

運動保健系學生於南港運動中心開設營養講座之歷程探討

運動保健系 彭雪英教師



課程名稱

減重原理與塑身原理與操作

課程修課學生-蘇郁茹等人



課程目標

本課程係運動保健系學生第四學年上學期的選修科目，旨在：

1. 提供學生有關於減重原理及相關知識，學習以健康(營養)的方式來搭配運動指導進行體重控制。
2. 鼓勵數位有興趣的修課學生能整理所學之減重相關重點知識，來嚐試於他們所實習的運動中心開設有關於減重相關的營養講座，以調查運動中心客層在減重相關的資訊或課程等的實際需求，供未來本課程教學內容之修正及運動中心(本系畢業生的就業市場之一)來做參考。



(預計)計劃進行時程

第一個月：尋求有興趣嚐試開課的修課學生數名，商談於實習位舉辦講座的可行性。

第二個月：與學生討論出開設(體重控制)營養講座的幾個重點主題及問卷內容，由學生與實習單位討論後整理與設計。

第三個月：實際進行(體重控制)營養講座的開設與問卷收集。

第四個月：學生講座課程的滿意度評估與問卷結果整理分析。



意義及重要性

透過講座的試辦過程，培養運保系實習生在實習單位實際舉行一項活動的溝通、企劃能力，並在面臨問題時的反應及應對技巧。

運保系學生如何將在校所學之專業知識及技能發揮在實習單位的所有需求。

透過試辦講座讓實習中心瞭解運保系學生的專業度，並且認同，有機會實際對民眾開設相關減重課程。

試辦講座的過程中，不只是增加企劃一項活動的經驗，也讓學生得到運動領域中資深主管和職員們不同經驗的分享與建議，並給予更多更好的改善空間。



執行

地點：

南港運動中心

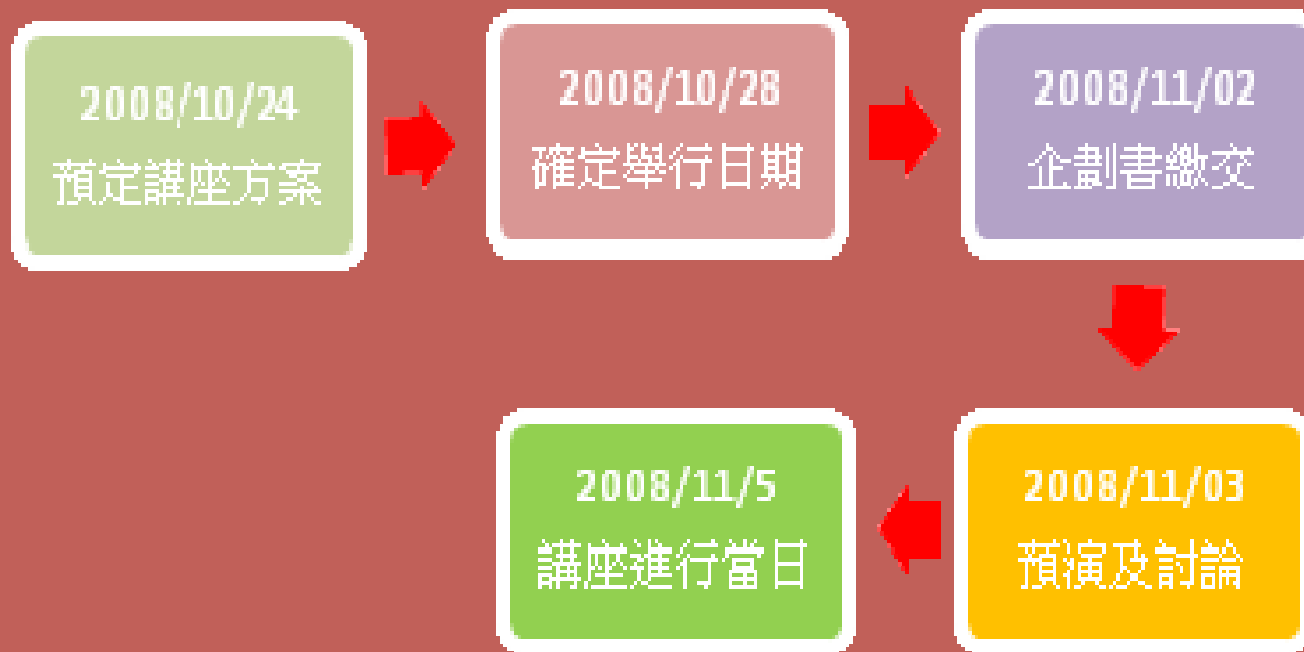
研究對象：

預計-中心顧客。

實際-中心各部門職員，共15名。



研究程序



器材

減重概念課程講義（學生自行設計）

問卷調查及身體組成檢測（學生自己執行）

結果與討論－問卷探討（學生經驗）

- 基礎代謝率為何？要如何得知？
- 運動強度及熱量消耗的公式提供。
- 健身器材心跳率的參考值(METS)。
- 營養課程與運動課程結合並生活化。

以上列的問題來看，就可得知未來運動中心在開設營養減重課程所需的方向和資訊。並需以淺顯易懂的方式傳達給有減重需求的各個年齡層之會員。

營養減重課程在運動中心裡是被需要的，且佔多數人是保有支持的態度。



結果與討論－問卷探討(學生經驗)

- PPT製作和內容需簡單明瞭。
- 講者自信與台風的穩健度培養。
- 咬文嚼字清楚，減少口語化。
- 面對聽者並多與台下互動。

經講座試辦，從運動中心回饋給實習生的建議中，了解未來運保系實習生應該具備的能力。並利用在學時期，老師給予學生更多上台報告的機會去培養和訓練台風及反應能力等特質。



建議(學生經驗)

營養減重課程的試辦，南港運動中心職員給予我們許多鼓勵及肯定。但未來要在職場上生存，現在所擁有的知識及技能仍是有待加強。

在職場上，自信心是很重要的，如果自己不先肯定自己，那麼主管或會員該如何相信你。

穩健的台風及應變能力也不可獲缺，我們永遠不會知道下一個狀況是什麼，因此，補充更多的知識或提前累積經驗，將幫助我們在面臨問題時快速的尋找答案並給予回應。

這些特質是透過經驗累積而來，未來在各領域職場上都可能需要，如果利用在學期間就加以訓練，相信在進入職場後將更快速的進步或熟析。



建議(學生經驗)

營養減重課程是南港運動中心期許未來能給予顧客多樣化選擇的新方案，透過實習機會我們參予了這項新構想的推行過程，藉此了解運動中心未來不只是提供動的環境與服務，而是希望顧客擁有整體的健康

營養與運重都是運動保健系學生在學期間必修之課程，在健康概念不斷被重視的社會裡，身為運動保健系學生要的不只是會動，健康與飲食知識方面的加強，都會讓我們在職場上得到更多發揮機會與肯定

