

## 營養學院與體育處合作開辦「運動營養及實踐訓練工作坊」



運動營養是現在社會中高度流行的產業，保健營養學系謝榮鴻主任與體育事務處甘乃文體育長攜手合作，於 2019 年 11 月起至 2020 年 1 月止，開設「運動營養及實踐訓練工作坊」，結合運動生化代謝、營養飲食、運動醫學及運動訓練的理論基礎，且透過創新思考討論及運動實踐訓練，增進專業實力、應用及創新的學習效果及實踐。



工作坊課程除邀請本校醫學工程學院陳志華院長、甘乃文體育長等跨領域授課外，還邀請到國立體育大學陳德盛老師講授運動訓練安排，張耘齊物理治療師帶領學生實際操作在運動後滾輪放鬆教學、運動效貼布之實際運用等。此外，特別邀請專業馬拉松教練、「南極遠征隊」成員吳昇儒教練帶領學生進行長跑訓練，課程及長跑訓練每週 1 次，為期 10 週，總計約 30 位左右學生參與，期間給予學生前後測，透過這 10 週的訓練來瞭解自我身體組成狀態的差異，而訓練期間不畏風雨都照常舉行。【左圖：張耘齊物理治療師運動效貼布示範教學，甘乃文體育長及謝榮鴻副院長（後排左 3&4）也出席課程】【右圖：張耘齊物理治療師（右）帶領學員進行滾輪放鬆教學】

原訂 2 月由教練帶領學生參與馬拉松比賽（已報名），將課程及訓練所學應用於實務。然因新冠肺炎疫情取消，雖然可惜，但由於本次運動營養及實踐訓練工作坊學生回饋良好，未來將再次辦理系列工作坊，在營養應用領域中，為社會培育更多專業人才。（文/營養學院·體育事務處）【下圖：吳昇儒教練（前排右 1）與保健營

【養學系學生合影】

