

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 | 健康體適能指導專業技能交流座談活動 | 指標 | B5-3 |
| 執行單位 | 運動保健學系 | | |
| 活動日期 | 108 年 11 月 27 日 星期三 | | |
| 活動時間 | 12:10-17:30 | 活動地點 | 本校綜合科技大樓 305 教室、308 教室、體適能中心 |
| 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：_____ | | |
| 聯絡人 | 楊孟容 | 聯絡電話：(03)3283201 分機 1301 電子信箱：meng@ntsuo.edu.tw | |
| 總參與人數 | 參與教師 6 人，職員 0 人，學生 51 人 校外人士 12 人(單位：校友)，合計 69 人 | | |
| 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 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

校友為學校重要資產，許多畢業校友於職場中表現優異，透過邀請領有專業證照之校友返校與在校生交流體適能指導技巧，結合實務操作及經驗分享，除現場分組指導學弟妹指導技巧外，亦請校友做訓練指導技巧驗收之評比，提升本校學生專業技能。

透過安排回饋交流時間，促進校友與在校生談論健康體適能趨勢，緊密連結職場資訊及就業契機，與在校生及師長共同攜手為體大培養體適能指導技術專才努力，引導學生調整心態，積極面對未來職場。

2. 執行成果指標(量化與質化)

(1)邀請領有專業證照之校友返校與在校生交流體適能指導技巧，包括『徒手肌力』、『單人伸展』、『運動器材指導』等實務操作，同時請校友進行25位三年級同學進行訓練指導技巧驗收之評比，以提升本校學生專業技能，內容如活動附件。

(2)透過安排回饋交流時間，促進校友與在校生談論健康體適能趨勢，緊密連結職場資訊及就業契機，計 57 位師生參與，獲益良多，內容如活動附件。

(3)學生滿意度調查結果平均值如下：(滿分 5 分)

- A. 對於本次校友考官專業知識程度的滿意度為 4.92 分。
- B. 對於本次校友考官專業技能程度的滿意度 4.98 分。
- C. 對於本次活動與產業連結程度為 4.86 分。
- D. 認為本次活動可以幫助自己就業能力提升為 4.84 分。

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：_____

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

線上簽核

創

檔 號:108/1202/E1

保存年限:10

簽

日期:108年11月1日

於 運動保健學系

地址:333桃園市龜山區文化一路250號

承辦人:楊孟容

傳真:(03)3280613

電話:(03)3283201轉1301

主旨:有關本系辦理健康體適能指導專業技能交流座談活動乙案,簽請核示。

說明:

- 一、透過邀請12位領有專業證照之校友返校與在校生交流體適能指導技巧,結合實務操作及經驗分享,促進校友與在校生談論健康體適能趨勢,緊密連結職場資訊及就業契機,以及提升學生之專業技能,擬於108年11月27日(星期三)辦理健康體適能指導專業技能交流座談活動,詳如附件一。
- 二、本案所需經費計33,776元,擬由教育部補助108年高教深耕計畫-學校特色(計畫代碼:108C003B)業務費項下支應。
- 三、以上是否同意?敬請核示。

會辦單位:教學業務暨發展中心、出納組、主計室

國立體育大學



108AL00333

第一層決行（請承辦單位依分層負責明細表規定填寫）

承辦單位（分機：1301）

承辦人：請 師 楊孟容 1101
1411

組 長：

系所主管：蔡錦雀 1101
1419

單位主管：湯文慈 1101
1444

決 行 校 核 稿：秘書室 郭婉伶 1108
專門委員 1918

主任秘書：秘書室 張永政 1111
秘書組 1557

副 校 長：

依會簽意見辦理除知擬

植 示：秘書室 邱錦坤(乙) 1111
秘書組 1557

打字： 校對： 監印： 發文：

註記：簽署原則由左而右，由上而下簽

國立體育大學 簽稿會核單

| | | | |
|-----------|---|------|------------|
| 案情摘要 | 有關本系辦理健康體適能指導專業技能交流座談活動乙案，簽請核示。 | | |
| 主辦單位 | 運動與健康科學學院 | 總收文號 | 108AL00333 |
| 受會單位 | 會核意見、簽章、日期 | | |
| 教學業務暨發展中心 | 1.確認對應高耕指標B5-3 2.請將活動訊息公告於學校首頁 3.活動相關成果請提交至教發中心 4.簽文奉核後請通知教發中心 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>專案助理 陳佳惠 1104 0941</div> <div>教務處 張政偉 1104 1624</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>圖書資訊系 洪 妃 1104 1211</div> <div>教務處 牟鍾福 1106 1323</div> </div> | | |
| 出納組 | 出席費屬薪資所得(代開50)，核銷造冊時請檢附本簽奉核影本，並於出納組備註註明簽文已會，明免再會本組。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>行政專員 李雅雯 1106 1429</div> <div>出納組 邱慧玲 1106 1440</div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <div>總務處 鄭世忠(乙) 1106 1440</div> </div> | | |
| 主計室 | 出席費應檢附活動簽到出席紀錄報銷。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>專案助理 劉冠如 1106 1557</div> <div></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>第一組 周碧蓮 1106 1633</div> <div>主計室 楊淑蘭 1106 1719</div> </div> | | |
| | | | |

說明：

- 一、各單位送請會核文件，除仍依照向例在簽、稿上註明：「會○○單位」外，送會單位較多時，請填列本單，置於簽稿之上隨同附送。
- 二、送會文件經受會單位會核後，請有關承辦人員及主管人員在本單內填列意見並簽名或蓋章。

國立體育大學 108 學年度第 1 學期

健康體適能指導專業技能交流座談活動

一、活動宗旨：

- (一) 校友為學校重要資產，許多畢業校友於職場中表現優異，透過邀請領有專業證照之校友返校與在校生交流體適能指導技巧，結合實務操作及經驗分享，除現場分組指導學弟妹指導技巧外，亦請校友做訓練指導技巧驗收之評比，提升本校學生專業技能。
- (二) 透過安排回饋交流時間，促進校友與在校生談論健康體適能趨勢，緊密連結職場資訊及就業契機，與在校生及師長共同攜手為體大培養體適能指導技術專才努力，引導學生調整心態，積極面對未來職場。

二、活動時間：108年11月27日(星期三)中午12時10分至下午5時30分

三、活動地點：本校綜合科技大樓305教室、體適能中心

四、辦理單位：運動保健學系

五、活動流程：

| 時間 | 活動內容 | 備註 |
|-----------------|------------------|-----------------------------------|
| 12:10- 12:20 | 報到 | |
| 12:20- 13:30 | 經驗分享座談 | 邀請領有專業證照之校友針對健康體適能領域之實務經驗分享 |
| 13:30- 16:40 | 實務操作指導-熟悉技能、精煉技能 | 邀請領有專業證照之校友技術指導及評核在校生常見之體適能指導專業技巧 |
| 16:40- 17:30 | 回饋交流座談 | 邀請領有專業證照之校友針對個人指導技能及課程教學技巧進行討論 |
| 17:30 | 賦歸 | |

六、經費預算：。

| 項目 | 經費 | 預算 | 備註 |
|------------|---------|---------------------------------------|-------------------------|
| 出席費 | 30,000元 | 2,500元×12人=30,000元 | 依據各機關學校出席費及稿費支給要點第五條辦理。 |
| 二代健保機關補充保費 | 576元 | [2,500元×1.91%]=48元/每位 12位×48元=576元 | |
| 餐費 | 3,200元 | 80元×40人=3,200元 | 包含參與校友、校內師長、工作人員計40人。 |
| 總計 | 33,776元 | | |

七、邀請名單

| 編號 | 姓名 | 服務單位 / 職稱 | 畢業年 |
|----|--------|---------------------------|---------|
| 1 | 林治逸 | 臺北市信義運動中心健身房組長 | 運保系95級 |
| 2 | 黃國瑋 | 極限健身中心教練部門副經理 | 運保系102級 |
| 3 | 黃祥源 | 一起動健身學院店長 | 運保系102級 |
| 4 | 盧濟銓・卡造 | 摩哈特運動科技股份有限公司執行長 | 運保系103級 |
| 5 | 黃姿洵 | FitHome健身宅急便私人教練 | 運保系103級 |
| 6 | 邱女真 | 極限健身中心有氧部-組長 | 運保系103級 |
| 7 | 劉紋秀 | FitHome健身宅急便私人教練 | 運保系103級 |
| 8 | 劉俐慧 | 揚競健康事業股份有限公司課務部經理 | 運保系104級 |
| 9 | 陳威儒 | 超核心健身中心私人教練 | 運保系107級 |
| 10 | 李 昀 | Fitness Formula 專屬健議工作室教練 | 運保系107級 |
| 11 | 劉年傑 | Pulse gym中山店健身教練 | 運保碩105級 |
| 12 | 林岱潔 | 駿騰居家物理治療所物理治療師 | 運保碩106級 |

國立體育大學 108 學年度第 1 學期

校友專業技能交流座談活動

回 饋 單

開會時間：108 年 11 月 27 日（星期三）中午 12:20 至下午 5:30

開會地點：本校綜合科技大樓 305 教室

| | |
|--------------------------|---|
| 座談議題 | 1. 對學校及運動與健康科學學院、運動保健學系教育目標的看法及建議如何？ 2. 對學校在培養運動保健、健康體適能專業人才看法及建議如何？ 3. 其他對於校務各方面看法或建議，敬請校友們自由提出。 |
| 認為學校在培養運動保健專業人才符合目標 | <input type="checkbox"/> 非常符合 <input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不符合 <input type="checkbox"/> 非常不符合 |
| 看法或建議 (如:優勢、缺失、轉機、危機) | |

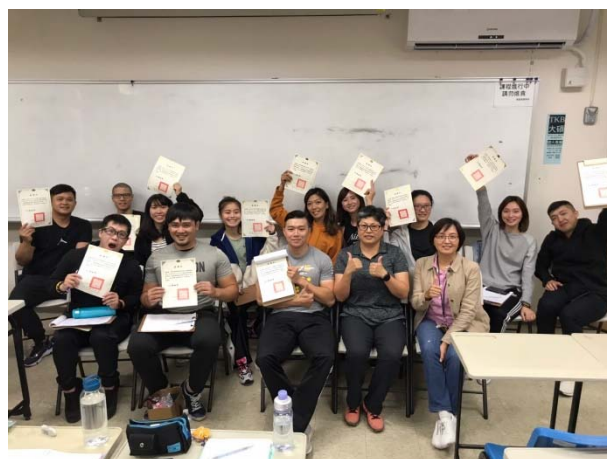
校友（簽名處）：_____

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)。



活動前說明



蔡錦雀主任致贈感謝狀(大合照)



單人伸展實務操作評核與指導



徒手與簡易器材肌力訓練實務操作評核與指導



運動器材指導實務操作評核與指導



劉年傑校友回饋交流座談

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

國立體育大學108學年度第1學期 健康體適能指導專業技能交流座談活動

一、交流時間：108 年 11 月 27 日(星期三)下午 12：10 工作人員集合，確認場地與器材，三年級同學請於下午 1：00 前至科技 305 完成報到，下午 4：40 交流開始。

二、人員配置與器材配置：

| 考場 | 工作分配 時間控制者為 <i>Leader</i> 並請確認器材準備 | 器材準備 考核者依姓氏比劃排序 |
|-----------------------|---|---|
| 單人伸展 (308 教室) | 時間控制與秩序維護：李昇翰(<i>Leader</i>) 機動(含被指導者)： 黃碧芬、陳致宏、陳喬娜、賴佩伶、 辜筱庭、陳威任 | 折疊椅×3 考核者： 李 昀教練 邱女真教練 劉紋秀教練 |
| 徒手及簡易器材肌力(體適能中心-舞蹈教室) | 時間控制與秩序維護：王泊洳(<i>Leader</i>) 機動(含被指導者)： 李家萱、蕭于茹、薛均婕、吳季珊、 薛羽雯、李鴻基 | 軟墊×3、啞鈴×3 彈力繩×3、折疊椅×3 考核者： 林岱潔教練 黃姿洵教練 劉俐慧教練 |
| 運動器材指導 (體適能中心) | 時間控制與秩序維護：嚴凱群(<i>Leader</i>) 機動(含被指導者)： 許羅沁、郝岳崧、郭翰丞、伍晉谷、 黃允豪、王竣暉、梁嘉琇、詹秉岳、 林昱辰 | 考核者： 周威志教練 林治逸教練 陳威儒教練 黃國瑋教練 黃祥源教練 劉年傑教練 盧濟銓教練 |
| 全場 | 活動拍照：曾綾宣 | |

國立體育大學108學年度第1學期 健康體適能指導專業技能交流座談活動

一、日期：108 年 11 月 27 日（星期三），請於下午 1：00 前至科技 305 完成報到。

二、考試內容：『徒手肌力(佔 30%)』、『單人伸展（佔 30%）』、『運動器材指導（佔 40%）』

| 考試時間 | 考試內容與組別 | | |
|--|---------------|---------------|------------|
| | 【每站每人 4-6 分鐘】 | | |
| | 科技 308 | 體適能中心-舞蹈教室 | 體適能中心 |
| 下午 1：30 | 單人伸展：【1】 | 徒手與簡易器材肌力：【2】 | 運動器材指導：【3】 |
| 下午 2：20 | 單人伸展：【2】 | 徒手與簡易器材肌力：【3】 | 運動器材指導：【1】 |
| 下午 3：10 | 單人伸展：【3】 | 徒手與簡易器材肌力：【1】 | 運動器材指導：【2】 |
| 測驗完畢(約下午 4:00)請至科技 305 教室集合並參加座談活動(校友回饋) | | | |

三、各分組名單（依學號排序）：

【1】林昱廷、劉倬妤、彭靖軒、曾宇晨、傅子豪、邱康豪、莊家俊、陳禮林

【2】李依欣、朱永毅、謝佩穎、李晨瑤、孫楷富、余品縈、葉建明、廖哲祺

【3】莊漢庭、楊怡蓁、趙若政、葉于瑄、鄭宇翔、王晶盈、杜宜樺、陳姿蓉、

郭昱萱

單人伸展示範與說明之檢核

- 1、請說出運動前實施伸展操的目的。
- 2、請說明運動後實施伸展操的目的。
- 3、請示範及說明下列肌群的伸展動作與注意事項

從頭到腿，從腿到頭，每個動作停留 8 至 15 秒

- (1)斜方肌
- (2)三角肌
- (3)肱三頭肌
- (4)胸大肌
- (5)體側肌群
- (6)下背肌群
- (7)臀大肌
- (8)髂腰肌
- (9)髂脛束
- (10)股四頭肌
- (11)腿後肌群
- (12)小腿肌群

4、柔軟度動作實施的考核要點

- (1)說出將訓練的肌群。
- (2)選擇安全及正確的柔軟度動作。
- (3)示範及說明動作實施的注意事項（邊示範邊說明）
 1. 說明實施前的預備動作(維持良好站姿及身體體線)。
 2. 說明動作實施的注意事項
 - (1) 靜態伸展
 - (2) 不彈震
 - (3) 維持動作的持續時間
 - (4) 動作過程中維持正常呼吸、不憋氣
 - (5) 注意身體姿勢及體線的維持

徒手與簡易器材的肌力訓練之檢核

(徒手、彈力帶、啞鈴)

一、檢核題目：

1. 請示範及說明胸大肌多關節肌力訓練動作
2. 請示範及說明胸大肌單關節肌力訓練動作
3. 請示範及說明肩部三角肌的肌力訓練動作
4. 請示範及說明股四頭肌多關節肌力訓練動作
5. 請示範及說明股四頭肌單關節肌力訓練動作
6. 請示範及說明腹部肌群肌力訓練動作
7. 請示範及說明背部肌群肌力訓練動作
8. 請示範及說明肱三頭單關節肌力訓練動作
9. 請示範及說明肱二頭肌單關節肌力訓練動作
10. 請示範及說明小腿肌群單關節肌力訓練動作

二、檢核要項

- (1) 選擇正確及安全的動作
- (2) 準備動作定位注意事項：底面積、膝關節體線、肩胛帶穩定、軀幹穩定
- (3) 作進行時注意事項：感覺作用肌用力、呼吸平順不憋氣、良好 的維持(肩胛內收下壓、膝與足尖成一直線、下蹲時膝不超過足尖、脊椎及維持中立位置)、重心控制、動作速度與節奏、腰部不 arch、關節不鎖死
- (4) 完成五次標準動作之示範
- (5) 熟練度及流暢度
- (6) 自信心及服裝儀容

機械式重量訓練器材實務之檢核

| 第一組考題 | 第二組考題 | 第三組考題 | 第四組考題 |
|---|---|--|--|
| 胸部推舉 CHEST PRESS 坐姿划船 SEATED ROW 腿部推蹬 LEG PRESS 軀幹旋轉機 TRUNK ROTATION | 蝴蝶訓練機 FLY 反向飛鳥 REVERSE FLY 腿部伸展 LEG EXTENSION 肱三頭肌(M)ARM EXTENSION | 輔助引體向上 CHIN-UP 肩上推舉 SHOULDER PRESS 腿部屈曲 LEG CURL 腹部訓練機 ABDOMINAL CURL | 滑輪下拉 LATS PULLDOWN 背部伸展機 BACK EXTENSION 臀部多功能訓練 HIP 肱二頭肌訓練機 ARM CURL |

考核要點包含：

(1) 說出訓練動作名稱、訓練肌群

(2) 器材調整：坐椅高度、軸心點、靠背、靠胸、足踝固定器及重量調整

(3) 準備動作定位注意事項：底面積、膝關節體線、肩胛帶穩定、軀幹穩定

(4) 動作進行時注意事項：

感覺作用肌用力、呼吸平順不憋氣、良好體線的維持(肩胛內收下壓、膝與足尖成一直線、下蹲時膝不超過足尖、脊椎及維持中立位置)、重心控制、動作速度與節奏、腰部不 arch、關節不鎖死

(5) 完成五次標準動作之示範

出席校友名單與座談回饋

| 編號 | 姓名 | 服務單位/ 職稱 | 畢業 年 | 座談回饋 |
|----|-----|------------------------|----------------|--|
| 1 | 林治逸 | 臺北市信義 運動中心健 身房組長 | 運保 系95 級 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。 2. 目標是好的，但也可以多元，偏向老人多是慢性病的健康照護或是按摩療法等等領域已慢慢成熟，可以加入為選組的選項。 3. 運保系的大方向很正確，可多與實務結合，多些實務技巧應用，像是解決問題的方法，或是思考的方法，實際做法可從參觀或是請各領域的老師來做發表，或是帶同學去參與亞洲或是國際的體適能大會。 4. 實習可與工作室合作，或是給同學團體課的資訊，當團課老師也是很棒的選擇。也可請運動品牌給予合作機會，校園推廣大使，或是簽約教練等。 5. 學校教育部分很扎實，但目前健身運動產業盛行，如果個人的專業能力不足，畢業後沒有持續進修新的專業，很容易被業界慢慢淘汰，因為取代性會變高，要想辦法讓人家知道你的無法取代性，甚至可以利用 3C 科技及行銷策略。 6. 未來可能會有許多新的產業會出現，想想培養符合未來趨勢的人才，就業管道銜接方法可以再親近點。 7. 系上可以考慮面向能否再廣一點，除了私人教練和防護員養成，小團體課教學、溝通技巧人才、運動模式創新規劃，擁有國際觀的教練，直播技巧也是市場需要的，並且培養說話和膽量，積極必須上升。 |

| | | | | |
|---|-----|---------------|---------|--|
| | | | | <p>8. 可以帶同學一起去參加國際的 Conference，如：亞洲體適能大會，或是 Zumba Asia Conference 之類的，增加國際觀。</p> <p>9. 可以教展現自我的方法，加入專業上的應用，如：youtube 錄影、發文章的技巧、增加線上直播教學課程、影片剪接課程，行銷自己、分享專業是很重要的。</p> |
| 2 | 黃國瑋 | 極限健身中心教練部門副經理 | 運保系102級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> <p>2. 過往教學方向明確，在於是否會讓學生想學習。</p> <p>3. 學生學習心態與態度會是教學重點。</p> <p>4. 先打開學生耳朵，老師再講。</p> |
| 3 | 黃祥源 | 一起動健身學院教練 | 運保系102級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。</p> <p>2. 以體適能產業觀點來看，現在台灣的大小型健身俱樂部、工作室林立，系上的專業教育帶給我們很大的競爭優勢，但是針對於行銷的部分可能會是需要再加強的環節之一，現在台灣流行一股全民瘋運動的旋風，體適能專業人才需求量大，因此除了專業的指導與分析能力，針對不同的指導對象（一般大眾、運動員、銀髮族等）更需要不同的應對及服務方式，這部分在實習的階段會是最好的學習機會，所以很鼓勵學弟妹往不同的實習點拓展自己的經驗。</p> <p>3. 現階段大型俱樂部、小型工作室、球隊等都非常缺乏專業的訓練人才，這是運保系最大的優勢之一，不管是大型俱樂部的私人課程或是小型工作室的團體教學，都需要學習針對不同的對象與需求環境去設計課程內容與目標設定，因此可以利用實習的機會接</p> |

| | | | | |
|---|-------------|------------------------------|---------|---|
| | | | | <p>觸不同族群的對象，藉此學習經驗，搭配證照的學習，達成相輔相成的效果。</p> <p>4. 在實習的過程中可以鼓勵學生參與術科外的研習，如：品牌行銷、創業座談、管理學等，加強本職學能。</p> <p>5. 因應運動風氣盛行，專業人才的需求與日俱增，運保系的專業陪尋塑造非常多的機會，系上可與業界更多的單位合作，提供在學的學弟妹有更多的實務經驗，一定能更無縫接軌的在職場上發揮。</p> |
| 4 | 盧濟銓 • 卡造 | 摩哈特運動科技股份有限公司執行長 | 運保系102級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。</p> <p>2. 系上資源充足，可以考慮不同型態之異業合作。</p> <p>3. 多角化的能力培養，依市場走向，多元學習，不斷進修。</p> <p>4. 多跟國際接軌。</p> <p>5. 專業科目充足，但要擁有特色，可運用科技。</p> |
| 5 | 黃姿洵 | 上海市徐匯區 OneGroups 產品部主管 | 運保系103級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> <p>2. 運保優勢是真的很專業，能文也能武，系上的制度也令人非常放心，就是只要好好學。</p> <p>3. 學術科在工作上非常能學以致用，也以體大畢業為榮，希望學校能多多與社會接軌，有更好的運動產業合作，之後就能直接就業。</p> <p>4. 比較欠缺的還是如何與人溝通，且是良好的溝通，如何良好的溝通，讓人看見你/妳的專業。離開校園後，發現在學校學的東西真的能讓我的專業高人一截，但我們需要學會融會貫通，然後，學會表達而且是良好的表達，這會讓我們得到更好的機會。</p> |

| | | | | |
|---|-----|---------------------|---------|--|
| | | | | 4. 不要侷限自己的專長，可多投資自己。 |
| 6 | 邱女真 | 極限健身中心有氧部經理 | 運保系103級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。</p> <p>2. 方向、目標明確，優勢是學科基礎扎實、學術科概念齊全，廣泛涵蓋所有基礎要點且不失專業有深度的概念及學術科。</p> <p>3. 體適能組實習部分在操作上的經驗於學校中實習會較缺乏多元的方向，容易考量較多後才執行，可增加不同性質的實習場地，如：健身房、工作室、連鎖健身房。是在術科上可多接觸。</p> <p>4. 大三四銜接市場可多接觸，包括大小型健身產業可多了解及嘗試，多藉由實習了解健身產業內容。</p> |
| 7 | 劉紋秀 | FitHome健身宅急便教練/自由教練 | 運保系103級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> <p>2. 健身產業發達，系上的重量訓練證照培訓相當實用，讓大家省了這筆幾萬元的證照培訓費，又可以搶先在畢業前即擁有教練資格，找工作錄取率高，畢業即能與社會接軌。</p> <p>3. 運保的專業基礎非常好，學科很好，術科要再自行加強訓練，建議系上的學生可多學習團體教學的能力，語言表達要更有自信，自信要提升，畢竟不是每個人都能負擔的起私人教練課費用，讓自己有多元能力，在健身房教授團體課程的同時也是增加機會銷售私人教練課程，且團體課程的師資費也不低。</p> <p>4. 把自己的專業顧好，口碑自然會傳出去，自己就是品牌，建議多介紹自己，讓別人記得你/妳。另外，亦可以多以系上名義舉辦運動講座或運動課程，提升知名度，也讓學弟妹有機會</p> |

| | | | | |
|----|-----|---------------------------|---------|--|
| | | | | 站上舞台。 |
| 8 | 劉俐慧 | 揚競健康事業股份有限公司課務部經理 | 運保系104級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> <p>2. 可以多讓學弟妹體驗不同課程或是讓畢業的學長姐帶領在校學弟妹一起參加證照or Workshop課，好讓彼此可以互相照料。</p> <p>(1)行銷介紹自己。</p> <p>(2)安全動作也包括現場安全、會員身體狀況。</p> <p>(3)形容動作之口語化。</p> |
| 9 | 陳威儒 | 超核心健身中心私人教練 | 運保系107級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> <p>2. 運保教育的優勢在於學科基礎很紮實，教得很完整，也很詳細，術科也很好，有很多實作的經驗，但在人與人之間的互動教學生較為生硬，建議在教學互動上可以以「人」為導向，發展更多元的指導方式，以及重點在於學生在大三、四實習階段如何真的將所學運用在職場(實習場所)最怕實習生虛度2年寶貴的時間。</p> |
| 10 | 李 昀 | Fitness Formula 專屬健議工作室教練 | 運保系107級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。</p> <p>2. 優點：學科與良心。</p> <p>3. 缺點：話術與自信。</p> <p>4. 轉機：實習，實戰演練。</p> <p>5. 可建議學弟妹多看、多聽、多考證照，在學期間有較多的資源，只是當初沒動力，也不知為何要考。</p> |
| 11 | 劉年傑 | Pulse gym 中山店健身教練 | 運保碩105級 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>符合</u>目標。</p> <p>2. 專業能力培養充足，建議加強方向：、專業經營管理能力、運動商業發展、運動器材開發…等等。</p> |
| 12 | 林岱潔 | 駿騰居家物理治療所物 | 運保碩106 | <p>1. 學校在培養運動保健專業人才<u>非常符合</u>目標。</p> |

| | | | | |
|--|--|----------------|---|--|
| | | 理治療師、 體適能教練 | 級 | <p>2. 理論基礎的建構非常紮實，實務的操作亦算熟練，但在兩者的轉換上尚有進步空間，建議學弟妹們有空多與業界前輩交流、跟課、實習、進修等，多增加自己的經驗。</p> <p>3. 系上給予完善的養成教育，對於就業很有幫助，建議在溝通表達上可再加強。</p> |
|--|--|----------------|---|--|

實務操作指導與回饋-熟悉技能、精煉技能

(一)單人伸展

1. 自信心不足，在指導時沒有看著學員，避免站在學員後方，留意視覺對應角度、站位角度，亦避免使用否定性字詞(如：不要憋氣，可用保持自然呼吸等字詞)、可疑字眼、不明確的字詞或打回馬槍，也不要發呆一下或是自己試做幾秒，容易讓人質疑你的專業度，且會混淆你的教學說明。
2. 肌群未說明，目的不熟悉，動作的正確性與熟練度不足，部分同學無法正確示範肌群的伸展動作(如：伸展是脊椎向上伸展，而非擠壓)，建議可再加強解剖學知識，以了解肌群的位置及起始點，多些基礎伸展的選擇性，希望可以進一步思考及活用。
3. 動作變化、特殊族群的特性不熟悉，說明缺乏結構性，指令不清楚(如：以這裡、那裡表示)，以致於動作的變化性不足，伸展的確實度不足，建議單一肌群應該要有兩種以上的伸展方式，且要視學員個人狀況不同而有不同的重要性回饋。
4. 比較不會問學員的感受，可以多詢問回饋(如：感覺痛的程度)，以利狀況判斷，當學員感覺到痛，可以對學員痛的感覺進行分析，了解學員的狀況，而不是直接換動作，而是要告知學員明確的影響。

(二)徒手與簡易器材肌力訓練

1. 與學員部分：

- (1) 無示範動作，直接進行動作，正常指導學員應該有一定的招呼及說明程序，學生常會忽略。
- (2) 與學員缺乏互動性，缺乏當中的堅定且鼓勵口語，也沒有修正學員錯誤的動作/姿勢(傻傻地看著學員完成動作)，可增加耐心，不責怪學員沒做好，享受對學的關注，碰觸學員前必須先告知學員。
- (3) 第一次見面必須自我介紹，使用白話語的教導，詢問學員的狀況：有沒有問題？能不能做？怎麼做？開放給學員提問，以學員為主，先給回饋，再請學員回饋，最後再給回饋。

2. 個人專業要求部分：

- (1)正確性待加強，示範動作/姿勢部分錯誤，部分同學動作選擇較不適當，當挑選較高難度動作時，自身示範吃力，學員也難完成，甚至可能會發生傷害。
- (2)留意視覺及教學角度，與學員指導相對位置應多注意，例如：站著高高看學員在地板做動作；或者指導時同在地板上，學員看不到你的示範，你也無法清楚看見學員錯誤動作以給予糾正。
- (3)進行指導時，可隨時有引導或保護性的手勢動作，使用安全有效的提醒。
- (4)說話要大聲，個人服裝儀容也要留意：穿著服裝的材質不要太硬，也不要過於寬鬆而易造成"曝光"的情形。
- (5)部分同學的自信心不夠，眼神不敢直視學員眼睛，會顯得沒有信心(眼神飄移)，建議可看著學員的鼻尖，微笑，要有氣勢(走路姿勢、眼神專注、意識集中)。
- (6)動作太侷限，也太制式，選擇少，在安全的原則下，變化性可再加強，缺乏說明動作變化，觀察力或稱為"除錯"檢核的能力不足，缺乏動作強度或難度的下修，使學員無法得到較好的指導，可多利用就地取材以增進動作之變化性，建議可多學習以讓自己的思維活絡，試著可以運用許多各種模式訓練同一肌群。
- (7)口語清晰流暢，而且說和做要一致，自己動作演練需熟練，特別是當口語說明動作，但自己做的卻是不正確的動作，很難說服學員，建議準備並熟悉某些自我套路。

(三)運動器材指導

1. 操作經驗不足，器材訓練可再加強，部分同學對於機器的熟悉度不夠，未能確實說出訓練的肌肉/肌群及關鍵的關節，教學順序待明確。
2. 部分同學缺乏自信心，口語表達的信心不足容易降低自己的專業度，眼神會亂飄，說明的流暢性不足，以致於未能有結構地進行動作的說明與示範。
3. 操作說明或是器材調整的過程，有點像是背稿的方式，可多運用形容詞及指導語，尤其是要熟悉適合自己且有條理的指導語，使用學員可以接受的話句，以符合學員的程度與需求，和學員完成共同的目標；部分同學示範動作的正確性不足，不要認為調整器材是「卑微」，而要視為「貼心」的舉動。

4. 危機處理應變力不足，對於指導學員使用器材時，觀察與糾正錯誤的能力不足，可邊看動作邊發現問題及解決問題。
5. 與學員互動的過程較少，剛開始沒有禮貌性問候，並且容易專注於自己的講解過程，忽略會員的注意力，可多運用視覺、觸覺感受及動作示範。
6. 說明重點與操作的方法不符，說到的地方在操作上卻有落差，容易導致混亂，使學員不知道哪個才是正確的。
7. 可再加強呼氣及吸氣的教導，以及姿勢的控制與準確度。