半到兩年的時間，而這本論文，未來將可在中央圖書館及本校圖書館公開查詢，這將代表你個人、指導教授、本系研究所水平、以及本校之學術水準，不可不慎。也因為碩士論文具有如此的重要性，同學在兩年的研究所過程中需要培養多方的能力，方可寫出有價值的論文。倘若所撰寫的論文水準佳，未來也會不斷的被學者專家引用與參考，以及被實務工作者加以應用，如此這將對學術與社會上有實質的貢獻。

另外，本所研究生中另有一項特色，那即是需要參與原屬之專長訓練或是擔任教練助理的工作，這樣的過程也讓研究所之所學能夠直接應用，同時增加更多實務之經驗。另外很重要的是，未來研究生之研究主題更能直接的與該項運動有關，以解決該項運動的某個問題，並達到理論與實務的結合。

研究生的態度

做學術研究的初期就如同練單項運動的基本動作，初期是十分的辛苦、需要有決心、百分之百的努力等等，絕對不可能速成。研究生若沒有養成每天唸點書或文章的習慣，就好像會落後給別人；如何讓自己在越短的時

間培養出基本能力，接下來才能夠參與實驗及收集資料，一步一步達到獲得碩士學位的要求。我們皆能了解許多競技所研究生是優秀的選手，有些或許沒有紮實的學科基礎，但是若以此為藉口，從不願去嘗試努力來增進自己專長領域的學識，可能這樣的研究生需要檢討自己是否適合唸研究所當研究生，因為研究生就是要『具有研究的精神與態度』，而研究就是要『嘗試解決我們不懂或不知的問題』，惟有具備這樣正確的觀念與求知的態度，方能讓自己有最大的成長與進步。

最重要的是，要讓自己預先準備(Be prepared)，凡事有審慎的計畫，再加上實際行動時要聰明靈巧(Be smart)，漸漸的就會發展出自己做學問及做人做事的風格(Be yourself)。僅以此短文鼓勵競技所第二屆我所帶的導生，期望在九十六年六月大家皆可順利完成碩士學位；也以此短文勉勵有心想進入競技所的在校大學部同學，Be prepared、Be smart、Be yourself。我相信經由所有在所內之師生共同努力，幾年內本校競技所必能在國內建立良好的口碑，並且有一番的成果與貢獻。