

南華運程季刊資訊

出版單位/南華大學運動與健康促進學士學位學程
出版人/許伯陽
地址/嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號
電話/05-2721001
Email/pyhsu@nhu.edu.tw

創刊號

南華運程季刊資訊為「南華大學運動與健康促進學程」之學生刊物，每三個月出版一期，主要內容為學生運動表現、產學合作、健康促進、運動新知、人物介紹與學生活動等，本期創刊號為 107 學年上學期(9 月~12 月)的內容，歡迎賞析!

1、棒球隊勇奪梅花旗亞軍...P1

2、1071 學生運動表現...P2

3、嘉義市國民運動中心與迪卡儂知產學合作...P3

4、學生成果-傅曉萍取得國民體適能指導員證照...P4

5、人物特寫-運程許伯陽主任...P5

頭條

南華大學棒球隊勇奪梅花旗「亞軍」

【何應志/體育中心】南華大學甲組棒球隊經過三年努力耕耘，已開始收成，此次在梅花旗先擊敗環球科大，8 強賽以 5：4 擊敗前三屆霸主文化大學，收下隊史第一張四強門票，接著再逆轉大同大學挺進冠軍賽，雖然以 5：16 不敵台灣體大，最終拿下「亞軍」，在短短三年內能為隊史締造亞軍佳績，實屬不易。

107 年梅花旗大學棒球錦標賽是由中華民國棒球協會所主辦的國內大專棒球賽事，今年已舉辦 20 屆，本屆共有 24 隊參賽，比賽採單敗淘汰賽制，為大專聯賽前重要的盃賽。

蔡仲南總教練表示，南華甲組棒球隊目前 3 個年級共有 36 人，人數雖然不多，但相對球員上場機會多，預計每年招收 12 到 15 人，今年大一生則是補進 11 人，其中 5 名投手、6 名野手。蔡總教練指出，成軍三年就能有如此優異的成績相當不容易，因為連續四天出賽，投手幾乎全部用完，有些投手也是連續出賽，很辛苦，冠軍賽南華全場共動用 7 名投手，但沒能擋下對方攻勢，接下來的訓練會針對投



手一些球種的控球，以及野手補位、基本動作等方面做加強，未來才有機會跟上這些更高階的球隊。每一次的競賽都是選手寶貴的經驗，要記住優缺點，再針對不足的地方做調整，才會更進步。

此外，為精進選手的戰鬥力，今年 2 月更帶領球隊遠赴日本早稻田大學進行集訓及交流，讓球員擁有不同的技巧，並有如此神速進步。

蔡總教練說，雖然大學的棒球賽事較少，但每

場賽事球隊都會設定目標，像是協會盃打進 8 強，今年大專聯賽也會以此為目標，近期也與大同、嘉大進行友誼賽，希望備戰調整到最佳狀態。上個學年度首度升上 UBL 大專棒球聯賽公開組一級(甲一)打出並列第 9 名成績，今年將二度挑戰打進八強，並努力爭取最佳成績。

梅花旗全隊整體表現

【許伯陽/運動學程】107 年梅花旗大學棒球錦標賽南華大學獲得空前佳績，原設定第二場對上文化大學即有敗戰結束賽程的打算，沒想到竟能獲得勝利並一路挺進決賽，原因在於每場投打都有好表現的投打，對文大的投手蔡明憲，對大同的關鍵打擊全浩瑋，以及大三回歸球隊的 DH 沈朕清的穩定打擊等，高年級穩定球隊陣容與一年級新生帶來的投打衝擊，才有最後的成績，以下為四場比賽下來各重要數據的前三名，投手因場次少不易看出貢獻，如郭郁政數據不佳但卻是重要的主戰投手：

1. 打點數:全浩瑋(7)沈朕清(6)藍洧勝(5)
2. 打擊率:林孝程(0.5)蔡耀原(0.429)沈朕清(0.417)
3. 安打數:林孝程(8)張政禹沈朕清阮明契全浩瑋(5)
4. 長打率:林孝程(0.81)蔡耀原(0.71)藍洧勝(0.46)
5. 防禦率:洪晨軒(0)黃東洳(2.25)
6. 三振數:蔡明憲(7)黃東洳(6)

2018年梅花旗大學棒球錦標賽 至 2018/11/11



南華大學



背號	姓名	G	PA	AB	RBI	R	AVG	II	2B	3B	HR	TD	SLG	GDP	SH
		出壘數	打席	打數	打點	得分	打擊率	安打	二壘安打	三壘安打	全壘打	長打數	長打率	阻殺	犧牲觸擊
68	張政禹	4	18	17	1	4	0.294	5	1	0	0	6	0.353	0	0
7	沈朕清	4	16	12	6	2	0.417	5	0	0	0	5	0.417	0	1
50	張建鑫	4	14	13	0	4	0.308	4	0	0	0	4	0.308	0	0
36	陳鼎傑	4	10	7	0	3	0.143	1	0	0	0	1	0.143	0	0
54	吳家宏	1	0	0	0	0	0.000	0	0	0	0	0	0.000	0	0
6	廖泰翔	3	3	2	0	0	0.000	0	0	0	0	0	0.000	0	0
39	蔡耀原	3	8	7	0	4	0.429	3	2	0	0	5	0.714	0	0
13	林孝程	4	21	16	2	6	0.500	8	1	2	0	13	0.813	1	0
10	甘家銘	4	20	14	4	2	0.214	3	0	0	0	3	0.214	0	4
31	藍洧勝	4	15	13	5	2	0.308	4	2	0	0	6	0.462	1	0
28	全浩瑋	4	17	14	7	3	0.357	5	0	0	0	5	0.357	0	0
42	陳勁恩	3	4	3	0	1	0.000	0	0	0	0	0	0.000	0	0
87	郭逸華	1	0	0	0	0	0.000	0	0	0	0	0	0.000	0	0
58	林其玄	1	1	1	0	0	0.000	0	0	0	0	0	0.000	0	0
5	阮明契	4	18	16	1	2	0.313	5	0	0	0	5	0.313	0	0

背號	姓名	GS	IP	PA	AB	R	ER	BB	BP	SO	ERA	WHIP	WP	R	ER
		先發數	投球局數	打席數	打數	被安打	被全壘打	四壞保送	觸身保送	三振	自责分率	每局被上壘率	暴投	失分	自责分
49	陳冠霖	0	0	1	0	0	0	1	0	0	∞	4.20	0	0	0
1	王偉軒	0	1 2/3	12	9	4	0	1	2	2	27.00	4.20	0	5	5
25	郭郁政	1	5	28	25	10	0	1	2	1	5.40	2.60	0	4	3
18	黃東洳	1	8	32	30	7	0	0	2	6	2.25	1.13	0	2	2
26	蔡明憲	1	8 2/3	39	34	8	0	3	2	7	5.19	1.50	2	6	5

運動表現

107 學年上學期運動成績表現有夠好(9~12 月)

【許伯陽/體育中心】全國私立約五千人左右中等規模的大專校院中，大概沒有一所學校像本校對於運動團隊的投入，大專籃、排、足、棒四大聯賽本校不缺席，籃球參加男子公開二級、男子一般組與女子一般組，排球參加男子公開二級、男子一般組與女子公開二級，足球參加男子公開一級比賽，而棒球也參加了公開一級與一般組的比賽。至截稿時，男子籃球與一般組棒球已開賽，男子公開二級籃球隊擊敗嘉義大學與吳鳳科大，率先進入分區第二階段，特別是擊敗嘉大取得多年來的首勝最屬不易，球隊以四年級舊生為主幹，搭配幾位新生，雖然鋒線高度不夠但硬朗而後衛群速度快外線時有發揮，防守強度夠，因此能打出近年來的好成績，待明年教練到來更有一番作為。其次，在乙組棒球隊的表現上，今年首次與公開組合作，由蔡仲南總教練統籌，提供教練與訓練場地的使用等，教練派出公開組選手支援，本屆有不少新生慕名參加，實力因而提升不少，在分區預賽中取得兩勝兩敗的佳績，晉級賽敗於成大而無緣全國賽，但已是近年來最接近全國賽的一次了。

南華國手 賽夏之光

【許伯陽/運動學程】武術隊運動學程二年級錢弘毅入選 2018 雅加達亞洲運動會國手，錢爆發力強，肌力素質好，踢擊速度快，前腳鞭腿得分頻率非常高，後手直拳判擊良好，另外右腳後蹬腿 具殺傷力，更是經常令對手提前結束比賽之武器，摔技部分也具十足爆發力，反應快，可迅速應變轉換動作摔倒對手。這次參加亞運武術散打男子 56KG 量級比賽。比賽中首遇泰國選手，在獲得第一局的領先後，戰術略顯保守，對於擅長泰拳的對手更無即時適應，遂連敗兩局遭到逆轉敗，此次比賽讓錢弘毅遇到世界級的選手，瞭解自身的優勢與不足，這是金錢買不到的經驗，期待來年繼續挑戰。

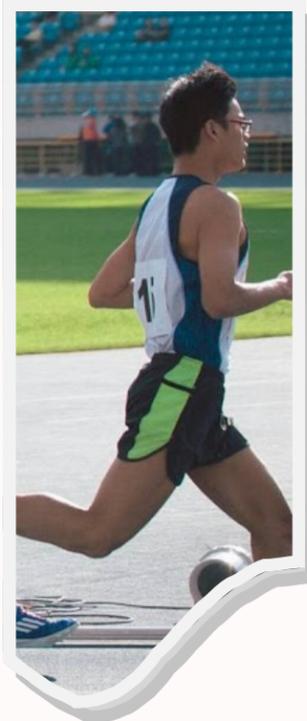


項目	時間	盃賽	成績	名次
男子籃球隊	2018/12	107 學年大專籃球聯賽公開男生組 第二級 第四區預賽 A 組	南華 71:59 嘉大(勝) 南華 51:101 環球(敗) 南華 52:37 吳鳳(勝) 南華 60:107 虎科(敗) 南華 58:83 雲科(敗)	晉級第二階段
男子排球隊	2018/9/30	華宗盃	----	第七名
	2018/12	諸羅山杯排球公開賽	----	第八名
甲組棒球隊	2018/10	2018 年協會盃全國成棒年度大賽	南華 15:1 義守(勝) 南華 8:6 台南市(勝) 南華 4:7 台電(敗)	八強
甲組棒球隊	2018/11	2018 年第二十屆梅花旗全國大學 棒球錦標賽	南華 12:1 環球(勝) 南華 5:4 文化(勝) 南華 11:10 大同(勝) 南華 9:16 台體(敗)	第二名
乙組棒球隊	2018/11	107 學年大專棒球聯賽一般組第四區預賽	南華 10 : 5 長榮(勝) 南華 7 : 0 高餐(勝) 南華 4 : 7 嘉大(敗) 南華 2 : 11 高科(敗)	晉級
		107 學年大專棒球聯賽一般組第四區晉級賽	南華 7 : 17 成大(敗)	淘汰
武術隊	2018/7	2018 雅加達亞洲運動會	運動學程二年級 錢弘毅 武術散打男子 56KG 級	國手
田徑	2018/12/1	107 年新北城市盃全國田徑錦標賽 5000 公尺	旅遊系二年級莊曜銘第二名 (16 分 42 秒)	
		107 年新北城市盃全國田徑錦標賽 3000 公尺障礙	旅遊系二年級莊曜銘第九名	

南華阿甘 長跑之王

【許伯陽/體育中心】莊曜銘就讀旅遊系二年級，專攻五千與一萬公尺長跑，去年 106 年大專運動會參加一般組長跑五千與一萬公尺兩項目，抱回兩個第八名，成績分別是 17 分 30 秒 80 與 37 分 36 秒 15，因其身體素質優異兼具爆發力與肌耐力，且個性吃苦耐勞，服從而低調，非常適合中長跑項目，於是遂由我提出訓練計畫，擬定 breaking 2 計畫(與大專盃一萬公尺第一名差距兩分鐘，故名)助其 107 年大專杯獲取金牌。計畫內容包括尋找教練、執行訓練計畫、排定比賽節奏、評估身體素質、監控身體組成等。於是透過台體大許績勝老師介紹找到嘉義市嘉北國小專任教練林瑩展擔任曜銘教練，於每周三四至嘉義市田徑場與嘉義高工田徑隊共同訓練，並由瑩展教練開設訓練菜單於其他時間自主訓練；其次，接洽中正大學王順正教授在運動生理實驗室進行最大攝氧量(V02 max)檢測，以判定曜銘的身體素質是否可承受更大更強的訓練，V02 max 檢測另專篇說明；而身

體組成我們以自有設備 inbody270 每半個月檢測一次，藉以監控曜銘的身體肌肉脂肪骨骼等組成數據。經過約三個月左右的訓練後由比賽來印證訓練成果，莊曜銘於 9 月 30 日參加 107 年臺北市秋季全國田徑公開賽一萬公尺比賽以 35 分 32 秒 21 創個人最佳紀錄，這個成績可獲得 106 年大專盃第三名的名次，12 月 1 日參加 107 年新北城市盃全國田徑錦標賽 5000 公尺比賽，則以 16 分 42 秒 73 獲得第二名的佳績，除了創個人最佳成績外，這個成績比照 106 年大專盃可獲得第一名的成績，成績已逐步提升，我們目標鎖定 107 年大運會雙金，請拭目以待。



產學合作

運動學程與嘉義市國民運動中心簽署產學合作協定

【許伯陽/運動學程】

南華大學運動與健康促進學士學位學程於4月19日與「堤姆運動經紀公司」簽署嘉義市國民運動中心產學合作協定，提供南華學子畢業前實習的好去處，施展所學服務地方。

嘉義市國民運動中心為雲嘉南首座國民運動中心，興建總經費達新臺幣3億元，佔地4590平方公尺，規劃地上4層建築，樓地板面積約8,885平方公尺，今年四月一日才正式營運，因嘉義市健康促進理念以及打造健康防老城市與南華大學運動與健康促進學程的發展理念契合，遂於運動中心開幕不久隨即與之簽合作協定，由南華大學提供優質人力，運動中心提供新穎的運動場域，雙方結合共創運動產業的最佳分工合作模式。

體育署106年運動現況調查發現，嘉義縣



為全國最低的7333規律運動人口，僅有29.0%；而運動的目的為促進健康的比例嘉義市高達77.3%，僅次於台東縣、澎湖縣與連江縣，嘉義縣卻是全國最低的70.2%。運動中心營運經理鄭勝元表示，嘉義縣市有共同的生活圈，嘉義縣規律運動人口的提升正是運動中心存在的價值，而有全國運動人口

見嘉義市運動人口對於運動功用之於自身的健康幫助有著更深入的瞭解，嘉義縣民需要更多的運動介入來提升健康觀念，其次，運動學程引進InBody身體組成分析儀器，配合健康體適能的檢測，目前已在整合簡單且有鑑別度的身體檢測程序，提供身體組成成分、肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力等檢測數據，讓民眾知道自身的身體評估數

據，以及如何由運動做改善，進而促進健康，未來可在運動中心設站做評估，由專人解說並開立運動處方，讓運動者獲得最佳的運動效益。

最高比例的嘉義市則是需要改變嘉義市民的運動習慣，在設備新穎的運動環境下提升運動的品質與效率，科技與運動的結合帶來更精準的健康促進，未來會進行更多的行銷與課程，繼續再提升運動人口。運動學程主任許伯陽則表示，運動介入的健康促進是預防醫學的重要手段之一，可



運動學程與迪卡儂簽訂產學合作協定



【許伯陽/運動學程】

南華大學運動與健康促進學士學位學程於11月15日與「台灣迪卡儂有限公司」簽署產學合作協定並進行「迪卡儂工作選擇大解析」的企業講座，未來可提供運動學程學生畢業前的實習與就業，投入運動產品販售業的行列中。

迪卡儂（Decathlon：田徑十項全能）是法國大型連鎖運動用品量販店，在全球28個地區國家開設1176家實體商場，是全球最大運動用品零售商，截至現在，迪卡儂於全台共有十一家分店，並計畫於5年內展店15家，規劃10年內在台灣開設30家商場，將創造許多就業機會。對於消費者運動介入提升促進健康的理念與南華大學運動與健康促進學程的發展理念契合，

遂於15日由產職處林副校長與迪卡儂嘉義店店長張琳經理在本校簽訂合作協議，由南華大學運動學程提供優質人力，迪卡儂提供新穎且多樣的運動販售場域，雙方結合共創運動產業的最佳分工合作模式，也讓本校運動學程學生所學到的專業知識得以有場所發揮。

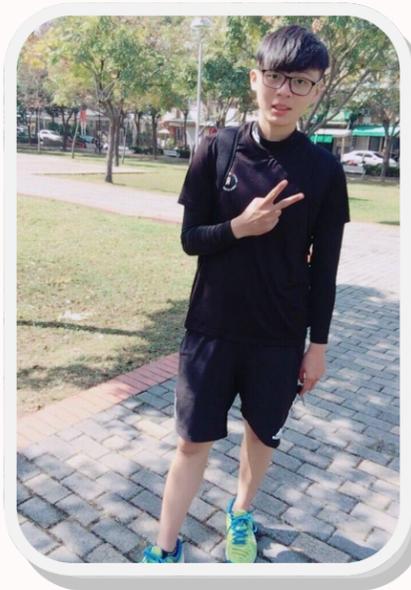
隨後，張琳經理以「迪卡儂工作選擇大解析」為題，與兩位工作夥伴以遊戲活動的方式帶領運動學程一、二年級學生進行講座課程，在遊戲中探索迪卡儂的企業經營理念與價值觀，張經理與兩位夥伴活力四射，充滿熱情，充分展現迪卡儂國際化，熱愛創意與創新，堅持不懈地努力追求進步的企業精神，同學們在互動中也了解到外商企業的工作態度與團隊合作，個人能力很重要，而團隊集體創作更能展現企業的文化價值，面對消費者以對運動的熱忱，為消費者提供服務，讓消費者也能共享運動歡樂。



學生成果

傅曉萍取得體育署初級國民體適能指導員證照

【許伯陽/運動學程】運動學程二年級生傅曉萍日前參加體育署初級國民體適能指導員研習暨證照考試，順利取得該證照，除了滿足運程畢業的證照取得資格條件之一，也能投入體育署建構的運動或體適能指導員與檢測員認證制度的人才庫中，藉由這些尖兵深入社區與公司團體推廣運動。體育署的運動推廣作法首先要培育正式且專業的運動推廣者人才庫，包含初、中、高級國民體適能指導員、體適能檢測



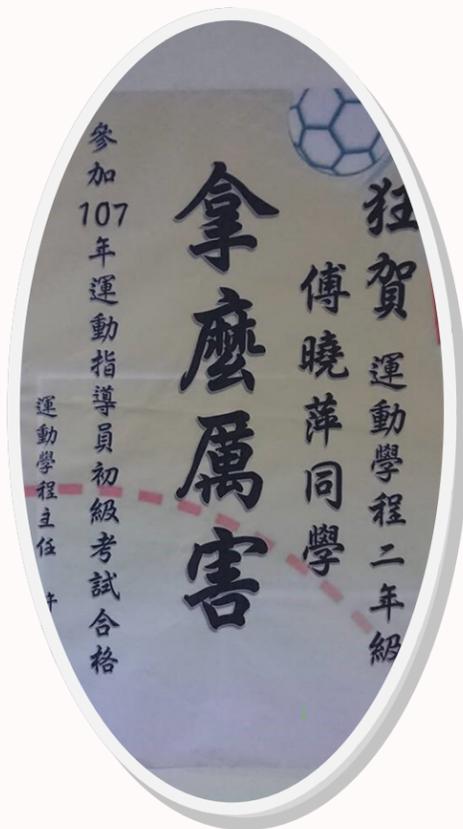
員與運動指導員等，再者藉由政策輔導社區與公司團體重視並實施運動推廣，例如國民體育法

明定 500 人以上的企業團體要設置「運動指導員」一人，舉辦「運動企業」認證以及體育振興計畫中的企業投入運動的租稅減免等，未來在政府作多與民眾健康需

求的情況下，運動產業將會蓬勃發展，取得政府的相關證照對於投入運動產業才有品質資格的保證。以下為傅曉萍的證照考取過程自述：

我是傅曉萍，就讀運動學程二年級，這次參加運動指導員考試，是頭一次考運動相關的證照，藉由一年級接觸到了運動健康促進莊麗燕老師的課程，我開始學習到了有氧以及肌力訓練的課程，也讓我在學習的過程中，增進了許多對運動的興趣及熱忱，也是在當時，我了解到有很多運動相關的證照，我也開始把運動指導員證照做為一個目標，在考前整整要一年多的時間開始做準備，在課堂上我開始做筆記開始認真聽課，深怕錯過老師所說的重點，對於學科考試幾乎不了解的我，只懂得一些基本的運動原則，我把老師所給我們 103-107 年的考古題，做一份讀書計畫表，每天照著計畫表讀書，把那一本考古題讀到熟寫到爛，而在術科方面，學校有體適能檢測活動，大多我有時間我都會去學習，透過參與檢測活動，對於術科方面相較於得心應手，但在術科方面除了有檢測項目，但也包含了柔軟度及肌力訓練以及有氧舞蹈等等，對於有氧舞蹈是我所欠缺及不足的方面，每天下課或是下班都回家不停的練習不停的記動作，聽著音樂記著節拍，重複著複習有氧舞蹈和對著牆壁不斷的練習著柔軟度及肌力訓練的口語介紹，再考前的一

個禮拜，麗燕老師開了加強班，找了十幾位要考試的選手，一起學習一起交流，透過當天的練習，我增加了許多知識也增進了對自己的信心，考完考試像卸了心中一顆大石頭，等著成績公布的到來。當看到成績通過時，心中充滿喜悅，告訴了自己，所有的努力總有些小小的成果，期望自己可以更增進自己的能力及知識，延續對運動的熱愛，也謝謝麗燕老師、伯陽主任與健安老師的鼓勵以及教導。



甚麼是國民體適能指導員？

【許伯陽/南華大學】

教育部體育署為推廣全民運動促進國人健康，並灌輸民眾正確的運動觀念與知識，瞭解體適能的重要性，遂於民國 103 年制定「國民體適能指導員資格檢定辦法」以及「國民體適能檢測實施辦法」，期盼經由證照之取得作為體適能指導的標準化規範以及體適能指導人員的品質管控，並建立體適能的人才資料庫，未來在體適能檢測、評估、處方與指導等都能有足夠且專業的人力在全國執行體適能相關工作。體適能 (Physical Fitness) 係指身體適應生活與環境 (例如；溫度、氣候變化或病毒等因素) 的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺，定義上，體適能由心肺耐力、柔軟度、肌力肌耐力與身體組成等因素來代表組成。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

在體育署的體適能業務中，證照分為國民體適能檢測員與國民體適能指導員兩類，國民體適能檢測員是培育具備協助國民體適能檢測站實施體適能檢測之能力的工作人員，藉以協助體適能檢測事務工作的標準化與專業化，而國民體適能指導員分為初級、中級與高級等三級別的指導人員，初級指導員可擔任機關 (構)、學校、民間機構及團體之體適能指導以及體適

能檢測工作，但不能指導六十五歲以上之高齡者的體適能活動。中級指導員執行初級指導員之業務外，可擔任健身中心之體適能指導員，並可指導六十五歲以上高齡者體適能活動。高級指導員執行初級及中級指導員之業務以及訓練輔導外，可擔任健身中心之經營及管理工作。

運程為提高學生之就業競爭力，明定學生在畢業前必須取得兩張證照，其一為本身專業運動項目之教練或裁判證照，其二為檢測、急救或傷防之證照，國民體適能指導員證照為運程畢業認可證照之一，歡迎同學踴躍報考。

附件二

國民體適能指導員測驗科目

等級名稱	學科範圍	術科項目
初級國民體適能指導員	一、運動生理學概論 二、人類發展及老化概論 三、病理生理學及危險因子概論 四、人類行為心理學概論 五、緊急事件處理及安全 六、營養及體重控制概論 七、運動處方規劃	一、心肺復甦術 二、團體領導能力：暖身、心肺訓練、緩和 三、肌力訓練及動作修正 四、柔軟度訓練 五、國民體適能檢測實務
中級國民體適能指導員	一、功能解剖學及生物力學 二、運動生理學 三、人類發展及老化 四、病理生理學及危險因子 五、人類行為心理學 六、緊急事件處理及安全 七、營養與體重控制 八、健康評估及體適能測試 九、運動計畫設計與管理 十、特殊族群運動指導	一、心肺復甦術 二、血壓、脈搏、皮脂厚及體圍測量 三、一般及特殊族群之柔軟度、肌力測驗指導 四、運動處方設計 五、個案分析 六、健身器材操作
高級國民體適能指導員	一、人類行為心理學 二、緊急事件處理及安全 三、營養及體重控制個案分析 四、健康評估及體適能測試 五、設施規劃 六、運動計畫設計 七、運動計畫管理 八、行銷、業務及營運管理 九、財務及人事管理 十、會員溝通服務	一、心肺復甦術 二、以口試方式就設施規劃、管理、行銷、財務、人事 (會員溝通)、緊急事件處理等項目進行測驗

運程與主任的話

【許伯陽/運動學程】「南華運程季刊資訊的創刊號」要由我先來打頭陣，做自我介紹以及對於運程的規劃與期許。

我，許伯陽，畢業於國立體育大學體育研究所博士班運動管理組，專長為體育測驗與評量、體育統計、運動管理、體適能檢測與運動產業，術科為桌球與一般體育，對於運動我是死心塌地的擁護者。民國 93 年到南華大學任教，擔任體育中心專任體育老師一職，之後因專長與評鑑需要，改聘為旅遊系專任教師，專長為運動觀光領域；民國 101 年接任體育教學中心主任，一直任職到民國 107 年卸任，共擔任 6 年的體中主任工作；民國 105 年因運動績優生招收運動項目逐漸專業化以及旅遊系發展屬性的限制，奉校長指示，規劃運動與健康促進學士學位學程來安置運動績優生，並旋即獲得教育部同意並於 106 學年開始招生，以獨立招生方式招考對運動領域有興趣之運動績優生就讀。

運程的全名「運動與健康促進學士學位學程」，英文全名為「Bachelor's Program of Sports and Health Promotion」，其中運動為 sports 而非其他學校相關科系所用的 exercise，即隱含本學程之特色在於運動競技而非規律運動之健身運動，稱之運動競技與健康促進更為貼切。因此，本學程的宗旨即在於招收具有運動競技專長為主的學生，給予專業的競技訓練使其能在運動專業上自我突破，為未來的選手生涯打下更好的基礎，其次在第二專長的培訓上，我們深知選手生涯有限，市場也有限，需要給予其他的運動專長才能在未來就業上有更多的選擇，於是，對於運動介入的產業工作成為本學程的主要課程規劃方向，我們培育四類的人才，包括運動產業管理、運動健康促進指導、運動教練與運動防護等，期盼學生在運動產業中能獲得一席之地。

此，本學程的宗旨即在於招收具有運動競技專長為主的學生，給予專業的競技訓練使其能在運動專業上自我突破，為未來的選手生涯打下更好的基礎，其次在第二專長的培訓上，我們深知選手生涯有限，市場也有限，需要給予其他的運動專長才能在未來就業上有更多的選擇，於是，對於運動介入的產業工作成為本學程的主要課程規劃方向，我們培育四類的人才，包括運動產業管理、運動健康促進指導、運動教練與運動防護等，期盼學生在運動產業中能獲得一席之地。

運程經營到第二年了，坦白說，萬事起頭難，難在從無到有，課程規劃上，滾動式的修正讓課程更符合學生的需求，106 級的

試煉提供 107 級的調整，必修 3 學分因應運動學科的特性全面改為 2 學分是最大的變革，其次是運動防護課程的增加；而學生事務上，自發性的成立系學會讓我看到學生展現自我的管理能力，活動的運作往往可以展現一個單位的團結與向心力，這一方面 106 級的學長姊展現了價值；再者，應用科學的運動偏於技職專長項目而非理論學科，因此在產學合作上引進廠商讓學生瞭解就業市場的趨勢以及需求，從而在調整自身的學習方向，是本學程的優勢，一年多來陸續與嘉義市國民運動中心、迪卡儂、嘉義基督教醫院與全統等業界合作，期待未來能有更多的合作廠商，我們來設計課程培育優質的人力。

但是，在學習的態度上，學生們並沒有拿出作為體育人該有的堅毅與執著，一名優秀的運動員對於目標的達成都有著使命必達的信念，從不會怨天尤人妄自菲薄從而自甘墮落，但我在運程的學生身上看到了這些負面的狀況，手機使用成癮更加深學生對於課業的逃避，惡性循環下終於無法自拔，這是最擔心的事，當喪失競爭力時即使再好的師資再多的合作廠商我想都難以為繼，期盼同學自勉。



臺體大校長林華章：運動也能培養人生態度

【許伯陽/南華大學】

台體大校長林華章過去是傑出的棒球選手，多次當選國手並參加過洛杉磯奧運會獲得棒球項目奧運銅牌，28 歲退下選手身分，到日本筑波大學體育研究所攻讀碩士班。學成歸國後，自 1990 年起至 2001 年止，長達十二年期間擔任國家代表隊教練，在無數的重要國際賽事中獲得傲人的戰果，我最有印象的是在 2001 年台灣第一次舉辦第三十四屆世界盃棒球錦標賽，成功帶起因職棒簽賭低迷不振的國內棒球熱潮，也帶起陳金鋒、張誌家以及蔡仲南等球星，掀起新一波的台灣棒球熱。2001 年 11 月請辭中華隊總教練一職，至國立台灣體育學院(台體大前身)任教，2013 年當選台體大校長迄今。

今年 11 月 30 日大學問週末報中的校長開講中口述一些他認為大學生該有的學習態度以及自身經驗分享，因是運動員出身因此著墨在運動員的人生態度和價值觀，非常值得運程的同學們好好細讀，以下因篇幅節錄重點。

棒球 國手出身的臺體大校長林華章，強調運動員在訓練期間，課業和生活學習也不能忽略，那是一種思想的型塑，也是觀念和態度的養成。唯有正確的人生態度和價值觀，才能讓你未來的道路走得穩健踏實。

運動競技，除比賽成績之外也是個人能力、成就的自我展現，雖然運動的人生非常精彩，但最後還是要回歸到一般生活；運動員也不可能永久當選手，最終還是要回到職場，擁有一份工作以維持生活所需。然而，從運動場進入職場要能被接受、要能生存，一定要抱持學習的心態，還有正確的態度，包

括：信諾、守時、紀律、責任感、毅力等，這些都可以藉由運動訓練過程中養成。例如練球時不能遲到，不能練球一定要事先請假。以排球為例，練習之前要把球網架好，練習之後，要把東西歸定位。這些細節和約束都可以在無形中養成守時、紀律、負責等態度。

此外，信守承諾也是人生不可或缺的正确態度。以我為例，在那個紅葉少棒瘋迷全臺的年代，我加入少棒隊時和父親有個約定，就是打棒球必須兼顧學業。雖然過程辛苦也曾想放棄，但我仍堅守承諾、不荒廢學業。現在回想起來，這些態度的養成都是成就我人生的重要養分。

運動員的訓練非常辛苦，時間也很長。加上每個人先天的體能限制與條件優劣，並不能保證最後一定會成功。如果能在競技場上發光發熱、不斷延續運動生命當然最好；若不行，也能轉換跑道當教練，或投入各行業中，這些都需要靠自己平時不斷自我思考而做出選擇。所以除了努力之外，一定要有正確的態度與價值觀，才能找到屬於自己的道路。人生的競技場上，勝負的關鍵最終還是取決於價值觀和態度。

(摘錄網址: <https://www.unews.com.tw/>)

