

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫 學用合一~運動防護實踐創課				
活動名稱	「Good start - 運動訓練的啟動與恢復」		指標	B5-1	
執行單位	運動保健學系				
活動日期	增能研習： 108 年 12 月 7 日 星期 六 9:00-17:00				
活動時間	實踐創課： 108 年 12 月 14 日 星期 六 10:00-16:00				
活動時間	同上		活動地點	科技大樓 306-1 教室 桃園市立仁和國中	
活動網址					
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他： 增能研習				
聯絡人	陳雅琳		聯絡電話：033283201#2411		
			電子信箱：eileen@ntsui.edu.tw		
總參與人數	參與教師 1 人，職員 人，學生 6 人，合計 7 人 校外人士 27 人(單位：桃園市各級學校田徑教練/教師、仁和國中學生)				
相關附件					
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：					
單位承辦人		單位主管		教學業務暨發展中心	

## 1. 活動內容簡述

熱身與收操一直是預防運動傷害不可缺的要素，為銜接訓練時的身體活動需求，動態熱身是目前建議的方式，並且在熱身時要兼具肢體可動性與穩定性，若有活動度不足、穩定性不佳時，會出現一連串的代償動作，不僅影響神經肌肉連結與動作控制，也容易導致運動傷害發生，另外，身體活動是整體動力鏈的展現，單關節活動與單肌群伸展是無法滿足整體身體活動所需。

本次實踐創課課程，我們將課堂所學動態熱身動作評估與各種肌肉柔軟度恢復技巧學以致用，並其能從實踐中獲取更多的應用經歷與跟專項動作需求的連結。

為此次實踐服務的準備與執行分為以下兩階段：

### 一、舉辦增能研習

#### 1. 邀請田徑項目專任運動教練帶來田徑運動特性與動態熱身之整合應用

教練首先跟我們介紹了田徑專項所需的熱身要素，並且也希望防護員能夠了解田徑專項的運動模式和動作，從動作去改善運動員的問題，而不是每次練習結束一直按摩放鬆而已。接著教練分享她這幾年在比賽前和訓練前帶選手做的熱身動作以及順序，並且結合了 DWMA 的動作，最後也提醒我們，熱身的動作和順序是不能複製的，因為每位選手的狀況和個性都不一樣，要依據需求去設計和調整。

#### 2. 由福洛斯帶國際認證講師介紹福洛斯帶於運動恢復與運動訓練的應用

老師帶我們認識 Flossband 以及如何使用，透過操作及體驗後的回饋，讓我們了解能如何將此工具應用於平常的運動恢復上，讓我們在鬆解筋膜和放鬆肌肉上又多了一種不同的選擇。

### 二、舉辦 Good Start 運動恢復研習

安排以下二個主題活動，促進教練們從體驗中學習與回饋：

第一個主題：，結合整體筋膜／動力鍊概念，說明 DWMA 動態熱身動作應用於田徑之可能效益、動作的執行與目的，並讓教練／教師們觀察／感受，進而學習從執行動作中評估可能的動作不良與關節活動受限；

第二個主題活動：介紹訓練後收操四部曲(筋膜、肌肉、激痛點、補水)的執行流程，提供教練們感受自表層筋膜逐漸往深層肌肉的放鬆效果，Flossband、按摩球、superband 及徒手的方式，搭配 PNF 自主神經生理調節機制等各項快速不費力、多樣性的主動恢復選擇，達到肌肉功能之恢復效果，恢復應有的關節活動與神經肌肉連結能力，為隔日的訓練，進行好的準備，希望能進而達到預防肌肉拉傷、慢性發炎之長期效益，透過教練們的親身感受，才能帶回各校教導選手進行訓練後的恢復。

我們提供教練們恢復下肢關節活動度的順序為：先鬆解屈髖肌群，下背次之，讓骨盆回到中立位，連帶釋放掉腿後肌緊繃的感覺，再大腿後側、小腿後側肌肉都有內側外側分部的特性，進階處理肌肉間的活動。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

### 一、增能研習

#### 1. 田徑運動特性與動態熱身之整合應用

經過教練分享，才知道覺得喚醒神經肌肉的控制很重要，但只有這樣是不夠的，可能無法快速達到想要的效果，反而是先活化一下肌肉，再使用敏捷類的訓練加強神經肌肉控制。

除了針對運動特性安排熱身模式之外，選手的特性也是很重要的考量點，可能一些先後順序或強度都會影響到選手的運動表現，這也是在這堂課中學到蠻重要的一件事，就如同我們之後要安排選手復健課表等等，也是都要因應選手的傷還及選手的配合度等等去微調，不可能同一類型傷害就使用一套模式全部套用，概念其實都是一樣的。

另外，呼吸的訓練在教練的熱身安排中也佔很重要的一部分，聽完教練分享才發現透過喚醒深層核心原來能改善腕部及胸椎活動度，以前可能都只想到喚醒核心，不會再延伸去思考到活動度的部分，因而學到不同的思考方向。

## 2. 福洛斯帶於運動恢復與運動訓練的應用

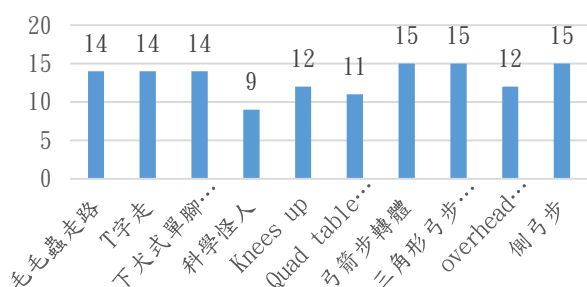
Flossband 的部分常常在學校防護室看到學長姐使用，但卻不是真正了解它的原理，只知道是讓作用的部位放鬆，藉由這次的課程，除了學到它的原理，也促進我們從理論去思考還能應用在哪方面，就像如果運動後就使用它來放鬆是否對於 DOMS 的情況有比較好的改善?或是如果已經有 DOMS 的狀況，改善效果是否不錯等等，這個部份我們在後續實習中也都持續嘗試一些做法，引起我們蠻大的學習及嘗試的慾望，我們自己對於產生這樣的學習效應也感到很開心，感覺這才是真正發自內心的學習。

## 二、Good Start 運動恢復研習

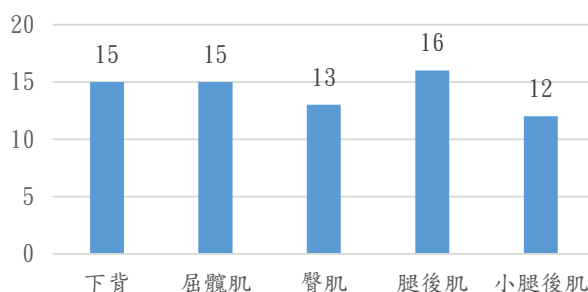
### (一) 參與者

#### 1. 教師：共 16 位老師

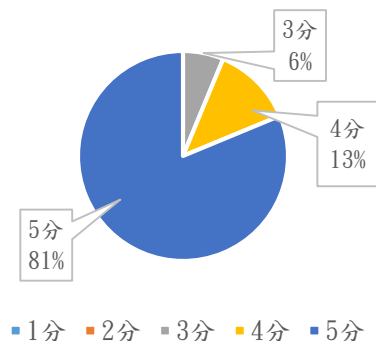
田徑較能應用的動態熱身動作(老師)



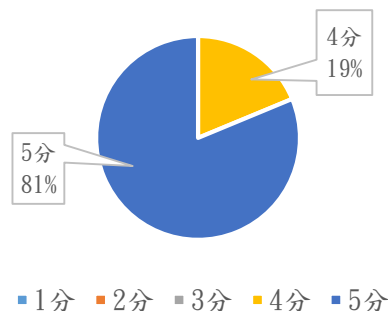
有改善之關節活動部位(老師)



應用動態熱身於教學中之意願(老師)

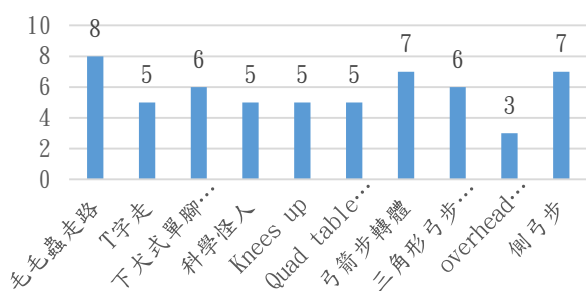


訓練恢復四部曲之應用意願(老師)

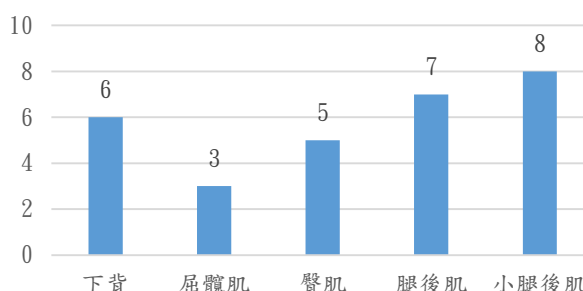


## 2. 學生，共 11 位學生

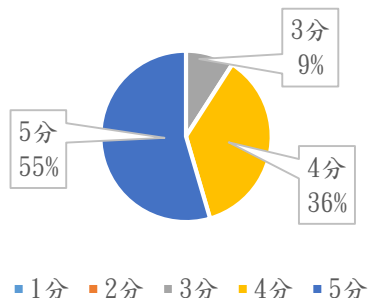
田徑較能應用的動態熱身動作(學生)



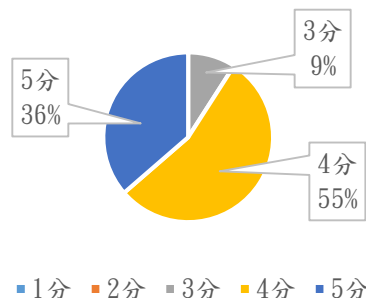
有改善之關節活動部位(學生)



應用動態熱身於教學中之意願(學生)



訓練恢復四部曲之應用意願(學生)



## (二) 授課者的反思與成長

我們發現常常在學一個東西都只是將其操作在同一個模式上，但經過這次的出隊讓我們能嘗試變化各種不同的方式，以達到最好效益的方法。

我們在討論時，會局限住自己的思考，只往單一的方向走，但在討論的過程中老師總是給我們很多方向，但不會侷限我們的思考模式，讓我們多去嘗試與摸索，打開我們在這條路的很多分支，讓我們迸出更多想法。

之前服務活動都是我們單方面了解某項運動，就算出隊帶完也不確定安排的內容是否真的符合對方的需求，但這次的對象是教練，給我們更多的回饋，促使我們之間有更多的對話，能知道他們真正的想法，這些內容是否是有效益的，是否能幫助選手也讓選手的運動表現能有所提升。透過我們與教練相互分享及回饋，讓教練們有新的方式可以嘗試，我們藉此多了解了田徑專項，讓我們真的將課堂上所學應用出來。

過程中我們在觀察教練和學生的動作時，發現大家的腿都不太能打直，而大家給的回饋也確實在腿後部分有明顯緊繃感，這也呼應到我們所預設的方向，第二部分的恢復放鬆後，大家也立即回饋有明顯改善被拉住的感覺。

記得小時候聽過“翻轉教室”，但卻好像沒有真正實踐過，而此次出隊由我們在學校所學的帶給教練們，要能輸出所學過的東西，與單純從老師那單方面吸收的不同，會去努力了解不明白的部分，且對已了解的東西有更深刻的印象。過去或許我們需要講義或課本才能說出的理論，現在卻能侃侃而談。

因此我們更熟悉了DWMA的動作，不過過程中也遇到有些動作的細節沒有掌握到，導致我們也不太敢修改學員的動作，也分析不出來造成異常動作的原因，需要繼續觀察、分析與嘗試發現問題，以累積更多的經驗。

放鬆的部分，除了學習到系統性有步驟的方法，對於PNF的自主抑制、交互抑制已經能用自已的話描述出來，也因此對於某些動作模式的刺激也會聯想到是否用到何種機制，進而和同學一同討論、探討問題發現更多有趣的地方。還有這次出隊前我們學到的



新工具” Flossband”，操作方面也是從 0 到現在越來越熟練，也從嘗試過程感受到它帶來的效果，只有自己真的嘗試過才能更好的說服他人。

這次整個準備和實踐服務感覺是近期內讓我們覺得很開心的一件事，像這樣把握機會學習，讓我們發現自己很喜歡這種的學習方式，沒有太多包袱，能發自內心且認真的探討如何解決遇到的狀況，雖然這次出隊的準備較為倉促，有部分流程及要提到的東西也是當天做最後確認，雖然結束後感到很疲憊，但那種累讓我們覺得很值得也很開心，也讓我們很期待有下一次的服務學習 4.0。


### (三) 整體

1. 81%老師十分迫切想將 DWMA 動態熱身動作及訓練恢復應用於日後的田徑
2. 教練們回饋主動恢復四部曲在訓練後肌肉彈性與延展性的恢復速度很快，過程中鮮少不適感發生，有別於伸展收操，能讓收操變得更輕鬆與有效率，執行意願也會提升。
3. DWMA 動態熱身動作目前也有部分動作在執行，但經過這次的學習，注意到更多的細節，讓熱身效果更好。

## 3. 活動訊息傳遞方式

☐ 校內簽辦 ☐ 學校最新消息 ☐ 海報

☐ e-mail ☒ 其他：由桃園市仁和國中朱金水老師臉書分享



**朱金水** 覺得正面積極——和曾孝生、其他 26 人，在仁和國中。

12月4日上午11:24 · 桃園區 · 🌐

#歡迎志同道合的朋友共襄盛舉  
#為研習時數而來的勿入  
#因為沒有開研習唷！

108年度教育部補助高教深耕計畫  
學用合一～國立體育大學運動防護實踐創課

主辦單位：國立體育大學  
協辦單位：桃園市立仁和國中  
活動主題：「Good start – 運動訓練的啟動與恢復」。  
活動日期：108年12月14日(星期六)，下午1:00-5:00  
活動地點：桃園市立仁和國中  
參加對象：桃園市田徑教練與教師

**規劃目標：**

熱身與收操一直是預防運動傷害不可缺的要素，為銜接訓練時的身體活動需求，動態熱身是目前建議的方式，但若有活動度不足、穩定性不佳時，會出現一連串的代償動作，不僅影響神經肌肉連結與動作控制，也容易導致運動傷害發生。另外，身體活動是整體動力鏈的展現，單關節活動與單肌群伸展是無法滿足整體身體活動所需。

本實踐創課課程，將由國立體育大學運動保健學系師生分享以下二個主題活動，

第一個主題為 DWMA 動態熱身動作，促進教練們從體驗中學習與回饋：1. 整體筋膜 / 動力鍊的初步熱身效果，2. 觀察 / 感受執行動作中可能的動作不良與關節活動受限；

第二個主題活動將提供訓練後收操四部曲，為訓練後主動恢復措施，以恢復應有的關節活動與神經肌肉連結能力，為隔日的訓練，進行好的準備。

👍❤️ 黃黃駿、余安安和其他118人

26則留言 3次分享

## 活動花絮



增能研習－田徑專項特性與動態熱身實務應用



增能研習－福洛斯帶於運動恢復與訓練的應用



台上十分鐘 台下十個鐘之課前討論與備課



DWMA 動態熱身動作解說與示範





主動恢復四部曲之執行解說、示範與實作

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

如附件