

民國 111 年 8 月份第 2 週「莒光園地」節目重點介紹

第一單元：莒光會客室—陸軍步訓部體育士

訓練是戰力的基礎，而體能則是訓練的泉源。落實體能訓練不但可以鍛鍊強健的體魄，更能提升生理、心理的強度與戰鬥技能，使國軍官兵們在執行各項任務時得以勝任一切挑戰！本集節目的主角是陸軍步兵訓練指揮部體育士林士偉士官長，由他來和我們分享，如何結合理論與實務，強化官兵體能戰技訓練，為國軍培育一位又一位的「運動員戰士」。

節目重點：

- 一、林士官長告訴我們，國軍體能訓練區分「基本體能」、「戰鬥體能」及「兵科體能」等項目，從基礎到進階，透過多元訓練方式強化官兵體能；此外，近年極力推廣的「運動科學」，更結合運動生理、運動心理及營養學等學理，並運用專業儀器檢測、打造結合科技與數據的創新訓練模式，有效提升效率與成果。
- 二、身為一個專業的體育士，除了追求訓練成果，更不能忽略訓員們的健康與安全，林士官長在指導訓員從事體能訓練時，也非常注重事前的熱身及事後的伸展和收操，確保他們不會因為肌肉緊繃而造成運動傷害，並利用飲食、訓練及睡眠等三大面向，控管大家的 BMI 值，以提升整體訓練成效。
- 三、擔任體育士最大的成就，就是訓員們積極投入訓練，主動利用時間加強自己的體能弱點，讓自己更上一層樓。透過節目我們可以發現，步訓部體育教官與學員們常秉持「教學相長」態度，探討、鑽研專業領域，增進彼此運動知識，同時達到相互學習效果。

給我們的啟示：

如果將我們的身體比喻為一部機器，那麼運動絕對可以說是保養這部機器的最佳方式！正所謂「要活就要動」，適時適量的運動是維持身心健康的不二法門，而除了運動之外，均衡的飲食和充足的睡眠也都是讓身心隨時維持最佳狀態的重要條件。每位國軍官兵都應該養成持恆運動的良好習慣，只要每個人從自身做起，鍛鍊強健體魄與頑強鬥志，必能有效提升國軍整體戰力。

第二單元：權保教育單元劇-今天，上線了嗎？

「國軍官兵權益保障會」的受理案件範圍，有「遭受不當管理措施或處置之案件」及「其他個人權益受損之案件」等2點，其設立主要目的為增進國軍依法行政效能，恪遵作業程序，以兼顧國軍官兵權益及部隊領導統御。本集劇情內容以主角王幼婷中士經由家人協助提出權益保障申請的故事為主軸，提醒國軍官兵依法行政及恪遵各項規定的重要性。

節目重點：

- 一、網路直播是時下甚為流行的銷售模式，劇中描述在某次偶然的機會下，幼婷禁不起從事網拍的男友再三哀求，客串擔任網紅直播主幫忙販賣名牌包包，雖然並未從中獲取酬勞，但仍違反「國軍人員不得在外兼職兼差」之規定。
- 二、幼婷的同事許庭歡中士因為在網路上看到幼婷線上直播時精彩生動的介紹，激起她心中對名牌包的渴望，但因背負貸款壓力，遂向幼婷尋求協助，經轉介向民人秦皓德先生借貸後，卻因個人理財不當致使皓德至部隊討債，構成「國軍軍風紀維護實施規定」軍民糾紛之違失行為。
- 三、案經單位完整調查，幼婷分別因「營外兼差」及「轉介借貸」，各受到「記過乙次」的懲罰。愛女心切的王媽媽在尋求權保會協助後，以簽署代理人委任書的方式替幼婷提出權益保障申請，惟因幼婷違反規定之行為屬實，單位核予懲罰之行政程序完備，經權保會委員開會審議後，最終決議「申請駁回」。

給我們的啟示：

隨著民主法治進程，部隊秩序亦須以法治維繫，國軍各級幹部在行使職權、溝通協調、決策判斷及行政作為上，應具備依法行政觀念，秉持客觀與專業性，落實程序正義，以完善同仁權益保障；另官兵弟兄姐妹們在透過權保機制行使自己的權利之餘，也別忘了應該要盡的本職義務與責任，若是因為本身違反了規定或產生過失而受到相對應的懲罰，也應該虛心檢討、改過自新，給自己一個重新出發的機會。

看莒光學英語

- **physical training** 體能訓練
- **exercise science** 運動科學
- **balanced diet** 均衡飲食
- **part-time job** 兼差
- **administration by Law** 依法行政

11 日週四
民國 111 年 8 月第 2 週(12 日週五)「莒光園地」節目一覽表
13 日週六

時 間	內 容 型 態	單 元 名 稱	收 視 對 象
14：10	報 導	新聞翦影	官、士、兵、員、 生、聘雇全體收視
14：20	專 題	莒光會客室－陸軍步訓部 體育士	
14：35	單 元 劇	權保教育單元劇－今天， 上線了嗎？（上）	
14：55	課間休息時間－ 「穿軍服讚！」、好想講英文、虎帳 笙歌		
15：05	單 元 劇	權保教育單元劇－今天， 上線了嗎？（下）	