

正修科技大學休閒與運動管理系校友回娘家與高爾夫專題講座圓滿落幕

—— 科學實踐並進 延長運動年齡

【高雄訊】為因應高齡化社會與全民運動風潮，協助高爾夫愛好者延長運動壽命、預防運動傷害並強化技術表現，正修科技大學休閒與運動管理系攜手台灣高爾夫教育發展學會於 2025 年 5 月 3 日共同舉辦「如何延長高爾夫球的運動年齡」專題講座，結合校友回娘家活動，廣邀系友、高球愛好者及體能教練踴躍參與，現場活動有飛鏢比賽，現場氣氛熱烈。

活動由台灣高爾夫教育發展學會名譽理事長游明仁開場致詞，他表示：「高爾夫運動雖為低強度項目，但因技術要求高與出場頻繁，若缺乏正確運動觀念與訓練方法，仍可能對身體造成長期傷害。期盼藉此講座建立正確的運動保健意識，讓更多人健康揮桿、持續享受高球人生。」



此次講座以三大主題為主軸，結合運動醫學、高爾夫技術與復健訓練等跨領域專業，提供參與者理論與實務兼具的學習體驗。

首場講座由前亞巡賽職業選手、現任澳洲希爾斯國際高爾夫球教學院亞洲區負責人吳一昌主講，題為「如何利用器材做肌耐力練習」。吳一昌指出，長期從事高球運動者常見肌力不平衡與動作僵化問題，而藉由彈力繩、壺鈴、啞鈴等器材進行針對性訓練，可有效改善揮桿穩定度、降低傷害風險，並延長運動生涯。



接續第二場講座由現任國立高雄大學與國立中山大學 EMBA 高爾夫球社教練李奇展 (Rob Lee) 主講「運動傷害預防與簡易運動維護」。他以其長年融合中西物理治療與運動醫學經驗，提出多項可實施於日常的伸展與強化動作。他指出：「許多高球愛好者忽略暖身與恢復運動，特別是在長時間反覆揮桿下，極易產生肩頸、下背與膝關節的慢性疲勞與損傷，建議球友們建立日常身體維護習慣，是延長運動壽命的關鍵。」



第三場則由林泉輝博士主講，運動醫學與骨骼結構專家團隊進行綜合分享，解析「運動傷害與骨骼結構之關係」，從人體解剖學與生物力學角度，說明高爾夫揮桿動作對脊椎、髖關節與膝蓋的壓力，並結合實務案例提出改善策略，獲得與會者高度迴響。



本次活動不僅深化校友與系所間的連結，也落實高齡友善與健康促進的社會責任。正修科技大學休閒與運動管理系主任李龍淵表示：「我們希望透過此類實務

導向課程，協助運動愛好者培養正確訓練觀念與自我照護能力。未來將持續擴大講座規模，邀請更多具有臨床與場域經驗的講師進行交流，提升全民運動素養。」

台灣高爾夫教育發展學會亦指出，將持續推動高球教育普及化與科學化，鼓勵更多中高齡球友接受專業知識導入，讓高爾夫成為健康老化的重要媒介。透過學術與實務結合，為高齡社會打造永續運動新藍圖。

活動花絮



