

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 本院校園 來源 自由時報 日期 90.11.15 版面 十四版



體育學院展示世界流行的熱身活動「棒球活動操」。(記者蘇孟娟攝)

棒球迷 請你跟我這樣做

台灣體育學院展示棒球活動操 適合當作健康體操

〔記者蘇孟娟／台中報導〕世界棒球賽在台灣發燒，國立台灣體育學院十四日由學生展示目前國際上流行的棒球活動操，利用熱門的棒球運動設計的熱身活動，也適合當作健康體操。

體育學術研討十六日至十八日將在國立台灣體育學院舉行，體院校長陳全壽指出，將有逾千名高中職、大專院校體壇教練、學員參加，是年度一大盛事。

陳全壽指出，研討

會中除了展示國際上最流行的訓練實務外，更有近卅位海內外運動科學學者專家發表論文，研討最新競技運動訓練的論文等。

配合這項盛會到來，體院昨日提前請奧林匹克棒球賽銀牌教練楊賢銘帶領學生展示最新的「棒球活動操」。

楊賢銘指出，棒球活動操其實是運動前的熱身活動，只是體操動作融合

者的柔軟度，以免造成運動傷害。

楊賢銘指出，目前世界運動界極為流行這套棒球活動操，這項活動操更可以當成一般運動，讓全民健康活動。

此外，昨日體院田徑教練李運來另展示自加拿大引進的暖身操「馬克操」，利用走、跑、小跑步等訓練，輔助訓練選手的速度，對肌肉關節舒展很有幫助。

