

### 運動禁藥的誤用 - 許美智教授

在運動禁藥的演講中，我認識了驗尿的流程、躲避藥檢的手法；S 1 ~ S 9、P 1型運動禁藥對人體的影響、常用在那些運動、以及在哪些疾病所服的藥中可能驗出的成分等。我也學到了：一些運動員常在不知情下服用中藥、感冒藥等看似沒問題的藥品，但其中卻常有藥檢所禁用的成分，導致結果令人感到可惜。

### 放鬆技巧介紹與應用 - 陳泰廷老師

在運動心理的演講中，我學到許多我們跟運動員溝通、安慰的說話方式。因為我很想從事有關運動防護的專業，又是S P T T的成員，再加上本身是系上的籃球隊員，聽完演講後無論是對自己或是對未來的工作都很有幫助。

### 運動生物力學之羽球篇 - 林德嘉教授

而生物力學的演講中，我學到白肌與紅肌在生物、物理上的特性；在重訓上，彈力帶與啞鈴、離心收縮與向心收縮的效果、原理；以及拮抗肌、全有全無律的概念等。這個演講讓我對我目前所學的生物觀念開啟新的視野，我們不只是可以背誦資訊，更能夠利用各種不同角度來分析、學習新知識。

### 羽球選手自身筋膜鍛鍊跟現場實務操作 - 周天成選手

最後周天成選手的課程則以實作為主，以前我只知道我們可以利用各種不同器材來進行訓練、放鬆，而今天則是親眼看到如何去使用，尤其講師是世界頂尖的羽球選手，讓我更信服不少。其中有一點我覺得非常新奇，他近期常利用本體感覺神經肌肉誘發術PNF，增加他的運動表現。在回家後查完相關資料，我發現它真的是擁有許多優點、值得好好學習和應用的一門技術。