

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	台北大學運動中心初動負荷訓練認識與體驗	指標	C5-1 產業實習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	112 年 5 月 11、18 日 星期 四		
活動時間	9:00-12:10	活動地點	國立台北大學
活動網址			
活動種類	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 其他：參訪與體驗		
聯絡人	陳雅琳	聯絡電話：分機 2301	電子信箱：eieen@ntsuo.edu.tw
總參與人數	參與教師 2 人，職員 _____ 人，學生 39 人，合計 41 人 校外人士 6 人(單位：台北大學運動中心運營團隊)		
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	教學業務發展組

參訪單位資料	
單位/公司名稱	台北大學運動中心 OT 運營團隊-全越運動事業公司
地點/公司地址	新北市三峽區大學路 151 號 台北大學綜合體育館內
接待人/公司聯絡人	徐光燁
公司簡介	<p>崇越科技以科技產業進駐運動產業，目標以科技核心優勢鏈結食安、觀光、休閒、運動，冀能打造大健康產業，於 2019 年營運台北大學運動中心，投注千萬打造運動中心知軟硬體設備，內有游泳池、健身房、運動訓練表現中心。並以台北大學運動中心作為該公司推動科技運動產業之育成中心，</p> <p>2023 年引進初動負荷訓練，並設置於台北大學運動中心與台北市信義運動中心，派駐 3 名教練前往日本接受為期三個月之初動負荷訓練教練培訓。初動負荷訓練號稱重量訓練裡的有氧運動，為日職旅美棒球好手鈴木一郎能長時保持良好體能狀態的秘密武器，強調肢體關節旋轉訓練、兼具關節活動度與爆發力。</p>
參訪目的	<p>本系與該司有意洽談產業實習合作，以串聯產學資源，共同育成、育才。為能寬廣學生了解了解科技業投入運動健康與訓練產業之願景、科技與運動之整合現況及未來發展趨勢、初動負荷訓練之原理與應用，以期能增加教學實作工具，建立學生對該產業之認識，擴增其未來發展可能性。</p>
參訪過程	<p>9:00-9:40 台北大學運動中心全館導覽與營運介紹</p> <p>9:40-10:30 XPORTS、初動負荷訓練介紹</p> <p>10:30-11:30 初動負荷訓練體驗</p> <p>11:30-11:50 Q & A</p>
參訪成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 這次體驗到很新的訓練方法，當天體驗到了部分器材，感覺做完的部位變的非常輕盈發力感很好，思考連結目前學到的訓練方法，似乎沒有什麼方式可以做出如初動負荷訓練的效果，因為器械式的他有一定的軌道，但可惜的是器材還沒普及化。 2. 實際體驗了解這個器材讀效益，前一天因為加大訓練量而不適的身體，在做了幾個器材之後，身體的疲勞、疲累感都消散不少，可惜因為經費還有初動負荷訓練需要專業證照，需要讓更多人知道這個訓練項目，特別是運動員 3. 初動負荷訓練動作運用了收縮順序、SSC(牽張反射)原理、肌肉從放鬆縮短開始，透過離心的施加力量，當拉深利達到最大時，肌肉迅速轉為向心，機器設計從不同方向不同的擺位

	<p>多自由角度和非平面的運動、肢體旋轉，增加運動時的角度，也經由人在最放鬆狀況下，把力量做出來(神經的傳導)。但此器材太貴，進而讓我思考，如何使用彈力帶或其他的工去來替代，來執行這些操作原理，帶入到選手身上。我想這是此次參訪最大的收穫。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 蠻喜歡他們專業的複合式訓練場地，在功能性訓練的場館，有足夠空間進行偏向動態的訓練，對於未來工作環境整體空間分配有獲得一些啟發 5. 在這次的參訪中收穫很多非以往的訓練方式，跟著重多平面的關節角度。 6. 在這次的參訪學習到了新的訓練器材，還有要如何去安排與管理一個運動中心、如何分工等等，而且也認知到自己還需要努力加油的地方。 7. 透過這次的企業參訪，清楚知道科技公司運營的運動中心是如何規劃、有什麼樣的器材，特別是這次的主題初動負荷訓練機台，能呈現出有別於其他運動中心的特色。 8. 認識與了解新穎的器材，能提供選手更符合運動場上需要的訓練，也讓我思考那些單一肌群訓練的器材，對於選手的狀況來說是否有必要，能否給予他們實質上的幫助；也提醒著我，幫選手開立課表，要盡可能以選手的功能鏈去做設計，讓選手在銜接比賽與訓練時，能更好地適應並有更好地表現
<p style="text-align: center;">參訪檢討</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對於必備的專業與學科，系上課程都很紮實，硬實力的培養沒有問題，因為是有修評估學同學居多，如果這裡變成防護組實習點，可以培養專業以外的軟實力，與客戶進對、推銷課程、行銷策略等等。 2. 希望能在經營管理的部分可以多一點職場的配置或是目前在職的專業人士來分享在職的情形與職場工作模式、內容 3. 初動負荷是很新的概念方法希望參訪時間能再長一些，才能操作的更仔細；如果有機會，覺得可以安排微學分相關課程，提供給有興趣的同學自行選修。 4. 曾經在一個講座聽過大學教育是廣泛的學習，目的是為了找到自己真正有興趣的方向，因此我認為目前系上的專業課程安排已經非常完善，不只讓我們學習運動保健相關的基礎知識外還會讓我們有更多機會接觸更多這個領域的進階知識，比如這次的產業參訪與初動負荷訓練體驗，這讓大家可以更多元的探索。
<p style="text-align: center;">建議/改進事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 系上的課程很多元化，老師們只要有讓學生們學習的機會都盡力爭取，我覺得不需要做什麼調整。 2. 本次參訪的器材、訓練方法確實好用，但是器材還沒普及化，建議像這次一樣用一堂課的時間去那裡做實際體驗。 3. 希望可以多安排參訪！認識新的不同訓練模式很有趣，也能將視野打開。

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)。



營運長進行全越運動事業公司之介紹 I



徐光燁教練介紹 XPORT 運動表現中心



營運長進行全越運動事業公司
運營運動中心之願景與特色



合影紀錄



徐光燁教練介紹初動負荷訓練之原理



初動負荷訓練之體驗

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

另附者請註明已附