運動教練養成推薦必讀

柯怡君 Pace Fitness 健身房創辦人

小時候,老師給的作文題目:「長大的夢想」。

請問你寫了甚麼??

熱愛運動如我,寫的是「夢想成為體育老師」。

在臺灣念應用日文系二年級即休學,前往澳洲墨爾本追自己的運動夢。

在推薦書籍前,想分享一段澳洲的運動人文 風景。

留學澳洲墨爾本這城市 5 年,帶著期待、好奇和勇氣探索著這個城市所擁有的運動流。一個小小城市有 8 支 AFL(Australian Football League)澳式橄欖球的隊伍,大大小小的運動中心在各社區默默的活絡著。跑步、網球、游泳、羽球、籃球、板球等都跟這城市連結著。身為超愛好運動氛圍的臺灣人,深深被這開放的運動市場所吸引。澳洲當地是從政府端就極度重視運動教育。堂弟在當地唸國小每到周末就是有「校際比賽」。只是一般小學,家長非常習慣要帶著小孩對外參賽。扎實的將運動從基層推動起。

自己的運動夢是用任何形式踩進體育界。在 當地的我,沒事就泡在籃球場,在場上的自己覺 得自己像在家。籃球場上遇到各式各樣的人,韓 國人打球有很多小動作和心理戰、泰國人打球好 有禮貌、香港人打球衣服好花俏、新加坡人打球 一直說自己「怕輸」、日本人打球很聰明、大陸 人打球很像陸戰隊、臺灣人打球就是默默地打很 愛觀察。

在墨爾本有一個維多利亞州最大的運動中心 Melbourne Sports Aquatic Centre (MSAC), 平日周間白天的可以花個 3.4 元澳幣 (大約 100 元臺幣) 進去享受八面全場沒有柱子的豪華籃球 場地。在 MSAC 的籃球場邊公告欄,看到一張 | WANT YOU referee school!(徵籃球裁判的廣 告張貼),當時在臺灣,如果想要當籃球裁判, 必須是體育系的學生……。真的不得不説臺灣的 體育年齡真的有很大的進步空間。雖然語言沒有 完全順暢但是肢體語言和積極的想要跟上裁判的 節奏,這點讓我開啟進入運動界的第一個學習:

技術不是問題,態度才是成功關鍵

一周有六天的比賽可以吹判,有社會組、兒童組、男籃、女籃、職業練習組等。循環的比賽讓場場對戰的隊伍彼此亦敵亦友,有一組看似移民來自歐洲國家的隊伍,成員最年長的是一位60多歲的阿嬤,她叫 Emi ly,捲曲的短髮搭上身而明顯的輪廓,身高不到160公分,她身上護具非常齊全,護肘、護腰、護膝、護踝……。同隊的隊友裡面有她的女兒,有以共戰多年的老朋友。此隊伍的風格狠不客氣,是歷屆爭擠前兩名

的隊伍。有一回,某敵隊的隊員 Amy 剛剛生完孩子,復出籃球場比賽,小嬰兒在搖籃裡躺在場邊由隊友照顧。

這場我吹判的比賽,我看到他們在開始比賽時,Emily阿嬤還跟剛產後的Amy媽媽邊運球邊聊近況!看到這一幕的我,內心翻騰著滿滿的幸福感,真的覺得運動對人而言,就應該扮演這樣的角色。生活的一部分、社群的一部分、家庭朋友的一部分。這樣的畫面,是我一直想要在臺灣推動的。

運動可以提升幸福感

澳洲政府從社區學校皆已經投入大量的資源 和心力在做推廣,臺灣政府對於全民運動的推動,近年有動滋券等投入。人民關注生活品質, 尤其在疫情下,更察覺運動的重要性。運動教練 的門檻不高,如何在政府有限的補助下,推動在 生活中,希望臺灣從民間端和運動教練體制端都 可以有正向的進步。

以下推薦 3 本運動健身愛好者可以參考的好 書。

《最強健身教練養成聖經》

臺灣人很努力,運動界的教練們用著各種形式生存著,大中小型健身房、運動會館、個人工作室、自由工作者等。運動產業的發生和推演,因為臺灣人對運動的重視而有了更大的市場。運動教練們從專業人士走向經營往往都是抱著極大



的熱情來追夢。

臺灣的運動教練風氣近年有了一些變化。

運動教練的職涯終於有人跳出來優化除了 "運動專業知識"以外的重點,就是人與人的經 營。例如像房地產,臺灣已經有具規模且有制度 的房仲公司,對當房仲有夢想的人可以有正規的 系統培訓、訓練、實習、職業的管道。運動業其 實相較複雜,因為光是肌力體能就可以分非常多 派別,光是瑜珈也是更多門派,皮拉提斯也是細 分多種,更不用説是舞蹈類(芭蕾、民族、街舞、 爵士、嘻哈風格等)。坊間非常多有證照沒經驗 的老師,也有很多沒證照有經驗的老師,當然最 完美就是有證照又有經驗。運動教練和老師遍佈 各地,是很容易以自由教練的形式生存著。實薪 比打工好很多,但是就是沒有同事、勞健保和年 終獎金。 運動教學的專業,依循著現代運動科學和資訊的進步,諸多新穎的訓練法和觀念都慢慢釋出。教練們很容易可以取得這些新的知識。但是,運動教練自己會了這些所謂的「運動科學知識」後,要如何讓學生能夠一次又一次的學習、吸收、再進步。每周見一樣的客人,如何讓每一次的互動都是累積好的感受跟正向身體累積的感受,甚至覺察。

2022 年出版的《最強健身教練養成聖經》, 作者查德是位健身老屁股,在 13 年健身界,經 歷連鎖大型健身房、中型連鎖健身房的最前線業 務經驗及管理層經驗用心的整理出一系列非常接 地氣的運動教練葵花寶典。

我曾經上過查德的教練經營課程,深深覺得 臺灣終於有人在為教練開專業教學以外的課程。 教練是一門跟人互動度極高的職業。透過良好的 互動方式,讓更多人了解運動、願意運動、持續 運動,接而讓教練本身也能獲得應有的收入。

本書把新手教練的心法做了非常精闢且直白的提醒。

有證照,只是你的一小步

太多教練因為有證照就自我膨脹覺得自己可以跟教室或公司要求多一些薪水,這跟拿到企管畢業的大學生就想要直接做總經理一樣有著非常大的不合理和風險。在這個大量實作操作的產業,教學的經驗和人溝通的經驗非常重要,證照的取得叫做必修。再者,不論有多厲害的經驗,實力最重要。能讓學生默默地愛上運動、規律運動、自主運動、身體變得越來越好,這才是運動

教練或健身教練的價值所在。

健身教練該知道的商業模式

作者查德非常用心的整理出很珍貴的資訊。 真希望 15 年前的我就有這些內容可以參考。很 多教練真的是抱著自己的專業埋頭工作,但是觀 察市場的動態和商業模式,才能看清楚自己的特 質適合哪一種模式。這本書很精闢的從現實面和 心態面剖析運動界的各種模式,大方向的整理出 臺灣目前的商業模式優缺點。

成為運動教練的門檻真的不高,教練如何培養自己的深度和專業甚至告訴更多人重要的健康訊息,「學習、實作、檢討、調整、再實作、再學習」循環著向上推進,這是一件非常重要的事情。

在此非常推薦這本書,讓大家看到國外的運動風氣和臺灣運動人的努力。

《抗老化,你需要大重量訓練:怪 獸訓練總教練何立安以科學化的訓 練,幫助你提升肌力、骨質、神經 系統,逆轉老化》

推薦第二本運動健身愛好者必備的聖經,比較是健身技術面的好書。

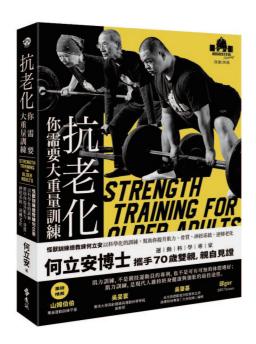
「長壽不應該是一個危機,長壽應該是一件 幸福的事情,失能、退化和衰老才是危機」。

作者何立安是體育博士,深入淺出的解説了 人類生活的型態的改變與健康的需求,如何透過 訓練可協助人類健康。作者的爸爸媽媽皆已進入 70 幾歲的人生,在封面上看的到作者的爸爸媽媽 在做訓練的照片,真的將長壽變成幸福的事情。

長者運動不該只有在公園!

長輩們肌力退化,功能退化都跟肌肉流失極 為相關。長輩們的行動力退化的速度可以非常非 常快速。透過正確的肌力訓練,一次可以刺激到 身體三大系統:肌肉系統、神經系統、骨質系統。 比服用任何藥物還更有效率!應該説沒有一個藥 物可以同時啟動這三大系統,使其向上適應的同 步進步。

很多人會怕重量訓練,事實上重量訓練必須 建構在安全的姿勢加上循序漸進的訓練。不逞 強、不比較、重自律。健身和運動背後都暗藏著 最重要的心法。



「不要高估一天所達到的成就,也不要低估 一年所累積的效果」

作者出生臺灣的書香世家的體育人,清晰的 邏輯、大量的實際操作與教學經驗,近期透過自 媒體的發展,多元多方的平臺邀約,分享許多精 關的見解,討論有關運動健身的迷思和相關議 題,是臺灣很指標性的體育人標竿。非常鼓勵大 家閱讀這本書籍。更值得送給想要生活品質的朋 友。

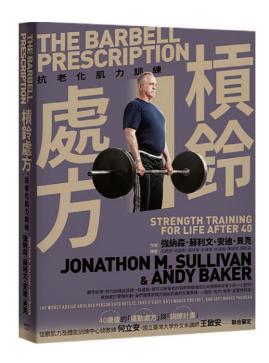
《槓鈴處方: 抗老化肌力訓練 = The Barbell Prescription: Strength Training for Life After 40》

非常非常推薦這本書,是一個活生生的故事,且在美國真實分享。

作者是一位資深的急診科醫生強納森·蘇利 文,發現不論如何用藥,在送進急診室的病人, 已處在非常危急的身體狀態,且不論如何開藥, 總會遇到病人身上多不只有一種病,所以一定會 遇到有「複合用藥的未知副作用」,多年行醫下 來,他非常希望可以更提早的接觸到需要的人, 希望可以讓他們可以提早執行「預防」的動作, 而非在晚年只能沒有選擇的進入可怕的複合用藥 的黑洞循環。

「用槓片取代藥片」

作者發現了真的有一帖藥沒有副作用,而且 可以一次處理非常多身體問題,就是「重量訓 練」。沒有任何副作用,並且可以協助他的病人



行、走、坐、臥都能夠越來越有生活品質的方法。 一位西醫的醫生能夠跳出來講這件重要的事情, 真的非常感動。其實在德國,非常實際的搭配了 復健體制來協助病人在術後可以回復正常的身體 使用狀態。進而讓病人深切感覺到後續保養的重 要性。

作者在美國有了自己的教室,用槓片取代 藥片,透過安全循序漸進的教學讓抗老化真實 發生,並引起了全球許多健身界的關注。年過 40,生命的律裡面,人體的老化是必然,但是如 何活得越來越有品質,就是擁有一副好用的身 體。臟腑和肌肉,一裡一外的搭配讓我們以有形 的狀態生活著。年齡會老化,看似有點悲傷的事 實背後,有一件事情是老天爺給人類一個可逆著 年齡走的秘密:身體是有機體,肌肉系統、骨質 系統、神經系統可以主動的鍛鍊成長而逆齡向上 成長進步。

曾經在一間推廣體適能的教室中,看到各式 各樣的人因為身體不適而進了教室運動,很多站 在最前排的舊生,是己經多年下來的模範生,在 這裡見證許多真實的案例——規律的運動改善了 身體的狀況,骨質疏鬆、坐骨神經痛、脊椎側彎、 過重、關節不適等等都是常見的問題,運動教練 不是醫生,運動也更不是藥,都是需要學生自己 真的一分一秒的「親自規律執行」而自己享有這 規律後的甜美收穫。

希望推薦的這些書會對你認識運動或是想要 進入運動界有一點幫助。

希望臺灣的運動風氣越來越普遍。教練們踩 進運動界,需要不同層面的學習,心法和做法都 很重要。找到一位您信任的教室或教練,好好的 幫自己的健康規劃運動行程。100%的投資報酬 率,您絕對會感謝自己的決定。

以上分享,真心希望大家在各自的路上找到 健康。

推薦書單

- 健身查德作。《最強健身教練養成聖經》(臺北市:商周出版, 2022)。
- 何立安著。《抗老化,你需要大重量訓練:怪獸訓練總教練何立安 以科學化的訓練,幫助你提升肌力、骨質、神經系統,逆轉老化》 (臺北市:遠流出版,2020)。
- 3. 強納森·蘇利文、安迪·貝克作;吳肇基、陳柏瑋、王啟安、吳 峰旗、何宜勳、林婧倫、楊斯涵譯。《槓鈴處方:抗老化肌力訓 練= The barbell prescription: strength training for life after 40》(新北市: 楓書坊文化出版社,2021)。



為什麼我們要在 意美國?

社

會科學

US Taiwan Watch:美國台灣觀測站(陳方隅、 李可心、李昱孝、許亞傑) 著

聯經 /11010/320 面 /21 公分 /390 元 / 平裝 ISBN 9789570860337/578

長期關注美中臺關係的「US Taiwan Watch:美 國台灣觀測站」在《為什麼我們要在意美國?》一 書中,詳解美中臺關係的演變,以及美國基於什麼 樣的原因,對臺灣來說至關重要。他們指出,現今 諸多對台美關係的誤判,來自於對美國政治,甚至 是國會架構的不解,而唯有先具備對美國政府運作 的基本概念,才能真正明白臺灣在美中關係、國 際關係中的位置。本書分析許多永不退燒的熱門議 題,包括討論熱烈的一中政策、戰略三角、《台灣 關係法》、六項保證、軍購、美豬進口、科技產業 鏈等,從制度、運作、政治與經濟考量,闡明臺灣 的現況以及未來的可能發展方向。(聯經)



這是為什麼? :「右」難及成因

裴毅然 著

獨立作家 /11102/618 面 /23 公分 /950 元 / 平裝 ISBN 9789860683981/628

《這是為什麼?:「右」難及成因》匯編「反右」 各路資訊各種研究成果,去蕪存菁、刪繁就簡, 一本反右運動及其成因的綜述讀本。作者裴毅然 以史料為證,本著「無徵不信、無本不納」、「史 實既確、史論自明」的精神,還原歷史場景,提 要梳理 1957 年以前赤潮史脈,著重刨挖共產主 義國際運動謬誤根源,清晰列示反右運動之所以 形成的歷史原因,簡要解析從反右到文革的歷史 脈絡,旨在追溯赤難災源,匯誡立訓。(獨立作 家)



伊凡的戰爭

:重回二戰東線戰場, 聆聽蘇聯士兵消失的 聲音

梅里杜爾 著;梁永安譯

貓頭鷹 /11101/512 面 / 21 公分 /780 元 / 平裝 ISBN 9789862625231 /712

渦去,戰爭史往往都是官方聲音,個人檔案僅能 補充片段資訊、呈現部分微觀視角,本書作者卻 成功採取正統歷史的框架,用時間為序,以基層 士兵的故事為血肉,重述二戰期間東線的戰爭史。 不僅有以往常見的德軍攻入俄國土地的故事,更 完整描繪蘇聯紅軍反攻入波蘭、德國時所造成的 慘劇。今日的輸家,也許是明日的勝利者。本書 企圖回歸「人」的視角,引領讀者思索戰爭的意 義與代價,和極權政治下的處境。(貓頭鷹)



史地

天真的目擊者 : 二次大戰的孩子們

最後的回憶錄

瑪莉蓮・亞隆 著;劉卉立譯

貓頭鷹 /11103/400 面 / 21 公分 /485 元 / 平裝 ISBN 9789862625347 /712

本書是知名女性主義歷史學家瑪莉蓮,亞隆,因 為意識到自己將是二戰最後的見證人,而與六位 友人一起留下的童年戰爭經驗書寫。 在本書中, 瑪莉蓮·亞隆將關懷轉往與自身息息相關的童年 戰爭經驗,透過個人的文字與口說回憶,令每個 人的故事成為二戰的微觀歷史。此外,作者以童 年為題, 也因為兒童往往是戰爭場而最佳的見證 者。他們的天真,卻給如今依舊充斥暴力與失落 的我們一絲希望。(貓頭鷹)

弛



東北亞近代空 間的形成及其 影響

李曉東、李正吉 主編

秀威出版 /11103/520 面 23 公分 /790 元 / 平裝 ISBN 9786267088517/730

東北亞各地區如何從各自的傳統踏入近代化的進程?李曉東、飯山知保、岡洋樹、S. 楚倫、中村篤志、韓東育、澤井啟一、井上厚史、劉建輝、石田徹、柳澤明、茂木敏夫、井上治、黃克武、張寅性、山本健三、李正吉、波平恒男、松田利彦、王中忱、Eduard Baryshev、森永貴子、趙誠倫、娜荷芽——24位一線學者專文探討,立體呈現東北亞對西方「近代」之抵抗與接受的多樣性!(秀威出版)



地/傳

記

史地

傳

跨越世紀的亞 洲觀光

:明治·大正·昭和, 日本旅遊手冊中的世界

小牟田哲彥 著;陳嫻若譯

臺灣商務印書館 /11103/360 面 /21 公分 /450 元 / 平裝 ISBN 9789570533934/731

日圓探新低,換幣等待出國旅遊的日子似乎就在 不遠處;一百多年前的日本人,旅遊也是他們的 生活常態。小牟田哲彥教授從過去旅遊手冊中爬 梳,介紹了戰前戰後日本人至中國、朝鮮、臺灣、 樺太地區的旅遊行程、交通方式到觀光景點,搭 配上百張歷史懷舊照片,完整重現近代日本與亞 洲的社會生活與趣聞。溫泉鄉、鐵路便當還有單 次護照,請握好手中票根,懷舊旅遊,即刻啟程! (臺灣商務印書館)



我在日本的 24hr

:街頭巷尾的常民生 活日誌

陳威臣 著

醸出版 /11012/272 面 /21 公分 /350 元 / 平裝 ISBN 9789864454730/731

旅居日本多年的記者陳威臣以臺灣人的角度深刻觀察,從歷史、文化等面向切入當代日本社會,書分三輯,輯一以一天的24小時展開:早餐、擠電車上班、午餐、防災演習,一路說到下班後的應酬與晚餐;輯二介紹日本人平時的休閒娛樂,包含情色夜生活、能樂、寶塚,甚至是彩券、柏青哥與獨特的競艇;輯三細數日本一年四季的特色節慶,諸如過新年、女兒節與端午節等各地的民間祭典,以及一年之中許多個與「天皇」相關的節日由來。(釀出版)



台南旅圖速寫

郭正宏著/繪圖

健行文化 /11010/144 面 /21 公分 /360 元 / 平裝 ISBN 9786269502639/733

速寫藝術家郭正宏老師走訪臺灣著名的古都 臺南,臺南的底蘊不只人文,文化的軼事更是俯 拾皆是,自然景觀也不少,作者選擇在不同角落 畫畫,從清代的閩南式民宅或北方宮殿式建築到 「巴洛克式」的華麗官署、現代折衷主義式建築; 從民居、官衙、府邸或工程廠域,都讓人流連忘 返,重複著讀取這些建築空間述說的故事,不管 是建築、人物、美食的描繪,一則則都是這個城 市帶給旅人的感動。(健行文化)



與山的一支獨舞 :與自己同行,阿爾卑斯 山攀登之旅 史地

/ 傳記

地/傳

林雋 著

三民 /11010/320 面 /21 公分 /450 元 / 平裝 ISBN 9789571472942/740

2015年,為了慶祝人類首次攻頂瑞士馬特洪峰 150週年,數百名登山家沿著愛德華·懷伯爾團 隊走過的霍恩利脊點燈,這幅影像深印在當時 16 歲作者的心中,4年後他決定獨攀這座險峰。本 書真誠袒露作者在這一趟如同成年禮的壯遊中, 與山共鳴,與人對話,從「少年」到「成年未滿」 的心理起伏,也透過山野井泰史夫婦等先行者的 故事追問生命的價值,並選錄近七十張攝影作品, 展現峰群壯闊紋理,也呈現了旅人內心的風景。 (三民)



欣欣此生 : 北大歷史學者邵循正 的求學、品格與生活

邵瑜著

新銳文創 /11012/224 面 /21 公分 /320 元 / 平裝 ISBN 9789865540685/782

反右、整肅、批鬥、清算、勞改、鬥爭……在時代的紅潮中,照見知識分子不畏強權、不忘本心的生命剪影。邵瑜寫下父親邵循正青年時期的求學及生活,也寫邵循正夜間寫稿時瀰漫整個房間的煙霧、文革時與「黑幫大院反動權威們」的思想交流、在紅衛兵監督下悄悄替友人捎信……娓娓道出了記憶中說不完、道不盡的往事,時而幽默、時而懷念,展現邵循正的品格、治學態度、教養觀念等,雖不足為史書所記載,卻深深烙印在親友、學生心中。(新銳文創)



茶金歲月

廖運潘著

聯經 /11011/356 面 /22 公分 /380 元 / 平裝 ISBN 9789570860580/783

70年前的臺灣,從茶金到茶土、茶狗屎時期的人們,在動盪不安的時代裡尋找自己的生存之道。往事已矣,俱隨星移更迭。然而,1996年之後,廖運潘用驚人的記憶力、觀察力把當年發生的故事、人情冷暖一五一十的記錄下來。也把岳父姜阿新先生從富商淪落到棲身小屋一角,從無怨言的身影刻劃得栩栩如生。廖運潘完成的《想到什麼就寫什麼》共9冊、近130萬字,信手寫就,本為不公開的家族秘籍。在女兒廖惠慶重新彙整之下,節選了北埔茶業在二戰後由盛而衰的故事,隆重推出《茶金歲月》單行本以饗讀者。(聯經)



異域之華 — 〈牡丹燈記〉與江 戶文藝

蕭涵珍 著

臺灣學生書局 /11101/202 面 /21 公分 /300 元 / 平裝 ISBN 9789571518817/812

本書探究《剪燈新話》〈牡丹燈記〉對江戶文藝的 創作影響。研討《浮牡丹全傳》、《阿國御前化粧 鏡》、《戲場花牡丹燈籠》三作的特徵與價值。分 析《浮世一休廓問答》,考察文本對〈牡丹燈記〉 與一休故事的借鏡。檢視《假名反古一休草紙》, 爬梳中日典故的運用。透過解讀鮮受關注的文本, 進行典據考證、圖像分析、作品比較,期望填補 前行研究的空缺,進一步完善〈牡丹燈記〉的受 容樣貌,並提供審視中日文化交流的嶄新視角。 (臺灣學生書局)