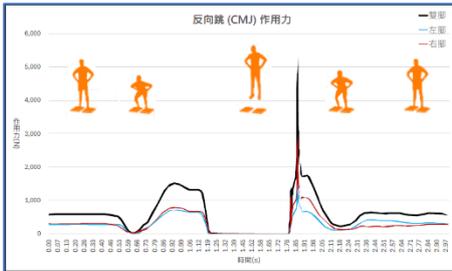


教育部體育署 114 年補助運動科學團隊輔助基層選手實施計畫

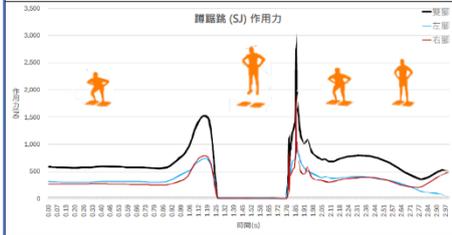
學生排球運動員肌力表現檢測與訓練實務

- 一、講座日期：114 年 6 月 13 日(五)
- 二、講座時間：下午 13:00-16:40
- 三、講座地點：南臺科技大學 N 棟 506 教室、優活館健身房
- 四、參加對象：各級排球教練、學生排球運動員(國中、高中職、大專)。上限 30 位，以報名順序錄取。
- 五、活動需知：1.參與講座者，可報名檢測，以取得肌力表現報告。檢測人數上限 15 名，以報名先後順序錄取。2.全程參與核發參加證明。
- 六、報名方式：即日起至 6 月 10 日(二)止，填寫 Google 表單完成報名。錄取將以 Email 通知。表單連結：<https://forms.gle/J2y93izkNFz9z9P9>
- 七、活動議程

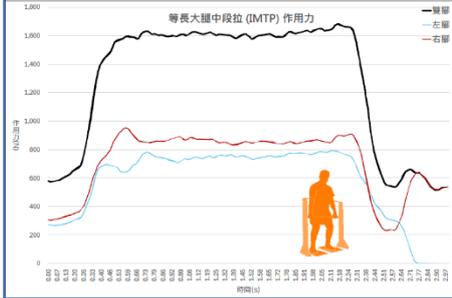
時間	內容	講師
12:45~13:00	報到 (N506 教室)	
13:00~14:30	學生排球運動員肌力表現檢測實作 (N506 教室)	王重凱講師
14:30~14:50	中場休息	
14:50~16:40	學生排球運動員肌力訓練實務 (優活館健身房)	陳勁甫講師
16:40	賦歸	



動作階段一、離心下墜			動作階段二、制動			動作階段三、向心推展			動作階段四、落地			動作表現參數
雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	
最大下墜力(N/kg)			制動末點力(N/kg)			最大推展力(N/kg)			最大衝擊力(體重倍數)			反應力量指數
9.3	4.8	4.5	15.5	7.1	8.4	15.5	7.1	8.4	9.1	4.0	5.0	1.67
伸肌群發力率(N/s/kg)			伸肌制動發力率(N/s/kg)			伸肌群發力率(N/s/kg)			縱向衝擊力(體重倍數)			跳躍高度(m)
52.5	26.9	25.5	97.0	44.4	52.6	58.3	26.7	31.6	2.8	1.1	1.8	0.444
最大向心功率(W/kg)			最大向心功率(W/kg)			最大向心功率(W/kg)			衝量(N/m)			落地時間(s)
20.3						6.6			176587			0.051
衝量(N)			衝量(N)			衝量(N)			衝量(N)			速度(N/m)
												2616



動作階段一、向心推展			動作階段二、落地			動作表現參數
雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	
最大推展力(N/kg)			最大衝擊力(體重倍數)			反應力量指數
15.8	7.5	8.3	5.2	2.3	3.3	0.89
伸肌群發力率(N/s/kg)			縱向衝擊力(體重倍數)			跳躍高度(m)
44.0	20.9	23.1	1.3	0.7	0.7	0.319
最大向心功率(W/kg)			SJ落地緩衝力(體重倍數)			離心利用率(EUR)
12.5			150409			139%
衝量(N)			SJ落地時間			落地時間
150409						落地後
左右側平衡評估			左右側平衡評估			
向心左右比價			落地左右比價			
0.90			0.88			



神經力量 (N/kg)			200ms RFD (N/s/kg)			250ms RFD (N/s/kg)			300ms RFD (N/s/kg)		
雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳	雙腳	左腳	右腳
18			69.7			59.3			54.6		
18.4			33.1			46.1			38.0		
8.4			36.6			52.1			49.0		
9.4			31.5			38.0			49.0		
1.915			59.3			46.1			52.1		
1.915			59.3			46.1			52.1		
0.378			59.3			46.1			52.1		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6			38.0			49.0		
24.8			54.6			38.0			49.0		
9.6			54.6			38.0			49.0		
4.4			54.6</								