

109-2 學士班特別演講活動成果報告

活動名稱	【109-2 學士班特別演講】當營養遇上運動		
活動日期時間	110 年 03 月 31 日(三) 13:30 ~ 15:10	活動地點	正心樓 0213 教室
活動參與人數	133 人	活動對象	營養學系學士班

一、活動重點及目的：

目前任職於國家運動訓練中心的運動營養師-潘奕廷是我們營養系的 93 級系友。此次邀請奕廷回校跟學弟妹們分享在國家運動訓練中心協助國家隊選手訓練及比賽時的營養相關工作經驗及心得。

此次演講題目是「當營養遇上運動」。奕廷在演講過程中講解各種不同運動種類的運動員在訓練時、比賽時以及休息時的不同能量代謝以及肌肉疲勞狀態，介紹營養師如何針對各個不同運動種類的運動員需求擬定飲食攝取及營養補充計畫，以提升運動員在賽事時的成績表現。奕廷以自身經驗分享他陪同國家隊選手去參加 2017 年台北世大運及 2018 年印尼雅加達亞運比賽期間，營養師如何製備符合運動員在面臨賽事挑戰時的飲食需求，以及如何提供運動員在多個場次比賽空檔時能夠快速補充能量及恢復肌肉疲勞的營養補充品。此外，奕廷還特定贈送運動員常服用的支鏈胺基酸營養補充品試用包給教室中的學弟妹及老師們。奕廷也藉此機會邀請學弟妹們去參觀國家運動訓練中心。

從學弟妹們在演講過程中與學長的反應及互動，相信教室中爆滿的學弟妹們對運動營養工作應該能有深刻的了解與感受，也應該能對運動營養領域有更深一層的認知與期待。希望之後有機會能再邀請奕廷與國家運動中心的選手一起來與營養系的學生們進行更深入的經驗分享。

二、活動剪影：



主持人開場歡迎演講者



主持人介紹講者來歷



演講正式開始



學生認真聆聽演講



學生認真聆聽演講



精彩演講進行中



老師向講者提問進行交流



老師向講者提問進行交流



致贈感謝狀



致贈感謝狀