

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				
活動名稱	2024 競技運動表現與訓練監控專題講座	指標	C2-1		
執行單位	國立體育大學競技學院				
活動日期	113 年 6 月 29 日 星期 六				
活動時間	08:50-16:30	活動地點	國際會議廳/肌力與體能訓練場		
活動網址	https://forms.gle/8BhFJ6fWYVakBtr37				
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input checked="" type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
聯絡人	蔣以謙		聯絡電話：		
			電子信箱：1120321@ntsus.edu.tw		
總參與人數	參與教師 4 人，職員 1 人，學生 27 人，合計 32 人 校外人士 92 人				
相關附件					
<input checked="" type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input checked="" type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： https://www.youtube.com/playlist?list=PLIDbnfErPSIIaxYS6TJ3_Hp05BixGEdZ <input checked="" 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		教學業務發展組	

1. 活動內容簡述

速度依循訓練 (Velocity Based Training, VBT) 是當前肌力與體能訓練領域中最火紅的議題之一，透過槓鈴在空間中的移動速度，訓練者可以有效掌握訓練強度、休息時間，甚至針對各種『肌力特質』提供精準的訓練方針。VBT 的概念不只應用在運動員表現的提升，也可將此概念套用在傷害後的復健、銀髮族和體態 (增肌) 訓練等面向。本次活動特別邀請在 VBT 領域中夙負盛名的澳洲學者 Dr. Johnathon Weakley 來台進行學、術科的講座與工作坊，從訓練監控的角度出發，一步步帶領學員們體驗『隱形監控 Invisible monitoring』的震撼。

2. 執行成果指標(量化與質化)

C2-1.1 專業影片拍攝宣傳 (3 部)

C2-1.3 外國教師來臺交流人數 (1 人)

C2-1.4 從實務操作中培養挫折忍耐力、洞悉問題並找出解決方案的習慣。

C2-1.5 與團隊中成員互相合作、具備同理心、能夠溝通協調共同完成目標。

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：社群媒體宣傳

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)



以網頁宣傳、社群媒體、電子郵件等方式，公告活動訊息及本海報，傳遞活動訊息給可能參加之學員。

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



上午講座開始



上午講座大合照



講者、主持人與邱炳坤校長合影



國家運動科學中心執行長 黃啟煌教授參與課程



競技學院院長 湯文慈教授參與實作課程



國家訓練中心執行長 龔榮堂教授參與課程

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



下午工作坊大合照



講者帶領學員熱身



講者親自示範 VBT 應用於肌力訓練



工作人員指引學員操作 VBT 軟體



學員實際操作 VBT 儀器



工作坊最後之講者互動/問答時間

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

詳見附檔

1. 學員手冊.PDF (活動簡章、活動流程、活動名單)
2. 講師 PPT(1).PDF
3. 講師 PPT(2).PDF
4. 講師 PPT(3).PDF
5. 簽到表(已簽).PDF
6. 活動問卷資料.xlsx