

國立體育大學教師專業成長報告書

填寫日期：112 年 2 月 28 日

申請序號：1112A02

申請人	陳 葦 綾	單位主管	
研習成果			
<p>1. 請說明該研習、證照、課程內容，應用於教學研究訓練之規劃或執行成果(100 字以上)</p> <p>硬式壺鈴是一項全面的運動，可以應用於不同的教學、研究和訓練中，對於改善身體機能、塑造身材、提高運動表現等方面都非常有效。</p> <p>硬式壺鈴課程的內容非常豐富，包括技術指導、實作練習、功能性訓練和體能測試等多個方面。了解了該如何正確執行硬式壺鈴的技術，如何安排方案提高體能水平，同時也了解可達減少受傷風險等多種目標的訓練方案，有助於日後可初步評估考量選手(運動員)的訓練狀態，妥適規劃訓練計畫。</p> <p>針對運動員訓練來說，更可以提高運動員的爆發力、核心肌肉穩定性和平衡性等，對於改善運動員的表現非常有效。運用核心肌肉來穩定身體，因此可以幫助運動員增強核心肌肉的穩定性，進而提高身體的平衡性和協調性，也是一種強力的力量訓練方法，可以幫助運動員提高力量和爆發力。對運動員來說非常有幫助。未來可以考慮根據運動員的需求和目標，將硬式壺鈴納入運動員輔助訓練項目。</p> <p>參加研習，與從業人員交流，也有助於了解現下體育產業現況，給予在校選手未來職涯方向參考與建議。</p>			
			
活動照片說明		活動照片說明	
			
活動照片說明		活動照片說明	

檢附證明

- 研習結業證書、證照、課程證明等相關證明文件：檢附影本黏貼於本欄
- 交通費、住宿費、報名/註冊/認證費等相關單據：檢附正本，黏貼於「國內/國外出差旅費單據黏貼單」或紙本「黏貼憑證用紙」



教務處