

# 國家運動科學中心

## 114年度辦理運動數據平台發展計畫：「推廣基層運動科技導入實踐」 高爾夫特色課程通知書

親愛的家長/學員 您好：

隨著運動科技的進步，科學化的訓練方式已逐漸成為高水準競技團隊提升表現的重要工具。然而，基層團隊因資訊、技術、資源與經驗相對不足，往往難以有效導入並受惠於此趨勢。

為提升高爾夫基層選手訓練效益與發展潛力，國家運科中心特別辦理高爾夫項目「推廣基層運動科技導入實踐」課程，以運動科技應用實例及運動傷害預防觀念導入此個人化訓練，讓學員與教練能在課後自行應用，將運科資源有效導入訓練流程與表現追蹤，使科技真正成為提升表現的助力。

基層團隊數據應用課程流程表（高爾夫）9/20(六)			
時間	項目	地點	執行內容
12:50-13:10	課程報到	東華大學體育中心 體能訓練室 (花蓮縣壽豐鄉大學路 二段1號)	學科課程： 1. 運科檢測與數據應用概論 2. 運科檢測目的與器材介紹 3. 檢測技術與原理 4. 訓練規劃技巧與案例分享
13:10-14:00 (50 min)	學科課程		
14:00-14:10 (10 min)	休息時間		
14:10-15:30 (80 min)	運科檢測	東華大學體育中心 體能訓練室	運科檢測： 1. 檢測流程說明與熱身 2. 專項檢測：揮桿速度檢測 3. 體能檢測：反向跳、肌力檢測
15:30-15:40 (10 min)	中場休息		
15:40-16:10 (30 min)	術科	東華大學體育中心 體能訓練室	術科課程： 1. 藥球與爆發力訓練 2. 肌力訓練
16:10-16:30 (20 min)	QA 時間		1. 教練與選手提問時間 2. 發放並填寫活動回饋問卷
*無須報名費用。 *需事先填寫線上報名表及知情同意書(需監護人及本人簽名紙本)。 *課程時間：114年9月20日(六)13:00至17:00 *課程地點：國立東華大學體育中心體能訓練室(花蓮縣壽豐鄉大學路二段1號)			
			 報名QR Code

指導單位：國家運動科學中心

主辦單位：全越運動事業股份有限公司

聯絡人：曾柏瑋

聯絡方式：(02)-8671-3035 #121