

奪標！第二專長很要緊

台灣體育大學運動保健科學研究所

勝利！副專攻の重要さ 台湾体育大学運動保健科学研究所

To Win is Crucial to Develop a Second Professional Specialty: Graduate Institute of Athletic Training and Health Science, National Taiwan Sport University

文·圖 | 黃新作 (台灣體育大學運動保健科學研究所教授)

原住民，除了很會唱歌跳舞之外，運動能力特別好是一般人普遍的共識。這也難怪不管是在國內或國際的大型運動賽會裡，總是可以看到原住民運動員的身影。但是，運動是最現實的，所謂的：「勝者為王，敗者為寇」，一語道破運動的冷酷與現實性。

想要培養第二專長就必須進修

的確，運動是一時的，生活卻是一輩子的事。因此，自知自己不是那個王者，早日培養自己將來可以賴以維生的第二專長是一件很重要的事情。第二專長的選擇固然與自己的興趣有關，但是，我個人以為選擇自己已花了大半青春且比他人有優勢的方向去努力較能事半功倍，同時，將來尋求工作也比較有利。正如同，職場主管總是比較喜歡聘用過去有實際經驗及成績表現的人才一樣。想要培養第二專長就必須進修，而進修的管道有很多，本文就以「國立台灣體育大學的研究所」為例做說明。

「體育」乃藉由大肌肉的身體活動達到教

育的目的之手段之一。「體育」不等於「運動」，但涵蓋「運動」。所以，國立台灣體育大學創校以來，除設立體育研究所，之後還陸續設立教練研究所、運動科學研究所、運動保健科學研究所、運動技術研究所、失能者運動與休閒研究所等5個研究所。

教練研究所

開設有博士班與碩士班一般班及在職班。以培養優秀運動教練及運動科學研究人才為主要目標。提供傑出運動員與教練進修的管道為本所的重要工作之一。本所的特色是以曾經接受過嚴格運動訓練或具教練經驗，且成績表現優異者為招生對象。所以是有志於運動訓練與教練科學之原住民運動員進修最佳選擇之一。

目前就讀本所在職班的原住民學生人數最多，有5位，且都已當老師，是為了進一步充實自己也為了得到碩士學位。其研究方向與內容大致是與運動表現有關之訓練法，



健康促進中心的設施與運作情形。

如：「不同短跑技術訓練對青少年速度及動力表現之影響」、「不同週訓練頻率對青少年田徑選手體能表現及其停止訓練一週後之影響」、「速度變換之間歇訓練對5000m專項成績之影響」、「兩種不同訓練方式對跨欄選手成績之影響」、「不同距離速度訓練對徑賽100m成績之影響」。此外，有一位原住民博士生就讀運動力學組，不過，他是運動保健學系的畢業生。其未來出路大都是擔任

中學或大學的老師或專任教練。

運動科學研究所

開設有碩士班一般班及在職班。分為運動生理組、生物力學組、生化營養組及運動資訊組等4組。培育運動相關科學人才是其主要目標，基礎學科能力必須達到一定水準，因此，此所對長年在運動場上接受運動訓練、學科能力不足的運動員而言，入學門檻



運動是一時的，生活卻是一輩子的事。因此，自知自己不是那個王者，早日培養自己將來可以賴以維生的第二專長是一件很重要的事情。



運動按摩上課情形。

較高。目前本所有一位原住民生就讀，專攻營養生化。不過，他是中山醫學大學的畢業生。其未來出路大都是擔任學校老師或運動相關產業的專任顧問。

運動技術研究所

開設有碩士班一般班。本所為全國第一所專門培育特優運動選手的研究所。培育國際級特優運動選手與培育大專院校體育教師及發展國家運動競技能力為本所的主要教育目標。招

生對象為曾參加過國際重要賽會並得名次者，如朱木炎等或國內特優運動選手。其未來出路大都是擔任學校老師或運動專任教練或運動相關產業的專任顧問。

運動保健科學研究所

開設有碩士班一般班及在職班。本所是一個將運動相關傷害之防護與運動保健相關領域結合的研究所，也是目前國內唯一培養相關傷害防護及運動保健之學術機構。下分為兩組，分別為「運動傷害防護組」與「健康體適能組」。「運動傷害

防護組」強調以運動科學角度觀察運動訓練內容、分析傷害主因，藉此提供有效之運動傷害預防並強化相關專項體能要素，以減少運動傷害發生的機會，若傷害發生，則能及時適當地處理與復健，以縮短復原時間。

「健康體適能組」的成立是為因應健康促進的發展趨勢與社會需求，針對特殊族群（如：高齡者）及慢性疾病（如：肩頸疼痛、下背疼痛）患者，以運動科學角度分析健康體能促進，建立符合各特殊族群之運動



藉由發揮自己的優勢與他人相較才有創新機的可能性，早日做好準備，要有「發奮圖強、再接再厲、不成功不罷休」精神與態度。

處方，做深入探究與應用，以減少醫療資源浪費，達到健康促進之功效。入學者以一般大學相關科系的畢業生居多，換言之，學科能力要達一定水準。其未來出路大都是擔任學校老師，或從事健康運動休閒相關產業，如健身俱樂部的主管、經理、專任教練及顧問。

失能者運動與休閒研究所

開設有碩士班一般班及在職班。培育失能者運動與休閒之優秀指導人員與學術研究人才旨在培育失能者運動與休閒之優秀指導人員與學術研究人才。其重點為：培育失能者運動與休閒之高級指導人員、進行失能者運動與休閒之相關研究的研究員、為身心障礙者、老人、短期致殘者提供運動與休閒服務及經營並帶領身心障礙人士參與國內外各項身心障礙運動之專才。其未來出路大都是擔任特殊教育學校的老師或肢體不自由者及老人安養中心指導老人健康運動休閒的專任教練及顧問。

此所乃國立台灣體育大學最早設立也是人力資源及學生最多的研究所。開設有碩士班與博士班，其類組分為：人文社會科學類：運動心理組、運動管理組、運動教育組、人文組以及社會組，及自然科學類：保健科學組、運動生理組、生物力學組、生化營養組、運動資訊組。主要目標是培育具備運動動機、人格心理、社會心理、體育課程、教學策略、體育教材、運動社會學及運動史學、舉辦運動賽會、宣傳策略、經營政策及運動生理、生物力學、生化營養等領域之理論研究與發展之能力的人

才。此所對長年在運動場上接受運動訓練、學科能力不足的運動員而言，入學門檻較高。其出路大都是擔任中學或大學的老師或運動相關產業的企劃推廣管理部門專任顧問。

早日做好準備，堅持到底

原住民，不管是社會地位、經濟條件或教育資源，確實處於劣勢，想要在當今競爭激烈的社會裡，有可以長年謀生的工作，其難度確實比一般非原住民高出許多。因此，個人以為只有藉由發揮自己的優勢與他人相較才有創新機的可能性。當然這是針對長年在運動場上接受嚴格運動訓練而無暇或沒有體力再讀書、充實學科能力的運動員而言，對有志於運動保健或運動傷害及運動科學研究的原住民學子而言，仍然可以依照上述之各研究所的特殊要求，早日做好準備。而「發奮圖強、再接再厲、不成功不罷休」的努力精神是共同必備的基本態度。◆



黃新作

花蓮縣光復鄉阿美族，族名 Futin（福定），1954年生。國立台灣師範大學體育系畢業，日本筑波大學運動醫學碩士，日本東京大學保健醫學博士。現任國立台灣體育大學運動保健科學研究所教授。曾任學生事務長、系所

主管及國家衛生研究院諮議委員。致力於運動保健、運動傷害防護、健康體適能、肌肉機能調整療法及良導絡養生保健的倡議與推廣，尤戮力人體能量之健康管理的研究。