



本刊第196期刊載了有關空軍營區開放、校慶活動花絮及軍事教育、性別平等、體能訓練及國防軍事等5篇研究，邀集相關研究專長作者，針對各主題深入剖析，並提供具參考價值之研究成果，期待能對讀者有所助益，茲簡介如下：

### ◎大學四年足球隊心得分享

我的大學四年足球生涯故事對於每位球隊隊員的啟示，是只要自己平日肯用心的努力練習，並且在重要時刻不退怯、勇於表現，周邊的所有人一定都看在心底。雖然軍校相當講求學長、學弟的倫理制度，但是，對於爭勝負的運動場上，是個不管學長、學弟制，而是論實力的地方，是個現實且殘酷的世界，只有最好的，才會獲得教練的倚賴而被叫上場為校拼戰，不夠實力的，就只能等著擔任場上被迫換下來的傷兵替補球員、板凳球員。只有精實的奠定自己強大的實力，才是晉升人生勝利組的鑰匙。我人生中最後一屆大專盃足球聯賽已經結束了，但是，我認為這不是球賽的結束，而是另一個階段、另一個時代的開始。

### ◎畢業專題一人因工程研討會心得分享

子曰：「三人行，必有我師焉」。參與這場會議的人幾乎都是富有學識涵養的學者，或是於對某個領域特別有研究的專家，而人因工程學會舉辦這場會議的目的也是希望大家透過對話增進彼此學術交流的機會，藉此互相學習不同領域的知識，互相指導並給予意見，教官也跟我們提醒，進行多方的交流也必須將重點放在認識許許多多不同領域的人，不管對象是不是軍人，對自己的未來也一定會有許多的幫助。學術研討會的參與對官校生而言，是一個非常寶貴的經驗，期望學校能將它傳承下去，讓學弟妹們也有這樣的學習機會。

### ◎整合女性至軍隊的觀察與反省空軍2016年調查資料解讀

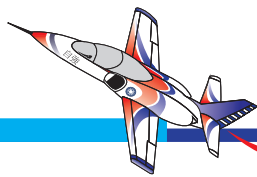
在邁向全募兵的兵役制度中，軍事職場已然向女性展開大門。對願意進入傳統且陽剛軍事領域的女性而言，我們需要摒棄性別框架而對願意從軍之女性抱持讚賞的態度，因為此一領域在承平時期的職業，在戰時則成為保護國家安全的志業。當女性一旦選擇進入，必須面對工作上的種種管理措施，以及認清楚必須與男性同儕競爭的處境。所以女性在此職場上更須突顯自身的優勢以及能力，而非以「身為女性」作為某種理由與藉口而逃避負責更重要的職務。

### ◎多階段生活組合型態對身體組成之影響一個案研究

本研究對象在經歷了三種不同運動狀態的生活型態所產生的身體組成變化，可歸納出結論與建議。從事有氧運動，為有效的減重方法之一，減重的速率與所從事的運動強度與量的執行程度有關聯，且最好要搭配飲食控制一起進行，才能收到最佳的減重效果，要進行飲食控制，最好先進行飲食教育，以建立正確的飲食觀念。藉由從事有氧訓練進行減重時，搭配重量訓練，此有助於增加身體的肌肉含量百分比，具提升基礎代謝率的效果。基礎代謝率提升，不僅有助於減重效果，更有利於日後比較不容易復胖的成效。

### ◎淺談中共「兵役制度」對我之啟示

中共自1927年建軍以來，依據前述理論實施的兵役制度，大體上經歷了五個發展階段。然而，其特點是義務兵與志願兵相結合、民兵與預備役相結合的「兩個結合」之兵役制度。惟此一「兩個結合」之兵役制度，是有利於部隊的兵員更新，保持兵員年輕化；有利於部隊保留技術骨幹，不斷提高部隊戰鬥力；有利於加強民兵建設，為在高技術戰爭條件下開展人民戰爭奠定堅實的基礎；有利於完善國家的預備役制度，提高戰時兵員的快速動員能力。



# 空軍軍官學校

R.O.C. AIR FORCE ACADEMY

