

聽覺是否正常（吳德成，民 87）。

#### 5、心肺功能測試方式：

以心跳率測試，在相同的時間內，跑完相等距離，測脈搏變化，以上升較少，恢復較快為好（吳德成，民 87）。

### 四、心理機能

運動員的心理選材，一般採用直觀選材（即依據教練的眼光和經驗）和科學選才兩種途徑和方法。雖然方法不同，但殊途同歸，他們的目標都是預測未來運動員的訓練成就（許樹淵，民 89）。在桌球運動項目中，常以觀察的方式觀察選手在長跑、多球訓練、步法訓練中吃苦的精神，訓練及比賽中的堅韌性，以及處理關鍵球時的表現（吳德成，民 87），選出喜愛打球，大膽好勝，不怕困難，刻苦上進，勇敢頑強，果斷心細的選手。以陳靜為例，當中國大陸在選拔陳靜時，儘管她當時在技術上還有不足，但觀察從她訓練和比賽中，所表現出獨立作戰、自控能力和克服困難的決心與勇氣（馮楚雅，1990）。可以說，頑強的意志品質是她成功的重要保證。

### 伍、結語

由於運動員的成績的年齡有普遍低齡化的趨勢，所以，從選手少年時即應儘早的選出具有運動潛能的孩童，進行有計劃有目標的訓練，這對於提昇桌球運動的水準將具有重大的意義。當實施兒童選材時，應多方面的瞭解及細心觀察。不能僅憑幾次的比賽或訓練中就推斷出小選手的未來發展，這樣容易被假象所迷惑。例如有的選手平常文靜靦腆，但在比賽中卻是凶狠潑辣；有的選手平常活潑外向，但在場上卻是優柔寡斷，當教練再從事選材時，應特別細心注意。本文所提出的幾項論點，希望能提供給基層訓練員作為選材參考的依據，一方面可挑選出較優越的人才，縮短訓練經費或人力，提昇訓練的成效，另一方面可避免人才的埋沒而造成遺憾。

### 參考文獻

- 吳德成(民 87)：技術報告書(桌球)。國立體育學院教練研究所碩士論文。  
 周資眾(民 83)：桌球運動員選材之探討。國民體育季刊，23 卷 4 期，頁 92-96。  
 張永文(民 86)：羽球運動科學選材。大專體育，11 卷 3 期，頁 72-80。  
 許樹淵（民 89）：運動生理心理學。台北：師大書苑。  
 馮楚雅（1990）：談乒乓球運動員的心理選材。乒乓世界，2 月版，頁 42-43。  
 程存德(1998)：關於乒乓球運動員選材要求的探討。體育科技信息，18 卷 3 期，頁 39-41。  
 劉獻武（1991）：運動選材學。北京：人民體育出版社。

## 認識「SPA」

莊淑蘭

### 一、前言

在急遽演進之現代生活，除了常見一般現代文明病，罹患身心症的人也越來越多。處於現代生活的人，除了注重生理健康方面，也須在心理層面上做適當之調適。隨著週休二日之全面實施，人們重視休閒活動，在安排上也不再侷限單一活動，除了身體活動之外另也加上心靈活動。尤其近一年來報章雜誌或新聞非常流行之話題莫不圍繞在 SPA，而 SPA 也漸漸以健康概念為訴求，進而普及成為休閒活動之一種。究竟「SPA」有何意義及類型，僅藉此篇作一簡介供有興趣者參考。

### 二、「SPA」之由來

依字面而言，SPA 原文為 Solus（健康）Por（經由）Aqua（水）其意即「健康之水」（陳盈卉，民 89）。若再進一步了解，可知 SPA 原為位於比利時之一出產溫泉之小鎮（Ardennes）之鎮名。早在羅馬時期，即被人發現此小鎮所出之溫泉不僅鹽分低且其所含礦物質雜質極少，當地人民漸發現飲用及泡浴此泉水對身體健康有幫助，因此便用來治病。而除此之外，古羅馬人也在歐洲其他地方發現相似之溫泉，王宮貴族因其具有神奇療效，便在附近建造豪華離宮以作其出巡休息之處，因此便逐漸演進成今日 SPA 華麗建築之前身，義大利佛羅倫斯附近山區之 Terme Montecatini 就是一例。

### 三、「SPA」之意義

一般人所看、所聽之 SPA，大都從報章雜誌或美容中心、健身中心簡介而來，但有的會對 SPA 有所解釋，而有些只是介紹其 SPA 設備，然而進去消費之人甚少會想要認識 SPA 真正的含意及功效。其實真正來看，SPA ≠ 美容、瘦身，SPA ≠ 指壓、

油壓，SPA ≠ 三溫暖、健身中心、溫泉；其實它們皆是 SPA 中一項。而在 SPA 中，指壓稱為按摩，油壓為芳香精油療法，三溫暖為蒸氣浴 (Sauna)，健身中心為「Fitness」，溫泉為「Hydrotherapy」，而其中三溫暖、健身中心、溫泉是 SPA 必備的三大硬體設備 (柳湘琦，民 89)。而 SPA 之功效除在身體得到完善照顧外，同時也給予心靈之抒解，當然也是見仁見智的說法，不過處在緊繃的工作環境，壓力適當的紓解是不可忽略。

#### 四、「SPA」之類型

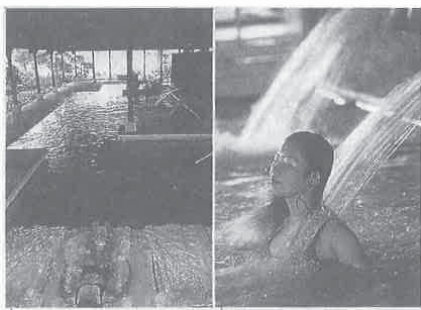
「SPA」到底有多少種類、又如何區分，各家說法不同，現僅藉目前國內常見之類型作簡介：

(一)溫泉型：以台灣的環境而言，溫泉分佈極均勻，北部、中部、南部、東部都有溫泉區，溫泉的成分也因不同而療效也不相同。現今台灣泡湯人口越來越多，因此只要知溫泉成分、功效及泡湯須知，且是利用大自然資源，此類型可謂經濟又實惠。

(二)Aquamedic Spa 型：屬於水療法的一種，其原理即是用水進行拍、沖、打、按摩等功能，而水療法極溫和，很適合年長者，且因屬可自行使用不需工作人員服務，現在國內大部分之游泳池皆設有按摩池之設施，因此只要付門票費即可使用。如今國內也開始引進在國外盛行之海水療法，其功能相同，不過這種海水療法會使用一些輔助工具使其功效更好。

(三)Day Spa (City Spa) 型：其意即是在一天內可完成療程。人們可針對自己的時間、需求在時間內獲得身心之抒解。由於 SPA 在台灣有逐漸廣為人們所接受之情形，因此國內許多美容中心及健身中心紛紛更新設備走向 Day Spa 型態，這也可說走向國際化之一種趨勢。

(四)飯店或渡假村型：即附設於飯店或渡假村設施內。通常飯店內原就有健身房及美容設備，但因 SPA 已列為新建飯店之必備設備趨勢，因此為招覽顧客，有的飯店紛紛將其設備重新設計，讓住客住



進後能獲得更佳之服務及享受，相對的，每家之設備不同所以功能也不盡相同。

「SPA」的型態當然不止以上幾種，不過只要能達成放鬆目的，不管採用何種「SPA」都隨人而異。其實「SPA」不限年齡、性別，都可嘗試，因受限一些場所而必須針對年齡及性別有所限制，現就以上幾種作比較：

(一)溫泉型：台灣普遍存有溫泉區，且也因溫泉泉質不同而有不同之功能；但因屬大自然資源，所以只要付少許費用即可全家一起泡湯，享受溫泉 SPA，甚至有的業者會引進泉水而以游泳池之型態經營，其中增加按摩池、冷泉區、熱泉區等，有的還會增設兒童遊戲區，此類型可算老少皆宜且經濟又實惠。不過泡湯之前還是要先視自己身體狀況而定，且要遵守泡湯規定，才不會造成身體不適。

(二)Aquamedic Spa 型：可說與溫泉型幾乎相同，且因水性溫和，只要不怕水之人都可利用，其價位也因不需服務人員而較便宜。

(三)Day Spa (City Spa) 型：在國內多以美容中心型態成立，有的單以男客、女客為服務對象，但在俱樂部中則不限性別。不過因從事「SPA」療程是在完全放鬆情形下進行，所以會限制 16 歲以下孩童進入，且因需專門人員做服務及各家療程所需產品價位不同，屬高價位型。不過大型美容中心及俱樂部都設有水療區，在美容中心只要付三溫暖之費用即可享受水療 SPA (一般不會很貴)，但在俱樂部中則限會員才可使用，因此需先加入會員，而各家入會費用因地點、設備不同也有所不同，因而價位會稍高。

(四)飯店或渡假村型：在國內此型態可說越來越多，而國人渡假休閒之觀念也因週休二日之實施而日漸盛行。此型態也蠻適合全家參與，不過飯店內之設備也會因服務項目而有所限制，通常大半之設備都只能限 18 歲以上使用，SPA 之費用因服務項目而收費不同，可視自己需求而定。通常全家出遊者，以現今飯店或渡假村之設備會有兒童遊憩區供其活動；國外之渡假村甚至會安排專人指導兒童活動，而讓大人可輕鬆從事任何活動，達到放鬆之目的。此類型之收費也見仁見智，不妨多比較之後再安排。



## 五、結論

「SPA」起源於比利時，而自十七世紀開始從歐洲流行後，逐漸在全世界盛行，且也由過去只有有錢人、女性才能享有，而成爲不論男女老幼都可去從事之活動，種類也呈現多樣化，有溫泉型、飯店渡假村型、都會型、Aquamedic 型等，各型功能則視其使用之方式及部位而有所區別，如：(一) 溫泉型：屬老少皆宜且經濟實惠。(二) Aquamedic 型：水性溫和，只要不怕水之人都可利用，其價位也因不需服務人員而較便宜。(三) Day Spa (City Spa) 型：因從事「SPA」療程是在完全放鬆情形下進行，所以會限制 16 歲以下孩童進入，且因需專門人員做服務及各家療程所需產品價位不同，屬高價位型。(四) 飯店或渡假村型：此型態也蠻適合全家參與，不過飯店內之設備也會因服務項目而有所限制，通常大半之設備都只能限 18 歲以上使用，SPA 之費用因服務項目而收費不同，可視自己需求而定。

「SPA」所表現的意義是讓人從內而外完全解放，經過 SPA 之洗滌後，使人有煥然一新的感覺，能重新思考、重新出發；或可說將「SPA」當成是人生之一種生活態度，經由「SPA」，更讓自己學會面對自己、面對外在環境改變後所造成之衝擊，進而掌握生活目標。

套句健保局名言：「人坐久就成植物，躺久即成礦物。」養身同健身是一樣，不論從事任何靜態或動態之活動，基本上要以達到健康之目的爲先決條件。而 SPA 雖然講求的是身心解放，但有些型態並非適用任何人，通常人們可選擇自己喜歡且能接受之方式，來從事 SPA；或自行購買相關產品，現在市面上也有很多保養產品出售，同樣在家中也可享受到 Home Spa，達到心靈之放鬆。

壓力的產生，除了外在環境外，最重要在人往往不知該如何爲自己內心找到正確抒解途徑，因而悲劇不斷產生。因此除了多愛家人一點外，也該多寵愛自己一些。擁有健康之身心，才能有應變環境變遷之能力。

## 參考文獻

- 柳湘琦。(民 89)。初戀 SPA，宏碩文化事業股份有限公司，頁 10~13。  
 陳盈卉。(民 89)。魅力 SPA，二匠文化有限公司。  
 陳俊廷。(民 89)。SPA NET 湯遊 2000 台灣溫泉風雲全記錄，台灣溫泉文化出版社，頁 108~109。  
 劉玉真。(民 89)。頂級 SPA 美容之旅，新女性出版社，頁 10~11。

★運動舞蹈課程實習舞費



★教職員工「體適能有氧健身社」活動



★高爾夫上課—練習揮桿



★木球上課—練習揮桿



★游泳課程講解



★網球上課—發球教學



★籃球比賽規則解說—國際裁判趙老師



★本室教師參與體適能檢測說明活動



教學活動