

學海築夢/新南向學海築夢學生出國實習

心得報告內容大綱

請於封面上方列標題 (選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及短片時間及標題)

獲補助年度	112
薦送學校、系所、年級	國北護運動保健四年級
中文姓名	吳昀庭
國外實習國家(含城市)	泰國曼谷
國外實習機構	朱拉隆功大學
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	
<p>一、緣起</p> <p>提升外語能力：在台灣身邊大部分的人都以中文為主，與母語跟我們不同的人交流，相信會是提高外語能力最好的方式之一，且去了朱拉隆功大學，不僅能讓自己提升英語口語表達，還能多學到泰語這一門語言能力。</p> <p>學習國際化的教育：朱拉隆功大學運動科學學院提供國際化的教育，參與這次的交流希望可以學習到如何應用國際化的知識、技能來解決身邊的人們的健康和運動問題。</p> <p>探索新文化：來自世界各地的學生都在朱拉隆功大學學習，參與這次交流期望能體驗泰國文化、語言和風俗，並認識其他國家的學生。</p> <p>想了解運動科學的熱忱：自己從小就是運動選手，但因為錯誤訓練方法累積到現在已有不少舊傷，導致小時了了大未必佳，希望能到朱拉隆功大學深入探討運動、健康、體育醫學等相關領域，並學習如何運用這些知識來幫助下一代的選手們改善身體健康、素質。</p> <p>追求未來職業發展：參與海外實習累積的經驗是難能可貴的，此次交流不僅</p>	

能培養自己的國際觀，還可以探索跨文化的運動保健、擁有與同齡人不同的思考思維，將會使自己在未來職場更有發展的機會。

二、 國外實習機構簡介

朱拉隆功大學的運動科學系是提供運動科學相關的學術課程、研究的科系，此趟了解到朱拉隆功運動科學系主要收的學生都為現役運動員，使用學校的設備幫他們規劃科學訓練，已達到最佳訓練效果。

該系涉及的課程、研究領域：

運動生理學：研究人體在運動中的生理反應，如心臟功能指數、肌肉運動表現、身體代謝等。

運動心理學：研究運動中的心理過程，包括動機、覺醒、壓力管理和表現優化。

體育管理：包含運動組織、健身工作室營運、體育市場營銷等管理相關課程。

運動訓練與技術：研究運動訓練技術，使用科學方法提高運動表現。

運動醫學：運動相關的傷害預防、康復和運動醫學診斷。

體育科學研究：通過實驗和實際操作研究來增加對運動科學的知識。

三、 國外實習企業或機構之學習心得

這次海外實習讓我受益匪淺。這是我第一次接觸高爾夫、泰拳、實驗、泰式按摩、皮拉提斯…高爾夫老師讓我知道只需要擺臂，不要過於用力揮桿，也不要太在意球，如果這樣做了就可以讓球飛得又高又遠；泰拳老師很有趣，每週上課都以有趣的訓練方式讓我們學習泰拳，讓我每週都玩得很開心。普拉提和泰式按摩老師都很友善，他們重複每個動作很多次，直到我們學會為止。最感謝的人是 Pang 老師和林老師他們幫我們安排了這次活動，並在我們需要的時候提供幫助，感謝大家的教導。

最有印象的實驗為血液阻斷訓練，使用加壓限制血液流速短時間提升肌肉表現，黑色的綁帶因有彈性可以增加較多壓力，藍色因無彈性所以壓力有限，測試過程中研究生將綁帶壓力打到最大血液流速乘以 40% 即為訓練加壓強度，再請受試者跳有氧舞蹈，讓靜脈中血流受到限制，幫助肌肉肥大，進而刺激肌肉生長。

在泰國，我有許多第一次，每一個第一次都在我的腦海裡留下了深刻的記憶。如果以後有機會，我希望能再去朱拉隆功大學。它為我提供了許多寶貴的學習機會，包括跨文化經驗和專業技能的提升。希望下次能和泰國跆拳道選手交流。最後，我想說，我非常感謝有這個機會到朱拉隆功大學交流。

四、 國外實習之生活體驗

總體而言的生活體驗非常的豐富，平日上課老師都十分的幽默風趣，閒暇時

間我們安排了許多景點、當地市場去觀光，在泰國生活成本相對較低，3-40泰銖即可飽餐一頓，且交通費也很便宜。只不過缺點為天氣悶熱、太常下雨，每次突如其來的傾盆大雨都讓我們手足無措。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

跨文化體驗：在泰國將讓我體驗到不同的文化、美食，了解了當地的習俗，擴展了我的國際視野。

學術交流、社交：參與該校研究生的實驗，學習了許多我們在台灣不曾看到的訓練方法，且一起探討兩國訓練的差別，與當地以及國際學生建立良好友誼以及聯繫。

外語能力提升：當身邊大部分人除了泰文只會講英文的時候，只能逼自己努力用英語去表達自己所想。

六、感想與建議

這次的海外實習受益良多，很感謝教育部的此政策，讓我們可以無負擔的享受海外交流，課程部分希望能再安排豐富一點，且希望時間能再長一點，一個月時間太短，剛熟悉身邊的事物就得離開了。



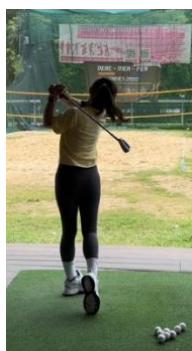
BFR 血液阻斷訓練實驗



皮拉提斯課程



健身房實習



高爾夫球課程



泰拳課程



瑜伽課程



身體組成課程



泰式按摩課程



最大攝氧量實驗