

2025嘉大體育健康休閒研討會

~科學引領運動新風貌~

研討會手冊



日期：2025年4月26日（星期六）
地點：國立嘉義大學民雄校區樂育堂

指導單位：國立嘉義大學
主辦單位：國立嘉義大學體育與健康休閒學系
協辦單位：國立嘉義大學體育室

2025 嘉大體育健康休閒研討會

研討會手冊目錄

目錄.....	1
大會組織.....	2
實施計畫.....	3
研討會議程表.....	5
論文發表須知.....	6
專題演講：運動科學支援競技運動經驗分享 主 講 人：國家運動科學中心 邱宏達處長.....	7
專題演講：運動與健康的數位科技轉型 主 講 人：H2U 永悅健康 張簡文昇總監.....	14
場次 A：框架跑步 (Frame Running) 體驗 主 講 人：腦性麻痺運動休閒協會 周柏宏理事長.....	15
場次 B：當帕林匹克運動會遇見樂高 主 講 人：國立成功大學 黃鴻鈞教授.....	16
口頭論文發表場次表.....	17
口頭論文發表摘要.....	19
海報論文發表編號表.....	35
海報論文發表摘要.....	41
與會名單.....	102

2025 嘉大體育健康休閒研討會

大會組織

指導單位	國立嘉義大學
主辦單位	國立嘉義大學體育與健康休閒學系
承辦單位	國立嘉義大學體育與健康休閒學系
協辦單位	國立嘉義大學體育室
大會主席	林翰謙 校長
大會副主席	陳瑞祥 副校長、張俊賢 副校長、洪滉祐 副校長
大會副主席	陳明聰 師範學院院長
總幹事	許雅雯 主任
副總幹事	鍾宇政 主任

大會工作人員

行政組：	組長 陳昭宇 師	組員 李麗卿 助理
議事組：	組長 丁文琴 師	組員 陳俊汕 師
獎品組：	組長 楊孟華 師	組員 蘇耿賦 師
場地組：	組長 侯堂盛 師	組員 薛堯舜 師
招待組：	組長 洪偉欽 師	組員 陳信良 師
總務組：	組長 林威秀 師	組員 李麗卿 助理
學術組：	組長 倪瑛蓮 師	組員 廖偉成 師
攝影組：	組長 鍾宇政 師	組員 陳智明 師
行銷組：	組長 張家銘 師	組員 溫笙銘 師
服務組：	組長 林明儒 師	組員 陳建瑋 師 同學 30 名

2025 嘉大體育健康休閒研討會

實施計畫

- 一、宗旨：本研討會旨在了解最新的運動科學研究與技術應用，並探討體育與健康休閒產業的科技新趨勢，促進跨領域交流與實踐，提升全體參與者對於運動健康與生活品質之重視。
- 二、指導單位：國立嘉義大學
- 三、主辦單位：國立嘉義大學體育與健康休閒學系
- 四、協辦單位：國立嘉義大學體育室
- 五、舉辦日期：114年4月26日，共一天。
- 六、舉辦地點：國立嘉義大學（民雄校區）樂育堂嘉義縣民雄鄉文隆村85號
- 七、研討主題：運動科學支援競技運動經驗及科技運動發展況與趨勢
- 八、研討子題：
 - （一）運動科學與訓練之相關研究
 - （二）體育、健康、休閒之相關研究
 - （三）樂齡運動與指導之相關研究
 - （四）其它
- 九、研討方式：研討會時程如議程表。
 - （一）專題演講：邀請國內運動科學相關領域專家學者進行專題演講，分享最新研究與產業發展趨勢。
 - （二）論文發表：分組進行學術論文之口頭發表與海報發表。
 - （三）運動指導示範及工作坊：進行體育健康休閒有關之實務操作與體驗活動。
- 十、投稿原則：
 - （一）凡與體育、健康、休閒領域有關之學術論著，未曾發表者歡迎投稿參加本研討會。
 - （二）論文內容包括：題目、作者姓名/服務單位、中文摘要/關鍵字、本文及參考文獻。每篇文章限制最多四名作者，字數以六千至一萬字為宜。
詳細投稿規範請參考【附件二】範例檔案說明。
 - （三）本籌備委員會有刪改權，不願刪改者請勿投稿，凡抄襲之稿件一概拒絕刊登。
 - （五）刊登說明：口頭發表及海報發表之論文將刊登於本次大會研討會論文集，亦可由作者自行轉投其他刊物出版。此外，欲將研討會論文轉投至嘉大體育健康休閒期刊者需再經後續匿名審查與修正，懇請作者配合（無需再次

繳交投稿期刊之審查行政業務費)。

十一、論文審查方式：

- (一) 論文評審由本刊審查委員會委員依論文之整體架構、與研討主題相關性及學術應用價值與貢獻等為標準評審之。
- (二) 本研討會論文採隨到隨審方式進行。

十二、報名資格：全國大專院校教師、學生及相關產業人士均歡迎報名參加。

十三、報名人數：以 200 人為限

十四、報名費用：(含研討會資料、午餐、會場茶點，不含住宿)

- (一) 研討會參加：僅參加研討會不發表者，收取報名費 500 元
- (二) 論文發表：投稿論文將酌收審稿費 1000 元整(不須再繳報名費)，贈送一份論文集，如其他共同作者需要論文集，則須另行繳交 300 元。

十五、報名時間與方式：

- (一) **研討會報名截止日期：即日起至 114 年 4 月 12 日止**，請於時間內繳費完畢並完成線上報名。
- (二) **論文投稿截止日期：即日起至 114 年 4 月 5 日止**，請於時間內繳費完畢並完成線上報名，並將論文全文以 word 電腦打字傳至投稿信箱 dpehr-con@gmail.com，主辦單位會於 114 年 4 月 12 日前通知審查結果及發表規定。投稿格式相關規定請參考【附件二】投稿須知。

★ 線上報名網址：http://www.ncyu.edu.tw/dpe/register.aspx?register_sn=1175

★ 報名費：

1. 於系辦公室開放時間繳交至系辦公室
2. 購買郵局匯票，名稱請註明『國立嘉義大學』，寄至
621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號 國立嘉義大學體育與健康休閒學系收

十六、聯絡人與電話： 廖偉成老師或系辦助理李麗卿

(05) 2068264 E-mail: dpehr-con@gmail.com

十七、附註：

- (一) 參加人員依規定向所屬單位報請公差假及差旅費。
- (二) 研討會期間供應午餐，其餘膳宿由學員自理。
- (三) 凡全程參與者由本籌備委員會核發論文發表證書。
- (四) 最佳論文獎：會中將選出最佳口頭及海報論文若干名頒發獎狀。
- (五) 凡已繳費者，無特殊原因者，恕難退費。
- (六) 若有未盡事宜請與聯絡人接洽。

2025 嘉大體育健康休閒研討會

議程表

114 年 4 月 26 日 (星期六)

地點：國立嘉義大學民雄校區樂育堂

時間	活動名稱	主持人	地點
8:20~8:40	報到	陳建瑋教授	演講廳
8:40~9:00	開幕典禮	許雅雯主任	演講廳
9:00~9:50	專題演講：運動科學支援競技運動經驗分享 主講者：國家運動科學中心 邱宏達處長	許雅雯主任	演講廳
10:00~10:50	專題演講：運動與健康的數位科技轉型 主講者：H2U 永悅健康 張簡文昇總監	張家銘教授	演講廳
11:10~12:10	口頭發表 O114-01-- O114-04	林明儒教授	BD503
	口頭發表 O114-05-- O114-08	薛堯舜教授	BD403
	口頭發表 O114-09-- O114-12	陳昭宇教授	BD507
	口頭發表 O114-13-- O114-16	洪偉欽教授	BD105
12:10~13:00	午餐	BD503 教室 BD507 教室	
13:00~13:40	海報發表第一場次 (P114-01-P114-29)	丁文琴教授 陳建瑋教授	二樓 綜合球場
13:50~14:30	海報發表第二場次 (P114-30-P114-59)	倪瑛蓮教授 林威秀教授	二樓 綜合球場
14:40~16:10	場次 A：框架跑步 (Frame Running) 體驗 主講者：腦性麻痺運動休閒協會 周柏宏理事長	陳建瑋教授	田徑場
	場次 B：當帕林匹克運動會遇見樂高 主講者：國立成功大學 黃鴻鈞教授	許雅雯主任	507 教室
16:10~16:30	綜合座談暨閉幕典禮 (頒獎)	許雅雯主任	演講廳

2025 嘉大體育健康休閒研討會

論文發表須知

一、發表注意事項

(一) 口頭論文發表：

1. 發表時間為 11:10-12:10，每場次 4 位參與者發表。由發表者先進行 10-12 分鐘發表，接著進行 3-5 分鐘提問與交流。
2. 請發表者先於上午報到後至各發表場地電腦存放發表檔案，以利活動進行。

(二) 海報論文發表：

1. 發表時間為第一梯次 13:00-13:40、第二梯次 13:50-14:30，海報格式約為高 120 公分、寬 90 公分。
2. 海報發表會場在樂育堂二樓，當天將架設海報張貼架，第一梯次發表者於上午報到後即可進行張貼，第二梯次發表者於 13:40 張貼您的海報於指定位置 (編號請參考附件)。
3. 海報發表時段將有評審委員針對每位發表者進行提問，請發表者務必出席。

(三) 於研討會發表結束後，統一由大會發給電子發表證明。

二、刊登說明

- (一) 本次研討會將從口頭發表論文中將擇優，刊登於嘉大體育健康休閒期刊 (視審稿與答辯進度而定)，其餘口頭發表論文及海報發表文章將刊登於本次大會研討會論文集 (有申請 ISBN) 出版，或由作者自行轉投其他刊物出版。
- (二) 請投稿者報到時，向工作人員確認發表文章是否有意轉投至嘉大體育健康休閒期刊，本次轉投期刊不須另外付費，但仍需經過期刊審查程序方能刊登。

2025 嘉大體育健康休閒研討會

專題演講 (一)

運動科學支援競技運動經驗分享

主講：邱宏達 處長

國家運動科學中心

學歷

國立臺灣師範大學體育學系 博士

現職

國立成功大學體育健康與休閒研究所 副教授

國家運動科學中心研究處 處長

經歷

國家運動訓練中心運科處 處長

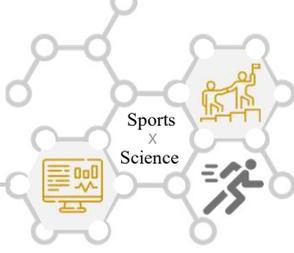
國立成功大學體育室 主任

國家運動科學中心運科研究 處長


國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

2025嘉大體育健康休閒研討會
**運動科學支援競技運動
 經驗分享**

Sports
X
Science




國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

個人簡介：邱宏達

- 學歷
 1996-2000 台灣師範大學體育博士
 1990-1992 陽明醫學院醫學工程碩士
 1986-1990 中原大學醫學工程學士
 1983-1986 台中第一高級中學
- 經歷
 2023-至今 國家運動科學中心運科研究處長 (巴黎奧運)
 2024.8-12 國家運動訓練中心運科支援處處長
 2019-2022 國立成功大學體育室主任 (110全大運)
 2017-2018 國家運動訓練中心運科處處長 (台北世大運)
 1995-1996 體育總會北部訓練中心助理研究員、組長




國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

競技運動科學實務？


國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

官渡之戰

- 袁紹(70萬)、曹操(7萬)、許攸
- 奇襲烏巢、燒敵軍糧





國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

醫師診療




國家運動科學中心
 Taiwan Institute of Sports Science

競技運動科學實務？

- 運動科學專業人員
- 運動科學儀器設備
- 與教練雙向溝通
-



1995北訓中心運科組

民國79年10月16日全體體操北訓訓練中心開幕

1998曼谷亞運運科小組

2009科技部計畫(文山高中)

Figure 8. The BCM angle measured (indicated by the white line) relative to the displacement of the ball in respect to the projectile and the 150, 100, 50 cm/s.

- 一台120Hz的高速攝影機
- 立即回饋

2013科技部計畫(國訓中心)

項目	單位	數值
1. 球口直徑	mm	15.0
2. 球口高度	mm	15.0
3. 球口長度	mm	15.0
4. 球口直徑	mm	15.0
5. 球口高度	mm	15.0
6. 球口長度	mm	15.0
7. 球口直徑	mm	15.0
8. 球口高度	mm	15.0
9. 球口長度	mm	15.0
10. 球口直徑	mm	15.0
11. 球口高度	mm	15.0
12. 球口長度	mm	15.0

2017國訓中心運科團隊

學習、成長、創新、合作

我們的志願 訓練更壯大

2017台北世大運服務站

03/08 第55次行政會議提出報告
 05/18 與世大運執委會召開協調會議
 07/04 運科處召開第一次籌備會議
 08/04 運科處召開第二次籌備會議
 08/12 核發運科人員場館通行證
 08/14 設立跆拳道服務站
 08/19 設立滑輪溜冰、舉重服務站

隨隊支援

運動防護
 營養補給
 運動心理
 體能訓練
 情境

教練分享座談-賽前減重

●由蔡溫義教練(舉重)、羅尚策(拳擊)、黃柏瑜(空手道)分享選手的賽前減重方式以及迅速恢復的飲食經驗分享。

教練分享座談-賽前壓力調節

競技運動科學研討會

●上午時段:4場專題演講
 ●下午時段:4場實務分享

財團法人體育運動發展促進基金會 (2020)

- 提高運科組織層級
 - > 成立獨立之運動科學中心
 - > 提高運科預算經費、人力、薪資...
- 建立運科資源整合平台
 - > 整合運科支援、運科研究、運動科技產業...
 - > 舉辦研討會、工作坊、運動科技展...
- 強化運科支援
 - > 落實運科隨隊支援
 - > 引用最新科技輔助訓練

攜手

楊子元 教授 | 洪聰敏 教授 | 邱宏達 教授 | 黃政雄 教授 | 陳宏書 教授

林漢雄 教授

陳士勳 主任 | 劉錫 教授 | 吳錫文 教授 | 林高倫 教授 | 陳美惠 教授

TISS 國家級運動科學中心

- 2022年6月籌備處正式掛牌運作
- 2023年1月10日於立法院院會三讀通過「國家運動科學中心設置條例」
- 2023年9月16日揭牌

OBJECTIVES & MISSIONS

- 使命與願景
推動運動科學研究及應用，提升國際運動競爭力
- 任務
 1. 辦理國家優秀運動選手培訓、參賽所需之運動科學**支援**服務、健康管理及醫療照護
 2. 辦理國際運動賽事**資訊**之蒐集、分析及支援
 3. 推動運動科學之**研究**
 4. 進行運動**科技**之研發、技術移轉及加值應用，提升產業競爭力
 5. 促進國內外運動科學研究機構之**合作**交流
 6. 協助規劃及**培育**運動科學專業人才
 7. 運動科學成果**推廣**全民運用

Taiwan Institute of Sport Science (TISS)

- 運動科學研究處
- 運動科技與資訊開發處
- 運動醫學研究處

運動科學支援團隊

- 運動生理與生化**: 身體組成分析, 疲勞監控, 特殊生化檢測, 生理恢復, 專項負荷評估
- 運動體能**: 適項與專項化肌力與體能檢測, 協助訓練規劃, 訓練監控, 運動表現跨領域整合, 體能檢測模式開發
- 運動醫學**: 整合整合服務, 健康管理照護, 傷害防護, 呼吸器評估與呼吸肌訓練導入
- 運動營養**: 營養諮詢與建議, 勝過營養代謝狀態評估, 運動禁藥管制與教育
- 運動心理**: 個別會談諮詢, 專項心理技能訓練, 運動心理評估, 團體教育課程
- 情境分析**: 影像即時回饋, 資料收集及技戰術分析, 對戰策略輔助
- 生物力學**: 力學測試與分析, 技能評估和訓練, 科學研究和教育, 技術檢測

國訓中心 (實務應用) ↔ **運科中心 (研發規劃)**

實務人員執行解決方案

第一線無法解決的問題或需求，於運科支援團隊會議提出，請研究人員進一步分析，提出解決方案並加以分析與追蹤

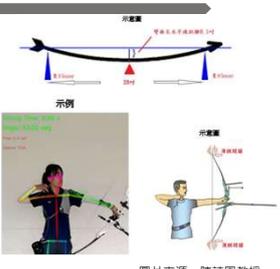
國家培訓隊就解決方案的執行成效，回饋給運科支援團隊，以利後續調整精進。

運科支援流程

階段	NSTC & TISS 培訓隊	培訓隊至國訓中心	國訓中心	運科支援團隊	外部支援
入營前	培訓隊資料入資料庫	提供資料至國訓中心	入營資訊	建立聯繫	入營資訊
	主動聯繫	提供聯繫人資訊	入營資訊	初步了解運科現況與需求	入營資訊
	提供隊上衣單並傳遞群組通知，調整需求與期望	填寫表單	入營資訊	運科需求訪談	入營資訊
在營期間	安排運科人員訪談	提供過去運科資料	入營資訊	需求評估	入營資訊
	主管評估訪談，並後續團隊進行訪談	等待評估結果	入營資訊	運科需求確認	入營資訊
	評估支援內容	進行運科內容	入營資訊	進行運科支援	入營資訊
營後	確認運科支援內容並回饋	確認運科支援內容	入營資訊	提供結果資訊	入營資訊
	主動接洽提供運科支援	進行運科內容	入營資訊	提供運科成果調查表單	提供運科成果調查表單

射箭科技開發與應用

- 賽前用品校準及輔助訓練系統
 - 箭桿撓度檢測器
 - 弓臂同步檢測器
 - 放箭關鍵資訊(影像辨識)
- 射箭場風速視覺化系統建置
 - 風速回饋系統
 - 得分註記結合風速紀錄



圖例

圖片來源：陳詩園教授

應用影像辨識技術(田徑跳遠)

影像辨識優點

- 可即時回饋、作業速度短
- 可針對特定動作提供量化參數
- 前置作業時程短

- 骨架追蹤
- 模型訓練
- 運動學參數(速度、步幅、移動軌跡等)
- 日常訓練: 修正動作技術
- 賽場紀錄: 教練回饋

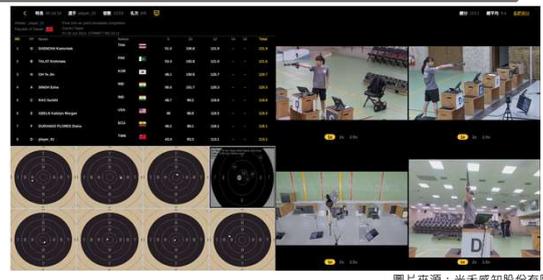
日常訓練紀錄

賽場紀錄

運動科學下的動作技術

- 技術調整
- 標準訓練
- 動作特色
- 實戰模擬

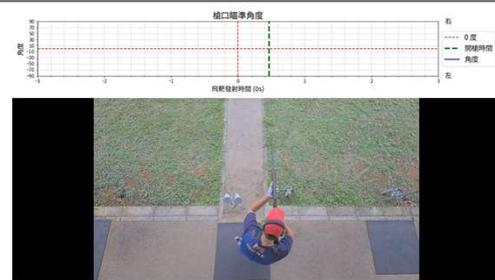
室內射擊AIGC即時賽況模擬生成系統



決賽：
-5發*2組
每打完2發
淘汰1人

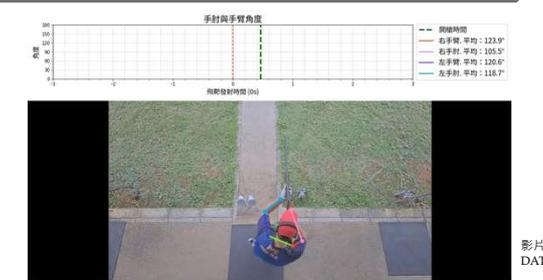
圖片來源：光禾感知股份有限公司

射擊定向與不定向靶訓練分析系統



圖片來源：NTT DATA

射擊定向與不定向靶訓練分析系統



圖片來源：NTT DATA

科技導入

- 運動科學資料庫 & 數據平台
- 科技棒球示範場域
- 射箭機器人系統
- 智慧棒球發球機
- 標槍平台與整合分析系統
- 輕量化運動負荷量監控系統
- ...

提升運動員表現與健康管理

保護運動員隱私與資料機密性

運動數據平台

提供資料視覺化工具

收集多元數據並統一定義

2024基層運科支援

北部：6所學校

- 新北市：3所
- 台北市：1所
- 桃園市：1所
- 新竹市：1所

南部：9所

- 高雄市：8所
- 屏東縣：1所

東部：2所

- 花蓮縣：2所

中部：3所

- 台中市：1所
- 雲林縣：2所

- 運動科學支援基層運動團隊計畫 (競技組、學校組)
- 千里馬計畫

未來展望

- 科技導入運科
- 提升競技表現 (國家運動訓練中心)
- 促進全民健康
- 跨域產業合作 (國家運動產業中心)
- 結合外部運科資源與能量

31歲頂尖運動棒球員

(衛部醫器製字第007902號)

肌肉量	脂肪量	肌肉量	脂肪量	肌肉量	脂肪量
98	89	99	90	88	88

吳俊穎 講座教授(合聘教授)

- 與中心研究人員共同合作
- 頂尖運動員肌耐力微菌叢研究

感謝您的參與

2025 嘉大體育健康休閒研討會

專題演講 (二)

運動與健康的數位科技轉型

主講：張簡文昇 總監

H2U 永悅健康

學歷

國立陽明大學生物醫學資訊研究所 碩士

現職

H2U 永悅健康 運動筆記 總監

經歷

工業技術研究院服務系統中心健康照護組 經理

Stanford University 訪問學者

中國北京大學 訪問研究員

Planned System Internation, USA 工程師

2025 嘉大體育健康休閒研討會

框架跑步 (Frame Running) 體驗

主講：周柏宏 理事長

腦性麻痺運動休閒協會

學歷

中山醫學大學復健醫學系物理治療組
國立嘉義大學體育健康休閒研究所
國立中正大學成人與繼續教育學系博士候選人

現職

台灣腦性麻痺運動休閒協會理事長

經歷

部立嘉義醫院復健科物理治療師
國立嘉義特教學校物理治療師
阿里山物理治療所負責人
嘉義縣體育會身心障礙者運動推動委員會主任委員
亞青帕運地板滾球國家代表隊教練
全國身心障礙運動會嘉義縣代表隊 97 年到 114 年田徑教練

2025 嘉大體育健康休閒研討會
當帕林匹克運動會遇見樂高

主講：黃鴻鈞 教授
國立成功大學

學歷

國立嘉義大學教育系 博士
國立臺灣體育學院 競技運動研究所
國立臺灣體育學院 競技運動學系

現職

國立成功大學 助理教授暨教學組長

經歷

臺南市愛運動巡迴指導團 主持人
成大體育學刊 助理編輯
2017、2023 年國家隊排球 助理教練

2025 嘉大體育健康休閒研討會

口頭論文發表場次

口頭論文發表（上午場次一：樂育堂 BD503 教室）

時間	發表名單		場次
11：10 / 12：10	O114-01	陳新睿、丁文琴、廖鈺瑄、許庭嘉 複合式運動訓練對高齡者功能性體適能之影響	主持人： 林明儒教授
	O114-02	游展豪、洪聰敏 不同強度阻力運動後的認知表現之文獻回顧	
	O114-03	廖鈺瑄、丁文琴 方塊踏步運動對高齡者跌倒預防之探討	
	O114-04	蔡馨慧、程瑞福 五週足球運動介入對大班幼兒工作記憶影響之研究	

口頭論文發表（上午場次二：樂育堂 BD403 教室）

時間	發表名單		場次
11：10 / 12：10	O114-05	石宜麗、季力康 PETTLEP 意象介入對運動員心理技能的影響-文獻回顧	主持人： 薛堯舜教授
	O114-06	吳美鈴、丁文琴 太極拳對中高齡者心肺適能及核心肌群之文獻回顧	
	O114-07	薛幼幸、徐錦興 運用程序性記憶之原理設計高爾夫推桿距離模擬器並驗證其適用度	
	O114-08	周柏宏、洪偉欽、李元宏 運動輔具推動現況之探討-以嘉義縣為例	

2025 嘉大體育健康休閒研討會

口頭論文發表場次

口頭論文發表（上午場次三：樂育堂 BD507 教室）

時間	發表名單		場次
11：10 / 12：10	O114-09	耿雯靖、張育愷 不同球齡之網球選手正念傾向與幸福感之關聯	主持人： 陳昭宇教授
	O114-10	陳媚姿、季力康 身體活動量對國小及青少年學生幸福感影響-文獻回顧	
	O114-11	黃新傑、季力康 受傷運動員心理堅韌性、正念傾向對復健遵從行為之預測	
	O114-12	邱毓雯、季力康 中老年及老年人正念傾向對運動自我效能與身體活動量之預測	

口頭論文發表（上午場次四：樂育堂 BD105 教室）

時間	發表名單		場次
11：10 / 12：10	O114-13	陳冠豪、朱文增 NBA 上座率影響因素之研究	主持人： 洪偉欽教授
	O114-14	彭彥博、朱文增 NBA 球隊認同對台灣球迷收視行為與消費行為的影響-以湖人隊為例	
	O114-15	林瑋萱、陳昭宇 素養導向的游泳教學方法與策略：從身體素養的觀點談起	
	O114-16	廖好婕、季力康 以質性研究探討大專籃球運動員賽場情境的自我對話之分析	

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-01)

複合式運動訓練對高齡者功能性體適能之影響

陳新睿/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所
丁文琴/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所
廖鈺瑄/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所
許庭嘉/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

國家發展委員會 (2024) 預估中華民國 2025 年高齡人口占比將達 20% 進入超高齡社會 (super-aged)，依據 2025 年 2 月中華國內政部戶政司公布 65 歲以上高齡人口占比達 19.35%，而嘉義縣卻已領先全國達 23.37%，顯示嘉義縣內各鄉鎮老化情況相當嚴重；因此本研究欲探討布袋鎮高齡者參與複合式運動訓練後功能性體適能變化，招募高齡者 36 名 (男 8 人和女 28 人， 68.86 ± 5.68 歲， 61.75 ± 10.04 公斤， 158.54 ± 7.44 公分)，實施 12 週複合式運動訓練，每週一次，每次 2 小時，訓練內容包含有氧運動、方塊踏步、肌力運動與伸展運動；在運動訓練介入前與課程結束後，參與者皆需接受體適能檢測，檢測項目包括身體質量指數、腰圍、臀圍、肌肉適能測驗(椅子坐立、肱二頭肌彎舉、握力)、原地抬膝踏步、動靜態平衡測驗(開眼單足立、椅子繞物測驗)、柔軟度測驗(椅子坐姿體前彎、抓背測驗)；跌倒風險評估測驗(六公尺步行、五次起立坐下)，檢測數值以相依樣本 t 檢定進行分析，顯著水準 $\alpha = .05$ 。結果顯示高齡者臀圍明顯減少，且在上肢(左右手)肌肉適能與左側握力、下肢肌肉適能、上肢左側柔軟度與下肢右側柔軟度也有明顯進步 ($p < .05$)，但在動態與靜態平衡能力上皆無明顯改善 ($p > .05$)。結論與建議:12 週複合式運動訓練介入能有效改善高齡者的身體組成、肌肉適能與部分柔軟度，未來欲改善高齡者全面性功能體適能宜增加功能性平衡訓練與訓練頻率。

關鍵詞：年長者、多元式運動、跌倒風險

主要聯絡人：丁文琴
連絡電話：05-2068268

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：twc@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-02)

不同強度阻力運動後的認知表現之文獻回顧

游展豪/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

洪聰敏/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

摘要

阻力運動相較有氧運動，運動過程中會產生較高的乳酸。(João et al., 2021)研究顯示，低、中、強度的阻力運動乳酸濃度皆可到達 8 mmol/L 以上，乳酸會通過血腦屏障進入到大腦，並作為能量來源參與代謝，此機制可能是支持大腦在運動時的認知功能，運動後受到乳酸代謝與暫時性次額葉假說(Transient Hypofrontality Hypothesis) (Dietrich,A.2003) 影響，大腦前額葉皮質的血氧供應可能因高強度運動暫時減少，導致認知任務變困難，在多重生理與神經機制交互作用下，阻力運動對認知功能的影響呈現高度複雜性。本研究回顧過去有關阻力運動與認知表現之關聯性實證文獻，結果指出，儘管乳酸被視為促進認知表現的潛在因子，但高強度運動情境下，正向效益可能因大腦資源重新分配而受限，認知表現下降。本回顧期望為未來發展有效結合阻力訓練與認知促進之介入策略提供理論依據與研究方向。

關鍵詞：乳酸、暫時性次額葉假說、認知功能

主要聯絡人：洪聰敏

聯絡地址：106308 台北市大安區和平東路一段162號

聯絡電話：(02)7749-3202

E-mail：tmh@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-03)

方塊踏步運動對高齡者跌倒預防之探討

廖鈺瑄/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

丁文琴/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

方塊踏步運動 (Square-Stepping Exercise, SSE) 為一種結合有氧與下肢功能性訓練的運動模式，具備操作簡易、空間需求低等特性，特別適合應用於社區高齡者族群。SSE 的踏步設計具備多元方向性與節奏性變化，能有效提升高齡者代償性踏步能力，可預防跌倒發生 (Shigematsu et al., 2008)。SSE 亦常結合認知挑戰，如記憶與雙重任務，有助於整合身體與認知功能的訓練。此外，方塊踏步運動也能提升心肺功能、增進下肢肌力、改善平衡表現，以及降低跌倒風險等健康效益，是高齡者健康促進計畫中十分值得推廣與實施的運動模式。然而目前課程設計在運動時間與運動強度方面仍缺乏一致性，未來建議針對不同年齡與身體功能狀態的族群，發展個別化訓練方案，並結合穿戴式裝置等數位科技進行監測與成效評估，以優化 SSE 的應用實效與臨床價值。

關鍵詞：年長者、認知功能、平衡運動

主要聯絡人：丁文琴

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：0922-849859

E-mail：twc@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-04)

五週足球運動介入對大班幼兒工作記憶影響之研究

蔡馨慧/國立臺灣師範大學體育與運動科學系
程瑞福/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

本研究探討五週足球運動介入對大班幼兒工作記憶的影響。研究對象為某公立幼兒園 18 名大班幼兒，接受每週兩次、每次約 40 分鐘的足球課程。透過 Coris 區塊敲擊測驗與繁體中文兒童執行功能量表進行前、後測比較，以評估運動對工作記憶的影響。結果顯示，執行功能量表測驗前後差異未達顯著水準 ($t=1.126$, $p=0.276$; Wilcoxon $p=0.442$)，可能與評估方式的主觀性有關。然而，Coris 區塊敲擊測驗結果達顯著提升 ($p=0.001$)，顯示幼兒在視覺-空間工作記憶能力方面有所增強。相較於執行功能量表，Coris 區塊敲擊測驗採遊戲評估方式，客觀性較高，雖可能受練習效應影響，但整體趨勢顯示運動介入對幼兒工作記憶具正向效果。綜合而言，足球運動未顯著提升執行功能量表測驗成績，但在 Coris 區塊敲擊測驗中顯示幼兒工作記憶的顯著進步，支持運動對認知發展的潛在價值。本研究提供學前教育課程設計的實證依據，證實足球運動可能促進幼兒執行功能發展。未來研究可進一步控制影響變因，延長介入時間，或探討不同運動類型對工作記憶發展的影響，以更全面理解運動對幼兒認知發展的長期效益。

關鍵詞：執行功能、運動遊戲、學齡前幼兒

主要聯絡人：程瑞福

聯絡地址：106308 台北市大安區和平東路一段 162 號

聯絡電話：(02)7749-3216

E-mail：jfchen@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-05)

PETTLEP 意象介入對運動員心理技能的影響 -文獻回顧

石宜蘆/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

季力康/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

運動訓練中，心理技能的提升受到廣泛關注。意象訓練作為一種心理技能訓練方式，已被證實對提升運動員的心理技能具有顯著效果。其中PETTLEP意象模式逐漸成為運動心理學中的核心介入方法，包括身體、環境、時間、任務、學習、情緒、觀點7項要素組成，本研究通過文獻回顧，總結近10年PETTLEP意象模式在提升運動員心理技能中的研究發現與挑戰，以期為實務工作與後續研究提供參考。

關鍵詞：逼真意象、競技運動選手、運動表現

主要聯絡人：石宜蘆

聯絡地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號

連絡電話：02-22237202 轉 343

E-mail：christine851215@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-06)

太極拳對中高齡者心肺適能及核心肌群之文獻回顧

吳美鈴/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

丁文琴/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

國家發展委員會 2022 年 8 月發布 2025 年我國將進入超高齡社會，即 65 歲以上人口佔總人口比率超過 20%，45-64 歲中高齡者占工作年齡人口之比例將由 2022 年 43.3%，2070 年提高至 48.8%，顯示未來我國工作年齡人口將近一半為中高齡者，美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine; ACSM) 指出老化會導致心肺耐力和肌肉適能衰退，這也是決定中高齡者未來是否罹病或失能的重要因素。太極拳學習者動作以橫膈肌活動為主，透過腹式呼吸方式，呼氣時出手，吸氣時收手，動作配合呼吸，同時保持身體的協調平衡與精神的集中，重視收臀落胯時尾閭中正及頂頭懸，在運動時保持脊椎與地面垂直，而脊椎的穩定又需由核心肌群的鍛鍊來完成。太極拳每一招式的動作變化，皆與人體的機能產生密切聯結，其動作慢且勻，可防止呼吸短促作用；練習過程中，必須以動作影響呼吸，使呼吸成為一個運動，對於中老年人而言，強化核心肌群適能，以維持日常生活正確的行、站、坐、臥等姿勢，且可使心肺系統達通順；藉由規律地練習太極拳除可健康老化亦可養成太極生活化。

關鍵詞：有氧適能、呼吸肌群、中正安舒

主要聯絡人：丁文琴

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：0922-849859

E-mail：twc@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-07)

運用程序性記憶之原理設計高爾夫推桿距離模擬器並驗證其適用度

薛幼幸/國立屏東科技大學休閒運動健康系

徐錦興/國立屏東科技大學休閒運動健康系

摘要

背景：相較於發球台之開球，在果嶺上的推桿表現，影響高爾夫選手的成績更為明顯。推桿基本動作並不複雜，但受限於果嶺之草紋與坡度、再加上落球點到洞口的距離，對選手而言是一大挑戰。市面上販售的推桿練習墊多在三公尺以內，然在實際的球場情境，落球點甚少低於此距離，多數情境是介於五至十二公尺之間。目的：本專題套用個體在大腦記憶連結肌群運動的程序性記憶之原理，設計可用於室內的高爾夫推桿距離離模擬器，讓球友能清楚辨別推桿四公尺、六公尺之力道；研究成果期能作為產學合作的基礎資料。方法：第一階段先以三公尺的高爾夫練習墊為基礎，以史汀普儀 (stimpmeter) 測量練墊的果嶺球速。第二階段則以史汀普儀計算球的滾動距離並標示其停止點。第三階段將兩者數據整合，設計球友可以簡單易懂的推桿距離與力道依據。結果：經反覆測試，研究團隊認為選擇反彈程度較適當的泡棉作為反彈牆面的材質，取其推桿力道和反彈距離呈現正相關之結果。結論：在真實果嶺上可能會出現需要使用更大力道推桿，但本研究之結果可作為未來產品開發之依據。

關鍵詞：肌肉記憶、果嶺速度、史汀普儀

主要聯絡人：薛幼幸
連絡電話：0983-779010

聯絡地址：813 高雄市左營區介壽路 221 巷 49 號 10 樓
E-mail：a0983779010@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-08)

運動輔具推動現況之探討-以嘉義縣為例

周柏宏/國立嘉義大學教育學系

洪偉欽/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

李元宏/國立中正大學運動競技學系

摘要

在 112 年特殊教育修法後，身心障礙學生支持服務辦法(2023)中明文規定需提供身心障礙學生所需之運動輔具與適應體育，於是教育部 113 年起委託國立體育大學承辦運動輔具佈置計劃三年計劃。嘉義縣政府長期致力於推動適應教育，除了加強融合體育讓非身心障礙學生與身心障礙學生共同參與運動，促進互相學習與團隊精神之外，也希望能夠提供不同障別學生有其特殊需求的運動輔具從事其特殊體育。特教資源中心重點推動特奧滾球和腦麻競速車（Frame Runner）與帕拉田徑與投擲等項目，以促進特殊需求學生全面發展。購置相關設備，結合校內體育課程和融合運動會，培養學生運動技能與自信心，促進融合教育與特殊體育的雙向推動。參與校數 40 所，師生人數超過 800 人，期待活動對特殊需求學生及其家庭產生積極影響。透過運動輔具借用辦法管理設備，定期訪視檢核各校使用情況，並收集參與者回饋意見評估成效。結論：許多特教老師與學校透過研習對運動輔具的適用對象與種類有了初步瞭解，並透過巡迴指導方式入校提供示範與諮詢讓學校與老師及家長了解到運動輔具與適應體育的關聯，也開啟了嘉義縣特殊教育的新猷。

關鍵詞：特殊教育修法、支持性服務、運動輔具

主要聯絡人：洪偉欽
連絡電話：(05)2068248

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：indy@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-09)

不同球齡之網球選手正念傾向與幸福感之關聯

耿雯靖/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

張育愷/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

背景：本研究旨在探討國內不同球齡之網球選手正念傾向與幸福感之關聯。先前研究已指出，幸福感、正念與運動具有正向影響，但目前國內針對競技運動員的幸福感研究相對較少；再者，我國針對開放性運動（如網球）之相關探討亦較為缺乏。為此，本研究旨在探討不同背景變相網球選手在正念傾向與幸福感之影響。方法：本研究以 88 位成年現役網球選手為研究對象。研究結果顯示：在性別、競賽組別、每周練球次數及球齡皆未達顯著差異。而在最佳成績方面，最佳成績為大專盃公開組前 8 強及一般組前 8 強之選手，其正念傾向顯著高於未曾獲得優異競賽成績的選手。結論：其一，球齡、性別、每周訓練時間等皆與正念傾向與幸福感無顯著關聯；其二，最佳成績雖與正念傾向有正向相關，但未與幸福感呈顯著關聯；其三，正念與幸福感之間呈低度正相關（ $r = 0.291$ ， $p = 0.006$ ）。未來研究可擴大樣本數及增加有從事國際賽事選手的數據，以提升研究價值。另未來研究可納入其他影響幸福感的變項，如運動倦怠，進一步了解哪些因素會影響運動員的幸福感。

關鍵詞：運動心理學、競技運動員、球類運動、運動表現

主要聯絡人：耿雯靖

聯絡地址：台北市北投區知行路 212 號

連絡電話：04-22430139

E-mail：happy861216@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-10)

身體活動量對國小及青少年學生幸福感影響-文獻探討

陳媚姿/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

李力康/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

目的:本研究旨在探討身體活動量對國小或青少年學生幸福感的影響。現代學童的靜態行為(如長時間使用電子設備)增加,導致身體活動量不足,進一步影響其心理幸福感與生活滿意度。本研究藉由文獻回顧,分析身體活動量提升是否能促進幸福感,並總結其對學生身心健康的貢獻。方法:本研究使用 PubMed、臺灣碩博士論文網及華藝電子資料庫進行文獻檢索,搜尋關鍵詞包括:身體活動量、幸福感、青少年及國小學生,英文篩選日期為 2015 年至 2025 年,納入標準為:(1) 涉及運動介入實驗;(2) 提使用標準化量表測量幸福感或心理福祉;(3) 研究對象為青少年或國小高年級學生。經篩選後,共選取 12 篇相關文獻進行分析。結果:文獻顯示,身體活動量增加與幸福感呈現顯著正相關($p < 0.05$)。多篇研究表明,每週 2 至 5 次、每次 30 分鐘以上的運動能有效提升學生的正向情緒、自尊心及生活滿意度,並減少焦慮及壓力指數。特別是結構化的學校體育課程與課後團體運動計畫,對於提升幸福感效果尤為顯著。此外,研究指出,運動介入能透過改善心肺耐力及促進社會支持系統,間接促進心理幸福感。結論:規律且多樣化的身體活動介入對學生幸福感具有顯著正面影響。特別是融合於學校環境中的課中運動與課後體育活動,能有效提升學生的身心健康。建議教育政策將結構化運動計畫納入校本課程設計,並鼓勵跨領域合作(如結合睡眠、營養、心理教育),以全面促進學生的生活品質與心理福祉。未來研究可進一步探討不同運動型態對幸福感的差異影響,並擴及其他年齡層與文化背景以提升研究應用性。

關鍵詞: 身體活動量、幸福感、青少年、學校介入、心理福祉

主要聯絡人:陳媚姿
連絡電話:0911907365

聯絡地址:110 臺北市信義區福德街 84 巷 30 號 28 樓之 6
E-mail:jjj8342883428@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-11)

受傷運動員心理堅韌性、正念傾向對復健遵從行為之預測

黃新傑/國立臺灣師範大學體育與健康科學系

李力康/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

復健對於受傷運動員重回賽場非常重要，其中復健遵從行為對復健的成果有著重要的影響，找出可能影響復健遵從行為的因素，對於受傷運動員非常重要，心理堅韌性與正念傾向等心理特質，可能對運動傷害復健過程中的遵從行為產生影響，但目前相關研究仍有不足。本研究探討受傷運動員心理堅韌性、正念傾向對復健遵從行為之預測。方法：本研究透過問卷調查法，以滾雪球抽樣方式招募 107 名受傷運動員，經參與者同意後，填寫特質運動心理韌性量表、止觀覺察注意量表及運動傷害復健遵從行為量表，並以皮爾遜積差相關與多元階層迴歸分析資料。結果：心理堅韌性能顯著正向預測復健遵從行為，正念傾向無顯著正向預測復健遵從行為，正念傾向無顯著調節心理堅韌性對復健遵從行為的預測。結論與建議：心理堅韌性為預測受傷運動員復健遵從行為的重要變項，高心理堅韌性的受傷運動員，復健遵從行為程度較高，建議針對受傷的運動員的復健計畫當中，可以增加提升心理堅韌性的介入以增加受傷運動員的復健遵從行為。

關鍵詞：機能重建、心理特質、抗壓性、忍受傷痛

主要聯絡人：黃新傑

聯絡地址：臺北市大安區和平東路一段162號

聯絡電話：0930896173

E-mail：61230036a@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-12)

中老年及老年人正念傾向對運動自我效能與身體活動量之預測

邱毓雯/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

季力康/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

台灣今年 65 歲以上老年人口占總人口比率預估將增加至 20.0%，即將正式邁入超高齡社會。WHO 近年來越加大幅提倡健康老化，其中一項重要因子即身體活動，因而找出提升身體活動量的心理相關因素為一重要議題。本研究旨在探討中老年及老年人正念傾向對運動自我效能與身體活動量的預測。正念傾向作為一種心理資源，可能促進個體更有效地應對生活壓力並參與健康活動。本研究透過問卷調查法收集資料，透過滾雪球抽樣方式召集 548 位中老年及老年人，經參與者同意之後，填寫止觀覺察注意量表、運動自我效能量表及國際身體活動量表台灣版短版問卷。研究結果顯示，正念傾向能正向預測運動自我效能與身體活動量。具備較高正念傾向的中老年及老年人傾向於對其運動能力更具信心，且參與更多身體活動，透過提升正念傾向與運動自我效能，能夠有效促進中老年及老年人的健康行為。

關鍵詞：高齡者、特質正念、行為改變、健康促進

主要聯絡人：邱毓雯
連絡電話：0916432408

聯絡地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號
E-mail：a0982090986@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-13)

NBA上座率影響因素之研究

陳冠豪/國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

朱文增/國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

摘要

運動是現代人工作繁忙之餘的休閒娛樂之一，而進場觀看運動比賽，正是體驗運動的其中一種管道。魏怡文(2017)研究發現門票價格與新建場館等因素，都對入場人數有所影響。另外，國外也有研究指出，球星與季後賽球隊等因素，會影響到上座率的表現(Li, 2018)。了解上座率的影響因素並加以利用，以幫助球隊吸引觀眾、增加上座率。研究目的：一、瞭解 NBA 上座率之各項影響因素為何。二、探討 NBA 上座率影響因素在疫情前後的差異為何。研究方法：本研究參考過去國內外入場人數與上座率相關研究後，使用城市人口、城市人民平均年收、門票價格、場館年齡、同城市兩支球隊、球隊排名、勝率、上一季勝率、季後賽球隊、上一季季後賽球隊、進入總決賽、上一季進入總決賽、總冠軍、上一季總冠軍、競爭平衡率、球星數量、球隊薪資與疫情，共 18 個自變項。以線性迴歸方程式分析 NBA 2018、2019、2022 與 2023 各賽季每支球隊的平均上座率，樣本總計 120 筆。研究結果：迴歸結果解釋變異量 44.5%，研究結果顯示城市人民平均年收、門票價格、球隊排名、球星數量與疫情呈顯著正相關。同城市兩支球隊與競爭平衡率呈顯著負相關。疫情前後有顯著差異的變項有城市人民平均年收、門票價格、競爭平衡率與球隊薪資。研究建議：本研究之樣本採計為一隊一季一筆，建議未來研究者變項可以參考樣本採計為一場一筆的相關研究，或是往前後多增加幾個賽季的數據。便能使用更多樣的變項進行分析，進而得到更精確的數據與更實用的建議。

關鍵詞：NBA、入場人數、觀眾人數

主要聯絡人：陳冠豪

聯絡地址：桃園市桃園區經國路284號4樓之3

聯絡電話：0918953481

E-mail：howard20000902@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-14)

NBA球隊認同對台灣球迷收視行為與消費行為的影響-以湖人隊為例

彭彥博/國立台灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

朱文增/國立台灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

摘要

緒論：職業運動球隊是以門票收入、轉播權利金和周邊授權商品的販售作為主要的收入來源，而對於職業運動隊伍而言，球迷便是參與運動消費的主要族群。過去研究指出球隊認同是影響消費意圖和收視的重要因素。**方法：**本研究將以球隊認同為核心，探討影響球隊認同的因素以及其如何影響消費意圖和收視狀況。研究目的為：一、了解影響球隊認同的因素，二、了解影響球迷購買職業球隊周邊產品之因素，三、了解球隊認同影響觀賞比賽意願之因素。本研究參考過去國內外球隊認同、收視狀況和購買意圖之相關研究後，使用“對球隊關注度”、“球星魅力”、“球隊表現”三變項測量球隊認同程度，並測量此三變項和球隊認同與消費意圖及收視狀況的關係。**結果：**以 SPSS 路徑分析測得：1.球隊關注度對球隊認同之路徑分析效果為顯著，($\beta = .540$ ， $p < .001$) 2.球隊認同對於消費意圖之路徑分析效果為顯著($\beta = .452$ ， $p < .001$) 3.對球隊關注度對收視狀況的直接效果顯著($\beta = .496$ ， $p < .001$)。**結論：**球迷對於球隊關注度越高，其對於球隊的認同也越高；球隊長久以來的賽場表現也是影響球隊認同的重要因素之一；球迷對球隊關注度越高，收視比賽的場次也會越多。未來研究方向建議找出影響台灣和 NBA 本土球迷的收視狀況和消費意圖之因素的差異，提供台灣電視轉播商或 NBA 授權商品經銷商參考調整，方能更精準的選定符合台灣球迷的 NBA 經銷商品和轉播對戰組合，創造更多收益。

關鍵詞：球迷行為、消費意圖、收視意圖主要聯絡人：彭彥博
連絡電話：0912708710聯絡地址：235 新北市中和區安平路 69 號 13 樓
E-mail：0912708710curry@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-15)

素養導向的游泳教學方法與策略：從身體素養的觀點談起

林瑋萱/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

陳昭宇/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究旨在探討「身體素養」理念於游泳教學中的應用，並結合 Mosston 教學光譜，分析其對學習者身心發展與教學互動的影響。身體素養強調個體在多元情境中，透過身體經驗建立行動能力、認知判斷與情感態度，進而培養自主學習與終身運動的素養。而 Mosston 教學光譜則提供系統性的教學決策架構，涵蓋教師主導到學生自主的多元教學風格。本研究透過理論分析，建構出身體素養與教學光譜整合的教學框架，說明如何透過適切的教學方法，引導學習者從動作模仿進入自主探索，逐步發展應變能力，實踐素養導向體育的教學目標。最後，本文指出身體素養導向的游泳教學，不僅有助於學生掌握游泳技巧，更促進其在生活中靈活運用所學，展現主動學習與自信參與運動的能力，達成體育教育的核心價值。

關鍵詞：身體素養、現象學、Mosston 教學光譜、教學方法

主要聯絡人：林瑋萱

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：0918016778

E-mail：Xuan740317@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(O114-16)

以質性研究探討大專籃球運動員賽場情境的自我對話之分析

廖妤婕/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

李力康/國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

本研究旨在探討大專籃球運動員在比賽情境中的自我對話內容，特別是性別差異對自我對話的影響。研究背景：隨著臺灣競技運動的發展，心理狀態成為選手表現的關鍵，自我對話作為心理技能策略，有助於選手調整心態並提升表現。研究方法：本研究以半結構式訪談法，針對大專籃球聯賽公開一級男女選手進行深度訪談，探討其在比賽前、中、後所使用的正向、負向與中立自我對話，並採用 Hardy 等人（2006）提出的自我對話模型進行編碼與分析。

研究結果，結果顯示運動員常用的自我對話可分為動機性（如自我激勵）與認知性（如技巧提醒）；正向自我對話有助提升表現，負向對話則可能產生負面影響。性別方面，女性選手傾向使用較多目標導向的自我對話，但其差異仍需更多實證研究驗證。此外，賽場情境與個人特質如自尊與情緒智能，亦可能影響自我對話的內容與效果。本研究強調自我對話對心理技能與競技表現的重要性，建議未來研究進一步探討其在不同運動情境中的應用與影響機制。

關鍵詞：自我對話策略、性別差異、心理技能、運動表現

主要聯絡人：廖妤婕
連絡電話：0970678392

聯絡地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號
E-mail：61230049a@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

海報論文發表編號-第一場次

第一場次發表時間：13:00 – 13:40 發表地點：樂育堂二樓綜合球場

★發表者於研討會當天報到後，即可張貼海報。

★因活動場地整理因素，海報請於發表結束後自行拆下取回，逾時將由工作人員回收。

海報板 編號	論文編號	發表名單
01	P114-01	周郁芬、許雅雯 青少年自傷行為發生原因及相關因應對策之文獻回顧
02	P114-02	林采霓、洪聰敏 急性運動對兒童抑制控制的影響-文獻回顧
03	P114-03	陳萬芮、陳珍德 公平知覺之意涵、影響及在運動領域之應用-文獻回顧
04	P114-04	陳駿烽、洪偉欽 複合式訓練介入對國中羽球選手體能表現之成效
05	P114-05	黃俊樺、林明儒、陳建璋 探討鳶尾素於乳癌患者運動治療中之潛在作用機制
06	P114-06	陳敬玄、許雅雯 教練領導行為對選手之影響
07	P114-07	葉嘉祈、陳怡汶 運動後的恢復策略-文獻回顧
08	P114-08	鄭任一、蕭君玲 敦煌舞養生律動-耕莘專校 USR 計畫之身心適能實踐
09	P114-09	安晨妤 藉由運動、睡眠、營養、心理、生理五大以協助青少年成長 突破身高遺傳限制-個案研究
10	P114-10	李姿愉、廖邕 高齡者日常高強度間歇性身體活動：概念介紹與敘述性綜論

海報板 編號	論文編號	發表名單
11	P114-11	林宇倫、許雅雯 眼球追蹤在運動場上的運用
12	P114-12	紀明憲、葉家菱、王秀華 精準跨適能訓練課程對中高齡者柔軟度與肌肉適能之成效 分析
13	P114-13	凌照珈、張家銘 羽球運動對高齡者健康效益之影響
14	P114-14	高德安、陳君瑜 阻力訓練與科技監測對速度、爆發力影響之研究-以國小高 年級田徑隊選手為例
15	P114-15	陳果、鍾宇政 擊球品質對於打擊結果之影響-以 2023 年世界棒球經典賽為 例
16	P114-16	陳俞璇、張家銘 正念對運動員運動表現之探討
17	P114-17	陳廷芸、洪偉欽 運動遊戲對於提升智能障礙學生移動性動作技能之探究
18	P114-18	曾峻豐、許雅雯 運動競賽之社會心流探索
19	P114-19	黃士展、陳帝佑 變向能力對運動之重要性
20	P114-20	黃耀榆 日本、韓國、台灣男子足球聯盟之發展、制度、賽制之探討
21	P114-21	黃耀榆 日本、台灣男子籃球聯盟之發展、制度、賽制之探討
22	P114-22	徐齊廷 適應體育教學之比較與未來師資培育
23	P114-23	詹宜瑾、倪瑛蓮 自我效能感在舞蹈課程中的應用探討

24	P114-24	劉華欣、丁文琴 桌遊活動對高齡者的認知與人際關係之探究
25	P114-25	鍾曜宇、李元宏 休閒運動提昇社區長者功能性體適能之研究
26	P114-26	羅紹偉、許雅雯 以自發性導引法探索運動員比賽過程之壓力—以排球舉球員為例
27	P114-27	羅紹偉、許雅雯 運動員心理壓力與運動心理技能
28	P114-28	龔珮諭、林威秀 探討女性個案活化後增益現象--以不同跳躍表現為觀察變項
29	P114-29	錢泓樑、洪偉欽 匹克球訓練對中高齡者身體組成影響

2025 嘉大體育健康休閒研討會

海報論文發表編號-第二場次

第二場次發表時間：13:50 – 14:30 發表地點：樂育堂二樓綜合球場

★發表者於研討會當天 13:40 張貼海報。

★因活動場地整理因素，海報請於發表結束後自行拆下取回，逾時將由工作人員回收。

海報板 編號	論文編號	發表名單
01	P114-30	王子豪、張家銘 臺灣路跑活動與運動觀光發展之探討
02	P114-31	吳思源、陳昭宇 運動教育模式之文獻回顧與未來展望
03	P114-32	林采娜、倪瑛蓮 退休人士的休閒旅遊行為現況與未來趨勢發展
04	P114-33	胡慧敏 大型遊戲機台之發展回顧與未來展望
05	P114-34	陳向勻、洪聰敏 非語言溝通技巧針對運動課程滿意度之影響：文獻回顧
06	P114-35	陳姿穎、許雅雯 高中籃球學生運動員之生涯發展與規劃-未來選擇的影響因素探討
07	P114-36	陳韋杏、許雅雯 教練領導風格與運動員表現之關聯-以權威式風格為例
08	P114-37	楊繕戩、林威秀 肌電圖於水中運動的應用
09	P114-38	楊子儀、許雅雯 學生運動觀賞對體育學習之影響
10	P114-39	Lai, Ying-Ying Bilingual Teaching Beliefs and Practices of Junior High School Physical Education Teachers in Taoyuan City Under Bilingual Education Policies

海報板 編號	論文編號	發表名單
11	P114-40	王品鈞 以藝術性休閒活動提升國小輕度自閉症學童聽從指令之成效一個案研究
12	P114-41	王國翰、許雅雯 運動商品購買後悔因素之文獻回顧
13	P114-42	王雅萱、倪瑛蓮 國小在地廟宇信仰文化校訂課程對學童的影響 宗教認同與宗教行為關係探討
14	P114-43	吳若綺 大專院校女生籃球參與動機與阻礙因素
15	P114-44	呂信泓 雙語體育教學之文獻回顧與未來教學策略之探究
16	P114-45	林美萱、許雅雯 運動場域中教練與選手師徒關係文獻回顧
17	P114-46	黃筠婷、林威秀 線上瑜珈的健康效益
18	P114-47	許嘉珍、陳昭宇 網住人生：一位女性運動員的敘說研究
19	P114-48	陳依婷、許雅雯 教師情緒勞務之回顧與探討
20	P114-49	黃妍華、許雅雯 KANO 模式與服務品質文獻回顧—顧客滿意度提升的關鍵策略
21	P114-50	黃家峻、許雅雯 回顧運動員偏差行為之研究
22	P114-51	黃詩惠、倪瑛蓮 學童家長對運動課程廣告的態度研究- 調控焦點視角下的行銷策略分析
23	P114-52	楊友勛、倪瑛蓮 文獻回顧探討臺灣職業棒球主場經營之現況與挑戰
24	P114-53	廖悅秀、張家銘 休閒運動參與動機與幸福感關係之探討

25	P114-54	潘安妮、倪瑛蓮 國內休閒露營行為研究現況
26	P114-55	蔡亞蓓、倪瑛蓮 多重角色因應之道：主動活力管理之發展與應用
27	P114-56	鄧諺興 初探國小低年級體育課程之社會與情緒學習
28	P114-57	蕭雯綺、倪瑛蓮 從體驗行銷觀點探討健身房運動參與者消費行為研究
29	P114-58	王宥勻、張家銘 國民小學體育課程線上教學之探討
30	P114-59	王俊仁 台灣運動及其產業鏈之現況與發展研究——以統一7-ELEVEn 獅棒球隊為例

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-01)

青少年自傷行為發生原因及相關因應對策之文獻回顧

周郁芬/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本文旨在利用文獻回顧方式探討青少年非自殺性自傷行為 (Non-suicidal Self-Injury, NSSI) 的成因、盛行現況與防治策略。隨著青少年面臨網路沉迷、學業壓力、人際關係緊張與家庭支持不足等多重挑戰，心理健康問題日益嚴峻，衛福部與國際研究均指出，青少年自殺與自傷行為比例逐年攀升，NSSI被視為重要的自殺預警訊號。NSSI指無意結束生命，卻故意對自身造成疼痛的行為，常見於12至16歲的青少年族群，其背後動機多與情緒困擾、自責或與人溝通訴求有關，可能源於個人情緒調節能力不足、家庭功能失調、或來自學校與同儕的壓力，屬於不良的情緒因應機制。研究顯示，全球青少年NSSI盛行率介於17%至60%，我國亦有約兩至三成學生曾有自傷經驗，且多為重複性行為。為有效預防與介入，應從情緒調適能力著手，協助青少年發展健康的情緒管理策略、提升挫折容忍度，並加強家庭與學校的支持系統。教育單位可透過實施心理健康課程與風險評估工具，強化學生情緒認知與因應能力，降低NSSI發生機率，促進其整體心理福祉。

關鍵詞：青少年心理健康、自傷、自殺

主要聯絡人：周郁芬
連絡電話：0927702802

聯絡地址：600 嘉義市仁愛路 530 號
E-mail：lazy0213@hotmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-02)

急性運動對兒童抑制控制的影響-文獻回顧

林采霓/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

洪聰敏/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

摘要

以急性運動介入，來增強兒童的抑制控制，這對他們的健康、人際、學習非常重要。本文獻回顧統整結論如下：(一)急性運動對工作記憶、抑制控制和認知彈性有明顯的正面效果，特別是中強度的有氧運動和結合認知挑戰的訓練。(二)隨著運動強度增加， α 功率呈線性下降，皮質喚醒逐漸增強。中等強度運動可能對提升抑制控制表現有潛在益處。低、高強度結果不顯著，相關度低，喚醒不足，未能對任務表現產生影響。高強度導致過度喚醒，反而對任務表現不利。(三)HIIT與MICT組在介入後的執行控制網絡效率均提高，抑制控制反應時間加快，而準確性保持不變。(四)高強度間歇運動(HIIT)因其短時間高效益的特性，成為認知訓練的首選之一。(五)認知參與度更高的身體活動對執行功能的改善效果更大。循環運動涉及小腦和前額葉皮層之間的高度共同激活。

研究限制與未來展望：現有研究仍有侷限，多集中於短期成效，缺乏長期追蹤；且運動強度與時間等參數不一致，使結果難以比較。此外，多數樣本侷限於特定年齡層，樣本數亦偏少，特別是在特殊兒童族群中，影響研究的普遍性與代表性。

關鍵詞：兒童，急性運動，抑制控制，執行功能，運動，身體活動

主要聯絡人：洪聰敏

聯絡地址：106 台北市大安區和平東路一段 162 號

連絡電話：(02)7749-3202

E-mail：tmh@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-03)

公平知覺之意涵、影響及在運動領域之應用-文獻回顧

陳萬苳/國立彰化師範大學應用運動科學研究所

陳珍德/國立彰化師範大學運動學系

摘要

公平知覺(Perception of Justice)指個體對資源分配、決策過程及互動方式的公平性評價。在運動情境中包括教練訓練安排、運動員比賽機會及獎勵分配等感知。目前國內外對運動員公平知覺的研究仍缺乏，本研究採用系統性文獻回顧法，探究運動情境中公平知覺之定義、影響因素及其對運動員和運動團隊的影響。研究範圍涵蓋近 15 年內之文獻，納入標準包括：1.涉及一般情境或運動情境；2.探討公平知覺及其影響，最終選取 10 篇論文進行綜整。結果顯示：1.運動員或組織員工對公平知覺的感知皆可能影響動機與表現。2.影響公平知覺之因素包括資源分配的結果、重要決策的程序與訂定辦法、人際對待及決策辯證。3.運動員公平知覺有助於提升心理健康，降低焦慮和壓力。4.教練或管理者之公平意識與實踐可促進有效管理策略，提升運動員的忠誠度及參與感，增進團隊凝聚力。5.理解運動員對公平的感知有助於調整訓練及比賽策略，提高運動員表現與滿意度。結論：公平知覺對組織員工或運動員影響深遠，不僅影響個人態度與行為，也關乎整體組織效能及團隊表現。因此，建立公平的工作或競賽環境對促進高效能及和諧的團隊氛圍至關重要。

關鍵詞：教練指導、運動員公平知覺、公平知覺影響因素、團體效能

主要聯絡人：陳萬苳

聯絡地址：638 雲林縣麥寮鄉中興路 310 號

連絡電話：0908-079-966

E-mail：m0871105@gm.ncue.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-04)

複合式訓練介入對國中羽球選手體能表現之成效

陳駿烽/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

洪偉欽/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

隨著羽球運動競技水準提升，選手在高強度比賽中的爆發力與敏捷性成為決定勝負的關鍵因素。特別是在青少年國中階段，正處於技術與體能發展的關鍵時期，科學化訓練對於提升競技表現至關重要。複合式訓練（Complex Training）是一種結合重量訓練與增強式訓練的方式，透過活化後增益效應（Post-Activation Potentiation, PAP）提升神經肌肉適應能力，進而改善運動員的爆發力與敏捷性。本研究旨在探討六週複合式訓練對國中羽球選手爆發力與敏捷性的影響，並比較其與傳統重量訓練的效果差異，以提供更有效的訓練策略。

本研究以嘉義市某國中羽球隊 18 名選手為研究對象，依據前測成績隨機分為複合式訓練組（CT 組， $n=9$ ）與重量訓練組（WT 組， $n=9$ ）。CT 組進行重量訓練後立即執行增強式訓練，WT 組則僅進行重量訓練。測驗項目包含垂直跳（CMJ、SJ）、力量反應指數（RSI）、20 公尺衝刺跑及 T-Test 敏捷測驗。統計分析採用二因子變異數分析（ $\alpha = .05$ ）。結果顯示，六週複合式訓練顯著提升 20 公尺衝刺速度（ 3.57 ± 0.24 秒降至 3.22 ± 0.21 秒， $p < 0.05$ ）及 T-Test 敏捷測驗成績（ 11.79 ± 0.47 秒降至 10.91 ± 0.5 秒， $p < 0.01$ ），垂直跳高度與 RSI 亦有所改善。CT 組在 20 公尺衝刺與 T 測驗中的表現顯著優於 WT 組，但在 CMJ、SJ 及 RSI 上未呈現顯著差異。結論：複合式訓練能有效提升國中羽球選手的爆發力與敏捷性，特別是在短距離衝刺與方向變換能力方面優於傳統重量訓練。建議於青少年羽球選手訓練計畫中導入複合式訓練，以提升比賽關鍵能力，增強競技表現。

關鍵詞：重量訓練、增強式訓練、垂直跳、力量反應指數

主要聯絡人：陳駿烽

聯絡地址：600嘉義市東區林森東路722號之31(12樓3)

聯絡電話：0988-705234

E-mail：qaz2751620@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-05)

探討鳶尾素於乳癌患者運動治療中之潛在作用機制

黃俊樺/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

林明儒/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

陳建璋/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

前言：鳶尾素(irisin)為一種新興之肌肉荷爾蒙(myokine)，可經由骨骼肌收縮釋放進入循環系統，進而影響體內能量代謝。肥胖已被確認為多種疾病的重要危險因子，亦與女性乳癌的罹患風險呈正相關，過往研究顯示，鳶尾素濃度偏低與乳癌之病程進展及轉移具高度關聯性，因此本研究欲探討運動訓練對乳癌病程的潛在影響，並聚焦鳶尾素於其中所扮演之角色。方法：本研究透過系統性文獻回顧方式，利用 PubMed、Google Scholar 及 Web of Science 等學術資料庫搜尋過往相關研究報導，以歸納並分析運動與鳶尾素對乳癌改善之潛在效益。討論：根據現有文獻指出，運動訓練作為乳癌患者之輔助療法，不僅可顯著降低體內發炎反應，亦能有效抑制腫瘤生長，進而提高患者之存活率；另有研究顯示，鳶尾素可調控乳癌細胞的自我更新特性，具抑制癌細胞轉移之潛力；然而，亦有部分研究發現乳癌患者體內鳶尾素濃度較高，此結果是否為乳癌相關之代償性反應仍有待進一步釐清。結論：當前科學證據支持運動訓練作為改善乳癌病程之有效輔助策略之一，但關於鳶尾素在乳癌病程發展中所扮演之具體角色，尚需更多實證研究以進一步確認與說明。

關鍵詞：骨骼肌、癌細胞轉移、運動訓練

主要聯絡人：陳建璋
連絡電話：05-2068254

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：gogozipper130@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-06)

教練領導行為對選手之影響

陳敬玄/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究探討教練領導行為對運動團隊的影響，涵蓋領導行為模式、性別及文化背景的差異，並分析其對選手心理、行為反應、團隊凝聚力等方面的作用。研究指出，教練的領導行為對團隊運作和選手表現有深遠影響，尤其是在多元領導理論的背景下，教練應根據情境和選手需求靈活運用不同領導風格。研究也探討了教練領導行為對選手運動退出、運動倦怠、以及團隊凝聚力的影響，並強調教練－選手關係和同儕關係在其中的重要中介作用。此外，研究指出，性別、文化背景以及教練行為的差異性，對領導效果和選手的表現有顯著影響。未來的研究應進一步關注教練情緒智慧及文化背景等因素對領導效果的影響。本研究強調，良好的教練領導行為不僅能提升運動表現，還能幫助建立團結與積極的運動團隊氛圍，對選手的心理健康和團隊協作具有深遠正面作用。

關鍵詞：教練領導行為、團體凝聚力、性別、多元領導

主要聯絡人：陳敬玄
連絡電話：0937499581

聯絡地址：615 嘉義縣六腳鄉灣北村 328-2 號
E-mail：a0937499581@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-07)

運動後的恢復策略-文獻回顧

葉嘉祈/國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班

陳怡汶/國立彰化師範大學運動學系

摘要

運動員為取得優異成績，需要長時間且高頻率的訓練，因此如何幫助運動員快速恢復，成為一個重要的課題。運動後的恢復方式有很多種，但何種恢復方式對於運動員而言最為有效仍尚無定論。因此，本研究旨在透過文獻探討，了解運動後的恢復方式對運動員的影響。研究人員使用「運動」、「疲勞」、「恢復策略」等關鍵字，搜尋近五年在 Google 學術資料庫中發表的原創性研究。納入的文獻皆為實驗性研究，且明確記錄恢復策略。本研究最終納入十一篇文章，在文獻中所採用的恢復方法包括：主動恢復、被動恢復、伸展、運動按摩、冷水或熱水浸泡。統整文獻後發現，在中等強度運動訓練後，主動恢復的效果優於靜態伸展和被動恢復，不僅能減少單次肌力訓練後的肌肉損傷程度、加速血乳酸清除，還能減輕疲勞。另外，運動按摩和主動恢復均可改善疲勞指標，但運動按摩在降低自覺疲勞程度方面表現出更優的效果。綜合上述文獻，運動後採取主動恢復的方式，能更有效的幫助運動員快速恢復。

關鍵詞：運動、疲勞、恢復策略

主要聯絡人：葉嘉祈

聯絡地址：500彰化縣彰化市進德路1號

聯絡電話：0988-975502

E-mail：m1171104@gm.ncue.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-08)

敦煌舞養生律動-耕莘專校USR計畫之身心適能實踐

鄭仕一/耕莘健康管理專科學校
蕭君玲/臺北市立大學舞蹈學系

摘要

耕莘專校第四期 USR 計畫「身心復原力 X 建構療癒村」之身心適能健康促進實踐，以舞蹈律動為本期主軸課程，旨在強化宜蘭縣社區長者之身心適能。其中將各類舞蹈技能轉化為更符合長者之身心律動，提供具有健康促進效益又能引領社區長者長期持續參與的成果。本期身心適能課程重點之一為提煉敦煌舞蹈之呼吸養生律動、手姿彈播律動、S 形三道彎平衡律動、柔曼與棱角之律動、足部勾翹歪之律動，將之轉化以訓練長者呼吸養生法、手姿與腦部認知的連結、身姿三道彎的平衡感訓練、柔和與身姿角度的協調訓練、敦煌足部舞姿的強肌訓練等。敦煌舞養生律動從敦煌壁畫到現代養生的跨域發展，從舞台展演走入社區身心律動，更體現出藝術與養生的雙重價值。黃靖荃(2022)：「學習敦煌舞是非常好的休閒運動，此運動不僅結合了力與美之藝術，也讓敦煌舞參與者能夠自我充實、學習成長及修心養性，進而有效增益身體健康」。敦煌舞養生律動由專業舞蹈家的長年實踐經驗，將其轉化並與傳統養生理念與現代生活相結合，分解敦煌舞特色舞姿使其適合訓練長者之認知能力、手眼協調、平衡力、柔化肌筋膜等，有效提煉出敦煌舞養生律動在促進身心適能的效應。

關鍵詞：S 形三道彎、身心律動、健康促進

主要聯絡人：鄭仕一

聯絡地址：宜蘭縣三星鄉尚武村健富路二段407號

聯絡電話：0932021441

E-mail：yi4188@ctcn.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-09)

藉由運動、睡眠、營養、心理、生理五大以協助青少年 成長突破身高遺傳限制-個案研究

安晨妤/臺北市立大學運動科學研究所

摘要

協助青少年藉由運動、睡眠、營養、心理、生理五大方向輔導對症下藥，是否有突破身高遺傳限制的可能性。研究方式運用質化，深入了解研究對象生活環境及成長過程背景。研究前已先和參與醫師、專業人士討論，並設計各種不同問卷及回饋報告，請研究對象在採訪過程中填寫記錄，觀察研究對象的身體成長及本身心理的認知、運動方式及量的分析能力、身體組成分析，睡眠的品質以及研究對象對想長高的慾望…等，並比較遺傳身高與研究者依照專家的建議並治療後的兩者身高差異性數據，比較記錄分析成長研究者三年內的所有數據報表。研究對象成長長高計畫是超過原本遺傳身高的限制，因此，對研究對象的運動、睡眠、營養、心理、及營養品補充食用及生理包含藥品使用的五大方向，都非常值得探討，也藉此探討關於青少年長高的五大因素，是否為成長長高影響因子。

關鍵詞：轉骨、骨齡、生長曲線圖、生長激素、抑制性早熟

主要聯絡人：安晨妤

聯絡地址：106台北市南港區研究院路三段5-1號

聯絡電話：0911937888

E-mail：nico@novellink.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-10)

高齡者日常高強度間歇性身體活動：概念介紹與敘述性綜論

李姿愉/國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

廖邕/國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

摘要

隨著人口高齡化趨勢加遽，如何讓健康老化融入於日常，發展安全且多元的健康促進策略成為公共衛生領域的一大議題。世界衛生組織指出缺乏身體活動者的死亡風險較充足者增加了 20-30%。儘管如此，全球約有 31.3% 的成年人 (含高齡者) 身體活動量是不足的，因此相關單位致力於發展有效促進健康之策略。近年來有學者提出「日常高強度間歇性身體活動 (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity, VILPA)」，此概念是將身體活動融入於日常生活中，像是短距離的快走、提重物行走與爬樓梯等，以減少身體活動參與阻礙。本研究回顧截至 2024 年 11 月之文獻發現，目前僅有 3 篇實證性研究使用客觀儀器探討 VILPA 與健康相關因子，其結果發現每日進行三次每次 1-2 分鐘或每日累積達 4.5 分鐘的 VILPA 可降低全死因死亡風險和癌症死亡風險。建議未來研究可針對高齡族群與 VILPA 之成效做更加深入的探討，再者，目前國內尚未有針對 VILPA 與健康指標相關之研究，因此建議未來可將國人作為研究對象，使用客觀儀器收集國內數據，再進一步探討 VILPA 對於健康之成效。

關鍵詞：銀髮族、健康促進、日常間歇性身體活動、零食式運動

主要聯絡人：李姿愉
聯絡電話：0985628044

聯絡地址：106 台北市和平東路一段 129-1 號綜合大樓 6 樓
E-mail：litzuyu039@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-11)

眼球追蹤在運動場上的運用

林宇倫/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

眼動儀是測量運動員視覺行為與認知過程的重要工具，已被廣泛應用於各類運動研究與實務訓練中。眼動儀可以即時記錄運動員在運動過程中眼球凝視的位置、凝視時間、掃視路徑與視覺專注區域，進而協助研究者解析運動員在決策判斷、動作執行與視覺搜尋策略上的差異與表現。本研究進行文獻回顧，主要目的在統整眼動儀在運動場上的應用狀況，並分析其在運動領域的影響。透過綜合過去的研究成果，希望能夠發現眼動儀在不同運動項目中的運用價值，以及發現運動的訓練目的。文獻回顧結果顯示眼動技術已經成功應用於球類運動、競技運動及速度型運動等情境，協助研究者深入了解運動員的視知覺特徵與專項技能。眼動儀亦成為運動訓練中評估與優化運動員表現的輔助工具，透過視覺回饋與凝視訓練，有助於改善視覺搜尋策略與決策表現。未來，隨著可攜式與高精度眼動儀的普及，眼動儀將在運動技能學習與運動訓練的應用上展現更大的發展潛力。

關鍵詞：眼動儀、運動員訓練、科學化訓練

主要聯絡人：許雅雯
連絡電話：05-2068273

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：tgieva@nail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-12)

精準跨適能訓練課程對中高齡者柔軟度與肌肉適能之成效分析

紀明憲/國立中正大學運動與休閒教育研究所
葉家菱/國立中正大學運動與休閒教育研究所
王秀華/國立中正大學運動與休閒教育研究所

摘要

背景：台灣社會高齡化的趨勢，維持中高齡者的健康、身體活動和功能性能力至關重要。儘管大量文獻支持運動可有效減緩或改善生理機制，但個體對身體活動或運動介入的生理反應與適應性存在差異。然而運動指導應根據個體的身體適能水平、特殊需求和運動能力，才能有效達到精準且有效的課程設計。目的：12 週精準跨適能訓練課程對中高齡者 12 週精準跨適能訓練對中高齡柔軟度與肌肉適能之成效。方法：本實驗採用立意取樣前實驗設計，招募 35 位 55 歲以上中高齡者 (男性 11 位、女性 24 位)，平均年齡為 64.6 歲，接受為期 12 週，每週 2 次，每次為 90 分鐘課程，包含暖身 15 分鐘、精準動作教學與練習 25 分鐘、功能性訓練 30 分鐘、高強度間歇訓練 5 分鐘及緩和運動 15 分鐘。結果：經 12 週精準跨適能訓練課程，能顯著增加椅子坐姿前彎、30 秒坐站、30 秒肱二頭彎舉 ($p < .05$)。結論：本研究證實精準跨適能訓練課程能有效增強中高齡者的肌力、柔軟度，進而提升整體功能性體適能與運動表現。研究結果可作為中高齡者運動介入的政策與實務應用參考，未來可推廣至社區健康促進計畫，幫助中高齡者維持身體功能、提升運動參與度，進而促進健康老化與更好的生活品質。

關鍵詞：老年人、功能性訓練、日常功能性

主要聯絡人：紀明憲
聯絡電話：0979906070

聯絡地址：621嘉義縣民雄鄉福樂村埤角 28-13 號
E-mail：asd7856188@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-13)

羽球運動對高齡者健康效益之影響

凌照珈/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

張家銘/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究目的主要探討羽球運動項目對於高齡者健康效益之影響。本研究為進一步深入了解羽球運動項目近十年對於高齡者健康效益之相關文獻，使快速了解羽球運動項目對高齡者帶來的運動效益，本研究透過系統性文獻回顧方式，搜尋 Airiti Library 華藝線上圖書館及 Pubmed 等兩個資料庫，經由關鍵字搜尋，文獻需符合羽球以及高齡者，且最後透過閱讀全文之程序，因此從 119 篇文獻當中，篩選出符合本研究要求的文獻共 16 篇。主要發現羽球訓練可顯著提升高齡者之肌力、關節活動度、心肺耐力與平衡能力，對患有非傳染性疾病者亦具良好成效；同時促進腦源性神經營養因子（BDNF）分泌，並透過比喻教學法有效降低學習負擔，增進認知表現與動作穩定性；心理層面方面，羽球能增強自我效能與主觀幸福感，減緩壓力與焦慮；社會層面則有助於人際互動與社交參與，並呈現文化與性別差異下的多元運動動機。本研究發現羽球運動項目對於高齡者的文獻篇少數，因此建議未來研究可以深入探討羽球項目作為高齡者運動介入方式，且針對羽球運動項目推動課程設計具低強度運動及高安全性之羽球健康促進方案，發展適齡化教學法與社群支持機制，並擴展至不同年齡、性別與健康狀況之高齡族群與其他運動形式之比較研究，以全面實現高齡者之健康老化與積極參與。

關鍵詞：高齡者、羽球、羽毛球、older、badminton

主要聯絡人：凌照珈
連絡電話：0978793317

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：international12345645@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-14)

阻力訓練與科技監測對速度、爆發力影響之研究- 以國小高年級田徑隊選手為例

高德安/國立高雄師範大學工業科技教育學系暨研究所

陳君瑜/國立高雄師範大學工業科技教育學系暨研究所

摘要

運動訓練目的在於達到人類身體狀態的極限，能在運動競賽中表現出最佳狀態，阻力訓練是現在運動訓練提升強度的策略，在專項運動項目中常常會需要在短時間內完成指定運動，這些動作如短跑、投球與跳躍等動作，都是在固定的運動強度下用最快速度完成運動動作，所以必須考量肌肉快速收縮的訓練效果。在科技日新月異的時代，科技融入運動訓練及運動生活越來越普及，透過科技的輔助讓運動強度與資訊更清晰。因此，阻力訓練強調肌肉快速收縮，普遍作為增強肌肉爆發力、肌力與肌耐力的方法，並透過科技監測獲得訓練時與訓練後所產生的運動表現，也成為訓練運動中更好的助力。本文聚焦於阻力訓練所用兩種器材（阻力傘及阻力帶）所展現的肌力訓練，冀望本文內容能提供運動教練與體育教師規劃肌力訓練計畫，並有效提升運動員之速度與爆發力。

關鍵詞：阻力訓練、科技監測、速度、爆發力

主要聯絡人：高德安
聯絡電話：0911-883809

聯絡地址：811 高雄市楠梓區翠屏路 135 號
E-mail：minian7511@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-15)

擊球品質對於打擊結果之影響-以 2023 年世界棒球經典賽為例

陳果/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

鍾宇政/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

本研究探討 2023 年世界棒球經典賽八強隊伍的擊球品質與打擊結果之關聯性。隨著棒球數據分析技術的發展，擊球初速與擊球仰角等數據成為評估打擊效率的重要指標。本研究使用影片系統觀察法分析 2023 世界棒球經典賽 8 強球隊並透過 Baseball Savant 數據網站蒐集 WBC 八強隊伍的比賽數據，將擊球品質分為強勁擊球與弱擊球，並進一步利用 Microsoft Excel 進行描述性統計分析其對打擊率與長打率的影響。此外，研究亦探討打者面對不同球種（快速球、變速球、變化球）時的擊球品質是否會影響打擊表現。研究結果顯示，強勁擊球能夠顯著提升打擊率與長打率，而弱擊球則對打擊表現產生負面影響。此外，打者在面對不同球種時，擊球品質對於打擊表現的影響是相當巨大的。本研究結果可提供教練與球員在訓練與比賽策略上的參考，透過數據分析優化擊球策略，提高打擊表現，以提升球隊與球員競爭力。

關鍵詞：棒球、打擊率、長打率、擊球初速

主要聯絡人：陳果

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉文隆村鴨母壠6-16號

聯絡電話：0975-739234

E-mail：mlboscar16@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-16)

正念對運動員運動表現之探討

陳俞璇/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

張家銘/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

正念訓練在運動心理學中扮演著關鍵角色，它能有效提升運動員的專注力、情緒調節及壓力應對能力，進而優化運動表現。研究證實，正念能幫助運動員在高壓環境下維持穩定表現，並從失誤中快速恢復。「正念接受承諾療法」等方法，已被證實能顯著改善運動員的情緒管理與比賽表現。長期而言，正念有助於建立運動員的心理韌性與自我效能感，並降低運動倦怠然而，正念訓練需持續且系統化，其效果受個體差異與訓練設計影響。未來研究可探索正念與其他心理技能的整合應用，以建立更完善的運動員心理訓練模式。

關鍵詞：正念、選手、心理技能

主要聯絡人：張家銘
連絡電話：0912994703

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：gr5166@yahoo.com.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-17)

運動遊戲對於提升智能障礙學生移動性動作技能之探究

陳莛芸/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

洪偉欽/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

近年來，隨著全球疫情的影響，大眾對於身體健康的重視日益增加，我國亦逐漸強化對學童體能發展的關注。然而，在積極推動學童體能發展之際，特殊教育學生的運動需求亦不可忽視。相較於一般學童，智能障礙學生在動作發展方面面臨更大挑戰，特別是在行走、跑步與跳躍等移動性動作技能上顯現出較明顯的發展遲緩。因此，透過適當的訓練來提升其動作表現，實具有重要意義，而採用富有趣味性的訓練方法，更能有效提升智能障礙學生的學習動機。本研究主要透過文獻回顧探討運動遊戲在提升智能障礙學生移動性動作技能方面的成效。首先，整理分析運動遊戲在智能障礙學生教學上的應用；其次，探討移動性動作技能對智能障礙學生的重要性；最後，經由綜合歸納提出運動遊戲應用於智能障礙學生移動性動作技能訓練之具體建議。期望本研究能為教育工作者提供參考，促使智能障礙學生透過運動遊戲有效提升移動性動作技能，進而增進其身心發展及生活適應能力。

關鍵詞：運動遊戲、智能障礙、移動性動作技能

主要聯絡人：陳莛芸

聯絡地址：434 臺中市龍井區中設三街 6 號

連絡電話：0921-616079

E-mail：bonniectp6@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-18)

運動競賽之社會心流探索

曾峻豐/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

心流 (Flow) 是一種個體在活動中高度專注、沉浸並獲得最佳體驗的心理狀態 (Csikszentmihalyi, 1990)。當個體的技能與挑戰達到平衡，並能夠全然投入於當下的活動時，便能進入心流狀態。然而，在運動競賽等團體情境中，心流不僅限於個人層面，還可能發展為群體成員共享的社會心流 (Social Flow)。社會心流是一種群體成員在協作過程中，透過高度互動與共同目標達成深度沉浸與最佳體驗的心理狀態。本篇文章旨在統整回顧運動競賽中的社會心流現象與相關文獻，分析其影響因素與對競技表現的潛在效益，以及探索社會心流的觸發條件及其對競技表現的影響。文獻回顧結果顯示，運動競技中的心流體驗與團隊凝聚力、情感共享以及協作管理的效能密切相關，且這些因素在促進運動表現和提升競技成果方面起著至關重要的作用。本文期望能為運動心理學、教練策略與團隊管理提供理論與實務上的參考，促進運動員與團隊發揮最大潛能，提升表現。

關鍵詞：團隊協作、挑戰性任務、沉浸感

主要聯絡人：許雅雯

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：05-2068273

E-mail：tgieva@nail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-19)

變向能力對運動之重要性

黃士展/國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班

陳帝佑/國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班

摘要

近年來，運動競技過程之方向變換能力（Change of Direction Ability, CODA）的關注度日益提升，尤以籃球、足球、排球等需要經常移位之變向運動中，運動員能否迅速改變移位方向，往往決定了競賽之勝負關鍵。為了更精確地評估運動員的變向能力，先前研究學者提出了「方向變換逆差」（Change of Direction Deficit, CODD）之觀點，透過相同距離之直線衝刺與含有變向動作衝刺所需的時間，此二項時間之差值可量化運動員在改變方向之效率。換言之，CODD 越小，表示運動員在變向時的時間損耗較少，故轉向動作更具效率。CODD 的應用，除了能排除以直線衝刺速度對測驗結果的干擾，也凸顯了變向動作本身的技術能力，此包含敏捷性、協調性、爆發力以及動作控制等因素。若能利用科學化的敏捷測試方法，以取得精確的 CODD 資料，則運動教練便能針對轉向能力不足之處訂定強化移位能力之訓練計畫，如強化下肢爆發力、下肢之加速與減速能力、改善動作連貫性與平衡感等；如此，不僅能提升個人移位技巧，亦能使團隊運動項目在比賽中獲得更多的戰術運用優勢。故變向能力與 CODD 之參數應用對現代競技運動的重要性不言而喻，透過有效的評估方式與移位訓練處方，更能有效提升運動員在運動競賽中的整體表現與競爭力。

關鍵詞：方向變換逆差、測驗、表現

主要聯絡人：黃士展

聯絡地址：宜蘭縣礁溪鄉大義村10鄰大義路13巷36號二樓

聯絡電話：0983390036

E-mail：chanyi.0429@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-20)

日本、韓國、台灣男子足球聯盟之發展、制度、賽制之探討

黃耀榆/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

足球是現在體壇上發展最廣的單項運動，也是世界上最受歡迎的運動項目之一，足球這股熱潮不只有在西方流行，早在 19 世紀就已經吹向亞洲，本文會分析日本、韓國、台灣三個國家的足球聯盟之發展歷史、制度、賽制等三個因素進行探討。三個國家都是同一時期接觸到足球，可是在各國家中的足球協會都因不同的因素影響，使各個國家的足球職業聯盟的發展有所不同，本人通過對現有的文獻進行研究，研究發現三國都是由於該國家在國際上的足球比賽成績不佳，進而成立職業聯盟，成立職業聯盟後使該國的足球運動水平上升，在最後提出相關建議，期望台灣在未來的足球運動上可以更上一層樓。

關鍵詞：J 聯盟、K 聯盟、升降級制度、運動賽制

主要聯絡人：黃耀榆
連絡電話：0984-269340

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉豐收村好收 73 號之 8
E-mail：r032779@yahoo.com.hk

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-21)

日本、台灣男子籃球聯盟之發展、制度、賽制之探討

黃耀榆/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

籃球作為當今體壇炙手可熱的運動項目之一，雖在亞洲地區早期尚未普及，但自 1990 年日本漫畫《灌籃高手》連載以來，籃球風氣逐漸興起，配合科技進步與媒體傳播，使得 NBA 等國際賽事更加普及，進一步推升了籃球運動的關注度。本文旨在探討日本與台灣男子職業籃球聯盟的發展、制度與賽制，並透過文獻分析法進行比較研究。研究發現，兩地職業聯盟皆處於初步發展階段，且日本 B 聯盟的成立歷程與台灣現有聯盟具有相似性如：日本曾經擁有 2 個職業籃球聯盟(JBL 聯盟、JB 聯盟)。期望透過對 B 聯盟的制度借鏡，提供台灣現行職業籃球聯盟（如 P. LEAGUE+、T1 聯盟）發展方向之參考，進而強化其制度基礎。

關鍵詞：JBL 聯盟、JB 聯盟、B 聯盟、PLG 聯盟、T1 聯盟

主要聯絡人：黃耀榆
連絡電話：0984-269340

聯絡地址：嘉義縣民雄鄉豐收村好收 73 號之 8
E-mail：r032779@yahoo.com.hk

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-22)

適應體育教學之比較與未來師資培育

徐齊廷/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

隨著我國身心障礙人口數逐年上升，政府積極推動全民運動的同時，也致力發展適應體育，確保每個人都可以享有運動的權利。適應體育（Adapted Physical Education）是一種針對身心障礙者或其他特殊需求族群所設計的體育活動，透過適當的課程內容與教學方式，提升其身心健康與社會適應能力。適應體育的概念可追溯至 20 世紀中葉，隨著特殊教育與身心障礙權益保障的發展逐漸受到重視，已成為學術研究與實務應用的重要領域。課程的設計不僅能促進身心障礙者的身體活動能力，還能提升其社會參與及自信心。根據不同的身心障礙類型，可分為不同的適應體育類別。由於適應體育的專業性，特教教師與適應體育專業教師在教學方法與課程規劃上存在差異，本研究主要探討適應體育的發展過程、及其對身心障礙者的影響，並比較不同背景之教師在適應體育教學上的優勢與挑戰，以期盼提供未來適應體育推廣與師資養成的參考。

關鍵詞：身體活動、特殊教育、身心障礙

主要聯絡人：徐齊廷
連絡電話：0902303576

聯絡地址：741 台南市善化區小新營小新里 54-9 號
E-mail：r89756628@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-23)

自我效能感在舞蹈課程中的應用探討

詹宜瑾/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

近年來，舞蹈教育不僅被認為是藝術表達的一種形式，更被視為能促進學習者的身心發展與自信心。舞蹈是一種身體語言，因此心理層面的健康發展對於舞者來說也是至關重要的因素。在舞蹈學習過程中，自我效能除了會關係到學習者的技巧掌握之外，也影響了其挑戰困難、接受回饋及持續參與的意願。本研究主要經由文獻回顧來探討自我效能感在舞蹈課程中的影響和應用，首先探討自我效能感之定義，接續針對自我效能感在舞蹈課程中應用之相關文獻進行探討，最後經歸納後提出未來可研究之方向及建議，以探討提升舞蹈學習者自我效能的方法，期盼能為未來優化教學策略與學習成效提供有效的建議。

關鍵詞：自我效能、舞蹈教育、舞蹈課程應用

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

聯絡電話：05-22634115 轉 3014

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-24)

桌遊活動對高齡者認知與人際關係之探討

劉華欣/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

丁文琴/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

隨著全球人口老化趨勢加劇，臺灣預計於 2025 年邁入超高齡社會（65 歲以上人口占總人口 20% 以上），面臨高齡化與少子化的雙重挑戰。根據國家發展委員會（National Development Council, 2024）人口推估報告預測，至 2070 年 85 歲以上長者將占老年人口三成以上，顯示促進高齡者身心健康與社會參與的重要性。本研究以文獻探討方式，分析桌遊活動對高齡者認知功能與人際關係之影響。研究指出，桌遊具備提升記憶力、專注力、邏輯思維與問題解決能力等效益，並有助於延緩認知退化與降低失智風險。此外，透過參與桌遊活動，高齡者可促進社交互動與情感交流，減少孤獨感與憂鬱情緒，進而提升生活品質與自我價值感。評估其高齡者對認知與社交能力的影響，並分析未來研究的可行方向與應用建議。

關鍵詞：銀髮族、桌上遊戲、社會互動、高齡學習

主要聯絡人：劉華欣

聯絡地址：708 台南市安平區育平路 107 號

連絡電話：0911-177692

E-mail：hsin1970@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-25)

休閒運動提昇社區長者功能性體適能之研究

鍾曜宇/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

李元宏/國立中正大學運動競技學系

摘要

我國即將步入超高齡社會，65 歲以上老年人口比例逐年攀升，且少子化的現象直接造成未來青壯年的扶養比失衡，不僅會造成壓力上升、生活品質下降外，也會讓人們更重視老年人的生活自主性。因此，本研究的首要目的就是了解功能性體適能分別是什麼，以及與生活上的連結，提供讀者對於長者功能性體適能有更深的認識。再者，針對目前休閒活動促進社區長者之功能性體適能之相關研究內容進行整合，呈現當代休閒運動提昇長者功能性體適能研究主軸，更進一步提出未來社區長者透過休閒運動提昇功能性體適能之方向，將以促進生活自主性為目標，從個人與社會層面了解休閒運動幫助長者提昇的預期效益，並透過此議題剖析不同種的休閒運動對於社區長者功能性體適能之影響。

關鍵詞：社區長者、功能性體適能、休閒運動、生活自主性

主要聯絡人：鍾曜宇

聯絡地址：台南市柳營區十美街182號

聯絡電話：0963771700

E-mail：james1205.crossover@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-26)

以自發性導引法探索運動員比賽過程之壓力—以排球舉球員為例

羅紹偉/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

隨著時代的進步與戰術的演變，比賽的勝負不單只靠出色的技術，良好的應變能力及心理狀態成為了比賽勝負主因之一，壓力也使運動員本身的表現受到莫大的影響。本研究採用自發性導引法根據舉球員當時的情況以回溯和訪談的方式來深入了解球員當下壓力情形，主要探討排球舉球員在比賽過程中所經歷的壓力、所使用的因應策略以及運動表現之間的交互影響。研究對象為賽事有下場舉球員，以 113 學年度大專排球聯賽 3 場賽事為研究賽事，並於賽後立即跟受試者觀看當天拍攝的比賽影片，並進行回顧性訪談，後續以內容分析法來分析訪談內容。研究結果表示，隨著球員層級和年資的增加，他們對壓力的認知和適應能力也隨之提升。此外，對手的身材、實力和名聲也是影響比賽壓力的外在因素之一。而隨著壓力的強度越高，對選手之影響也會越大。

關鍵詞：排球、壓力、自發性導引法

主要聯絡人：羅紹偉
連絡電話：0987-451952

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村鴨母坵 85 號
E-mail：pocola28@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-27)

運動員心理壓力與運動心理技能

羅紹偉/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

現今的賽場上，壓力往往成為決定比賽勝負的關鍵。而壓力是人們面對外部挑戰時，產生的心理和生理反應，對運動員的表現有著深遠影響。壓力源可能會因個體差異而引發不同的反應，因此了解如何管理壓力對於運動員的表現至關重要。適當的壓力能夠激發選手的潛能，但過度的壓力或不良的壓力源則可能導致焦慮和決策困難，進而影響比賽表現。壓力的定義從不同學者的角度有所不同，而運動員面臨的壓力來自競賽、訓練、傷病、教練、隊友、社會期望等方面，這些壓力源也會影響運動員的心理狀態和競技表現。運動員的心理技能，尤其是壓力管理技能，對競賽表現有顯著影響。運動心理技能是指運動員在比賽或訓練過程中，調節自己心理狀態的能力，包括自信、專注、壓力管理等。良好的心理技能能幫助運動員在面對壓力時保持冷靜、集中精力，發揮出最佳狀態。總結來說，壓力和心理技能對運動員的表現至關重要，理解壓力來源並採取有效的壓力管理策略，能夠幫助運動員在競技過程中保持最佳狀態，提升競技表現。

關鍵詞：選手、壓力、心理狀態

主要聯絡人：羅紹偉

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村鴨母坵 85 號

連絡電話：0987-451952

E-mail：pocola28@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-28)

探討女性個案活化後增益現象--以不同跳躍表現為觀察變項

龔珮諭/國立嘉義大學體育與健康休閒學系
林威秀/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

背景:活化後增益現象 (Post-Activation Potentiation, PAP) 是指在高強度肌肉收縮後，隨後的運動表現可能因短暫的神經肌肉功能增強而改善。考量性別生理特性可能影響 PAP 效應，然而，過去研究相較於男性運動員，女性運動員的 PAP 反應則相對較少受到探討。目的: 分析女性運動員在活化下的運動表現變化，並探討影響的效果及時間為何。方法: 招募一名 20 歲的二級女性排球運動員作為研究對象。實驗前，先進行 5 分鐘的動態熱身，並完成前測，測量下蹲跳 (countermovement jump, CMJ)、蹲踞跳 ((squat jump, SJ)、立定跳 (standing broad jump, SBJ) 的發力率 (rate of force development, RFD) 及 1RM 深蹲。受試者進行 3 次 90% 1RM 深蹲作為 PAP 介入，並於 30 秒、4 分鐘、8 分鐘後，進行所有依變項測試(1RM 除外)。結果: SJ 在 4 分鐘時達到高峰(182.22 cm)，8 分鐘後下降(168.98 cm)，顯示 PAP 效應短期內最為顯著；CMJ 數據穩定增長，8 分鐘後最高(164.84 cm)，顯示較持久的增益效應；SBJ 在 4 分鐘時最高(196.25 cm)，8 分鐘時仍保持穩定(196.38 cm)，顯示較持續的提升效果；RFD 在 30 秒時提升最多(215.98 N/s)，但之後略有下降，仍維持較高水準。結論:PAP 可有效提升女性運動員的爆發力，且 4 分鐘內效果最為顯著，不同運動表現指標的增益時間存在差異。

關鍵詞：活化後增益現象 (PAP)、女性運動員、爆發力、深蹲、發力率

主要聯絡人：林威秀
連絡電話：(05)206-8252

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：whlin@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-29)

匹克球訓練對中高齡者身體組成影響

錢泓樑/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

錢慶安/吳鳳科技大學休閒遊憩與運動管理系

摘要

近年來，匹克球逐漸成為受中高齡者歡迎的運動項目，因其具備低衝擊性、易學性與高度社交性，不僅能提升身體機能，還能促進心理健康與社交互動。隨著年齡增長，中高齡者面臨肌肉流失（肌少症）、基礎代謝率下降及體脂率上升等問題，而規律運動已被證實能有效改善身體組成，減緩老化對生理機能的影響。適當的運動介入可提升骨骼肌量、降低體脂肪比例，並促進基礎代謝率（BMR），從而維持良好的體能狀態，提升日常活動能力與生活品質。此外，結合有氧運動與阻力訓練的運動模式，能有效增加肌肉質量、提高心肺耐力，並降低代謝疾病的風險，如第二型糖尿病與心血管疾病等。匹克球運動結合了有氧運動與肌力訓練，透過快速步伐移動、擊球動作及身體協調性訓練，能夠促進血液循環、增強肌肉力量與改善動態平衡能力，對於降低跌倒風險與提升日常生活獨立性具有重要作用。雖然匹克球對健康的長期影響已逐步受到關注，但目前針對短期匹克球訓練（如一週）對中高齡者身體組成變化的實證研究仍相對有限。因此，本研究將回顧相關文獻，探討短期匹克球訓練對體脂率、肌肉量與基礎代謝率的影響，並進一步補充現有研究的空缺，為未來高齡者健康促進運動提供更具實證基礎的參考依據。

關鍵詞：匹克球、新興運動、中高齡者、身體組成

主要聯絡人：錢泓樑
連絡電話：0921838228

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：ck97515@yahoo.com.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-30)

臺灣路跑活動與運動觀光發展之探討

王子豪/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

張家銘/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

路跑運動在全球日益普及，並逐漸與觀光文化融合，成為推動健身與地方經濟發展的重要工具。臺灣從社區長跑到大型國際賽事，隨著健康意識提升與政府支持，已成為民眾生活的一部分，並吸引大量國內外跑者參與，特別是馬拉松等賽事。這些活動不僅增進當地運動氛圍，還對地方觀光業產生顯著影響，成為運動觀光的重要模式。本研究探討臺灣路跑活動的發展現況及其與運動觀光的結合模式。目前台灣的路跑活動參與人數穩步增長，在賽事組織與政府支持下，逐漸發展為具有觀光效益的綜合性活動。許多賽事結合當地景點、文化與美食，吸引跑者與家屬參與，提升觀光價值。路跑活動不僅促進地方經濟發展，還為旅遊、住宿、餐飲等產業創造商機。本研究探究台灣路跑活動的現狀與挑戰，並提出策略建議，以進一步提升路跑活動的運動觀光效益，推動台灣運動觀光發展。

關鍵詞：路跑運動、運動觀光、馬拉松、地方觀光、運動賽事

主要聯絡人：張家銘
連絡電話：0912994703

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：gr5166@yahoo.com.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-31)

運動教育模式之文獻回顧與未來展望

吳思源/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

陳昭宇/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

體育教學模式的發展已趨向多元，運動教育模式（SE）、理解式教學（TGfU）與個人與社會責任模式（TPSR）皆被廣泛應用於體育課程設計。其中，TPSR 強調透過體育活動培養學生的責任感，涵蓋尊重、努力與參與、自主學習、關懷他人及責任轉移等層面。研究顯示，TPSR 與其他教學模式結合可提升學生的運動技能與社會責任感，然短期實施可能無法產生深遠影響，需透過長期課程設計與多元評量機制來強化學習成效。教師在課程實施過程中，透過意識談話、小組互動、學習日誌等策略，可有效深化學生對責任層級的理解與實踐。然而，現場教學仍面臨學生專注度不足、課程時間受限及評量工具待完善等挑戰，進一步突顯 TPSR 於體育教學應用之限制。未來研究應朝向系統化、長期性課程設計，並結合量化數據與質性分析，深入剖析 TPSR 對學生行為養成之影響機制，以優化其在體育教育場域中的實踐效能。

關鍵詞：運動教育模式、個人與社會責任模式、理解式教學

主要聯絡人：吳思源

聯絡地址：633 雲林縣土庫鎮崙內里 106 之 1 號

連絡電話：0933767712

E-mail：yuan405300@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-32)

退休人士的休閒旅遊行為現況與未來趨勢發展

林采娜/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

隨著全球高齡化人口加劇，台灣自 1993 年起正式邁入高齡化社會，2025 年更邁入超高齡化社會。退休人士從職場離開，退休後的休閒旅遊規劃成為一個備受關注的研究領域。本文將探討退休人士的旅遊動機、旅遊類型與偏好、旅遊行為決策因素，並進一步分析未來旅遊的趨勢發展方向。本研究透過文獻回顧，收集並分析退休人士的旅遊動機、消費模式、旅遊型態及其對智慧旅遊科技的接受度。研究結果顯示，退休人士更偏好悠閒舒適型旅遊，如文化體驗、養生度假與深度旅遊；影響其旅遊選擇的關鍵因素包括健康狀況、經濟能力及同儕影響。此外，數位化旅遊服務的普及將進一步影響未來退休旅遊市場的發展趨勢。本研究結果可為政府機構、旅遊業者及相關單位提供參考，以提升銀髮族旅遊市場的產品與服務，優化退休人士的旅遊體驗與生活品質。

關鍵詞：銀髮族、休閒、觀光、旅遊市場

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621302 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：(05)206-8269

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-33)

大型遊戲機台之發展回顧與未來展望

胡慧敏/國立臺灣體育運動大學休閒運動管理系研究所

摘要

大型遊戲機台自西元 1971 年問世以來，曾於 1980 年代迎來街機的黃金年代，成為大眾休閒的重要文化與載體，也開啟了電子遊戲的大門。然而，隨著家用遊戲機、線上遊戲和手機遊戲的崛起，大型機台逐漸式微，面臨玩家流失、空間成本與維護困難等挑戰。本文以回顧性視角，整理大型遊戲機台的發展歷程與其所遭遇的轉折困境，並探討近年來結合酒吧、主題餐廳與博物館展示的轉型策略。初步觀察顯示，大型機台正在重新定位其在休閒產業中的角色，從純遊戲設備轉化為體驗、文化與懷舊的交會點。本研究希望透過歷史梳理與現況觀察，探討大型遊戲機台於未來休閒娛樂中發展的可能性與趨勢。

關鍵詞：大型電玩、街機文化、懷舊行銷、休閒產業

主要聯絡人：胡慧敏
連絡電話：0975911198

聯絡地址：台中市西屯區漢口路二段 128 號七樓之 1
E-mail：10602102@gm.ntus.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-34)

非語言溝通技巧針對運動課程滿意度之影響：文獻回顧

陳向勻/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

洪聰敏/國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所

摘要

非語言溝通 (Nonverbal Communication) 為臉部表情、肢體、手勢、說話的音量等透過身體各部分的舉止動作。而非語言溝通比語言溝通更能表達情感和傳遞訊息 (Argyle, 1975; Delmonte, 1991; Jandt, 2001)。研究指出，非語言溝通的標準化對於運動教學上有助於提高教練的指導效率和運動員的理解力 (Tatiana Dobrescu, 2014)。教師使用的非語言溝通對學生的心理需求滿足、愉悅感和體育課之有效性皆有正向影響 (Héctor Moreno-Casado & Francisco M. Leo & Miguel A. López-Gajardo & Tomás García-Calv, 2023)。研究也指出，學員對於課程的滿意度會帶動學員的學習動力及學習成效。本文旨在探討非語言溝通技巧介入運動教學與消費服務中的應用及其滿意度。過去已有不少研究指出非語言溝通技巧的提升與滿意度有直接和間接的關聯，但非語言溝通相關研究多針對於服務人員及醫護人員做出標準化系統，未來研究方向可朝運動教學產業及運動員的方向加以著墨，透過學員滿意度而制定一套非語言溝通的教學系統，進而提升運動教學教學品質及整體效益。

關鍵詞：非語言溝通、溝通技巧、肢體語言、課程滿意度

主要聯絡人：洪聰敏

聯絡地址：106308 台北市大安區和平東路一段162號

聯絡電話：(02)7749-3202

E-mail：tmh@ntnu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-35)

高中籃球學生運動員之生涯發展與規劃-未來選擇的影響因素探討

陳姿穎/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究探討高中籃球學生運動員的生涯發展與規劃，分析影響其未來選擇的關鍵因素。高中籃球在臺灣體育發展中占有重要地位，然而學生運動員需在競技與學業間取得平衡，並面對生涯規劃的挑戰。本研究藉由 Super 的生涯發展階段理論與 Wylleman 和 Lavallee 的運動生涯發展模式，分析學生運動員的生涯規劃，回顧研究發現影響其生涯選擇的因素包括社會支持、生涯信念、自我效能、教育環境及未來職業規劃等。此外，甲組與乙組選手在生涯發展上展現不同趨勢，甲組選手更專注於競技表現與職業籃球發展，而乙組選手則傾向於多元發展路徑。本研究經過文獻統整後，建議建立完善的輔導與支持機制，以協助學生運動員在競技、學業與職涯發展之間取得平衡，確保其未來發展的穩定性與多樣性。

關鍵詞：高中籃球、生涯發展、生涯規劃、學生運動員、未來選擇

主要聯絡人：陳姿穎
連絡電話：0937649375

聯絡地址：彰化縣北斗鎮中寮里中寮二路 302 巷 20 號
E-mail：tower0937@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-36)

教練領導風格與運動員表現之關聯-以權威式風格為例

陳韋杏/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究探討教練領導風格對運動員表現的影響，回顧多元領導模式與家長式領導的理論基礎，並針對權威式領導風格進行探討。過去在教練領導風格之理論中，多元領導模式認為教練的訓練與指導、民主行為、社會支持及正向回饋能提升運動員滿意度與成績，反之，專制行為則可能降低表現與動機。此外，從華人社會發展出來之家長式領導則是包含威權、仁慈與才德領導，與傳統文化息息相關。本篇文獻回顧在後半段則針對權威式領導進行回顧，發現教練透過嚴格要求與懲罰來塑造運動員的紀律與心理韌性，然而研究亦指出，過度專制可能引發運動倦怠與退出意圖。綜合來看，教練應平衡威權與關懷，透過建立信任與提供支持，才能有效提升運動員的成就與長期參與意願。

關鍵詞：教練領導、多元式領導、家長式領導、權威式

主要聯絡人：陳韋杏

聯絡地址：600嘉義市西區友孝路285號5樓

聯絡電話：0915271982

E-mail：pinkings9912@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-37)

肌電圖於水中運動的應用

楊繕戩/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

林威秀/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

肌電圖(Electromyography, EMG)是一種偵測人體神經電訊號來觀察肌肉活動的感測技術，被廣泛地運用在運動領域之研究。或許礙於器材限制，在國內的研究中較少看見肌電圖運用於水中運動。本研究於 SPORTDiscus 與 PubMed 利用 swimming EMG 及 Aquatics EMG 作為關鍵字進行文獻檢索，文獻年份限制於 2015 年至 2025 年間。經由文獻回顧探討國外利用肌電圖進行水中運動之研究，歸納出肌電圖於水中運動的應用，整理出現今研究中的限制以及未來可研究的方向建議。提供未來研究者進行研究之參考依據與思考方向。

關鍵詞：EMG、肌肉活化、動作控制

主要聯絡人：林威秀

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：(05)206-8252

E-mail：whlin@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-38)

學生運動觀賞對體育學習之影響

楊子儀/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

隨著體育文化的普及與媒體科技的進步，運動賽事風氣逐漸盛行，學生參與運動觀賞的機會大幅增加。許多研究指出，觀看體育賽事不僅是一種娛樂方式，也可能對學生的體育學習產生影響。本研究回顧相關文獻進行整理討論，探討運動觀賞如何影響學生的體育態度與體育學習動機。數篇研究一致顯示，運動觀賞體驗可分為四個構面：感官、情感、服務、情緒思考，都與體育態度的認知、情意、意向行動具有正向關係，而與體育學習動機的認知、情意、意向行動也有顯著的交互作用。運動觀賞是促進體育教育的重要輔助方式，未來期望能增加學生運動觀賞機會，以提升學生的運動興趣與學習成效。

關鍵詞：運動賽事、體育態度、學習動機

主要聯絡人：楊子儀

聯絡地址：510 彰化縣員林市興學街 16 號

連絡電話：0975496978

E-mail：anny870221@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-39)

**Bilingual Teaching Beliefs and Practices of Junior High School
Physical Education Teachers in Taoyuan City Under Bilingual
Education Policies**

Lai, Ying-Ying/ NTNU (Taipei, Taiwan), Department of Physical Education and Sport Science

Abstract

This study explores the implementation of bilingual physical education courses in junior high schools in Taoyuan City. It examines five key dimensions: policy planning, administrative support and environmental infrastructure, teacher qualifications, instructional models and material selection, and student learning outcomes. Additionally, it compares the perspectives and perceptions of physical education teachers with different backgrounds regarding bilingual education.

This research employs survey questionnaires and in-depth interviews. The study participants include teachers who have previously engaged in bilingual physical education instruction. A total of 315 questionnaires were distributed, with 278 valid responses collected, yielding a response rate of 88.2%. The data were analyzed using descriptive statistics and One-Way MANOVA to assess the implementation status of bilingual physical education courses and the impact of various background factors. Furthermore, to supplement the findings from the questionnaire analysis, three school administrators and three physical education teachers were interviewed regarding areas where significant variations were observed. The key findings are as follows:

1. Junior high school physical education teachers in Taoyuan City exhibit a moderate to high level of awareness and evaluation of bilingual physical education courses.
2. Educational background, implementation methods, and years of experience in bilingual physical education significantly influence teachers' perceptions of bilingual education policies.
3. Teachers' English proficiency and bilingual instruction methods affect their perceptions of "administrative support and environmental conditions," "instructional strategies and material utilization," and "student learning outcomes."
4. The type of bilingual education program and the instructional approach in physical education influence teachers' perceptions of "bilingual teacher development in physical education."

Finally, based on the findings, this study provides recommendations for the advancement of

bilingual physical education courses in junior high schools in Taoyuan City, serving as a reference for educational policymakers, school administrators, and physical education instructors.

Keywords: Bilingual education, junior high school teachers, bilingual physical education policy

Corresponding Author: Lai, Ying-Ying

Contact Number: 0922108970

Email: tt10@m2.ymjh.tyc.edu.tw

Address: No. 5, Ln. 515, Meilong Rd., Longtan

Dist., Taoyuan City 325002, Taiwan (R.O.C.)

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-40)

以藝術性休閒活動提升國小輕度自閉症學童聽從指令之成效

一個案研究

王品鈞/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究旨在探討藝術性休閒活動彩繪曼陀羅搭配音樂刺激應用於國小輕度自閉症學童聽從指令之成效，並探究其對於聽從指令的動機變化，以及聽從指令成效類化到家中的情形。本研究主要研究參與者為國小輕度自閉症學童 1 名。研究方法採單一受試實驗研究，使用 A-B-A” 撤回設計(withdrawal design)，分成基線期 2 週、介入期 4 週、維持期 2 週共 8 週三階段；所使用主要工具包括「曼陀羅畫紙」、「繪圖工具」及「聽從指令觀察紀錄表」。

關鍵詞：自閉症、彩繪曼陀羅、單一受試、聽從指令

主要聯絡人：王品鈞
連絡電話：0986865252

聯絡地址：608 嘉義縣水上鄉柳子林 175 之 41 號 3 樓
E-mail：kwhwysjinf0609@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-41)

運動商品購買後悔因素之文獻回顧

王國翰/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

在現今社會，隨著國人對健康意識的提高，運動風氣逐漸盛行，運動相關產品的市場需求也隨之增加。然而，許多消費者在購買運動用品後，常因多種原因產生後悔的想法。本文經文獻回顧後，統整出運動用品購買後悔的原因，包括名人代言的迷思、品牌的吸引力、他人口碑的影響、衝動性購物行為或店家的推銷手法等。購買運動用品的管道主要以網路購物和消費者到實體店面選購為主。然而，這些方式也容易讓消費者在購買過程中受到外部因素的影響，進而做出不符合實際需求的購買決策，最終產生後悔的情緒。為了減少這些後悔情況的發生，消費者在購買時應更加理性，避免受到外界干擾。選擇時應依據自身的需求，挑選最適合的產品，並多加留意品牌與產品的真實評價，以確保選擇到最符合需求的運動用品。

關鍵詞：衝動消費、品牌迷思、網路購物

主要聯絡人：王國翰

聯絡地址：台南市後壁區後壁里 328 號

連絡電話：06-6800878

E-mail：at90113@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-42)

國小在地廟宇信仰文化校訂課程對學童的影響

宗教認同與宗教行為關係探討

王雅萱/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

本研究探討國小學童參與在地廟宇信仰文化校訂課程對其宗教認同與宗教行為之影響，並分析兩者的差異。以臺南市東山國小六年級生 55 名為對象，透過四堂教學活動後進行問卷調查，並輔以學習檔案進行資料蒐集與分析。研究方法採用描述性統計、相依樣本 t 檢定及皮爾森積差相關分析。結果顯示：(1) 參與學童以六年二班人數最多，家庭結構以與祖父母同住比例最高；(2) 課程介入後，學童宗教認同與宗教行為均達顯著提升；(3) 學童的宗教認同與宗教行為呈高度正相關。本研究補足了在地廟宇信仰文化融入校訂課程對學童宗教發展影響的研究缺口，並提供未來課程設計參考。

關鍵詞：宗教認同、宗教行為、廟宇文化、校訂課程、國小學童

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：05-22634115 轉 3014

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-43)

大專院校女性籃球參與動機與阻礙因素

吳若綺/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本文以文獻回顧的方式探討臺灣大專院校女性籃球參與的動機與阻礙因素，旨在理解影響女性參與籃球運動的關鍵因素。首先，參與動機可分為內在動機與外在動機，內在動機包括興趣、挑戰自我及健康需求，外在動機則與社交互動、學業或職業發展等有關。研究指出，大專院校女生參與籃球的主要動機為增進健康及社交。阻礙因素可分為結構性、社會文化及個人心理三大類。結構性阻礙如場地與資源不足，社會文化因素如性別刻板印象，及內在心理障礙如自信心不足與動機不足，皆會影響女性的參與意願。此外，社會對女性運動的偏見仍是阻礙女生參與競技性運動的重要因素。為提高女性參與率，應增加女性專屬的運動資源，改變性別偏見，並提供心理支持。理解這些動機與阻礙因素將有助於推動性別平等及女性籃球運動的發展。

關鍵詞：參與動機、阻礙因素、女性籃球

主要聯絡人：吳若綺
連絡電話：0989768275

聯絡地址：612 嘉義縣太保市中山路一段 140 號
E-mail：dora880404@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-44)

雙語體育教學之文獻回顧與未來教學策略之探究

呂信泓/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本文主要在說明雙語體育教學之困境以及其教學方式，近年來多數教師願意投入雙語教育，但面對教材研發以及教學活動設計困難，教學者感到徬徨，不過後續許多執行者藉由不同的教學方法，如 CLIL、EMI 以及 TPR 教學法加入雙語體育教學中，透過課室英語讓雙語逐漸成為體育課自然存在的溝通工具。本文經由文獻回顧來探討雙語體育教學者如何面對困境以及未來可執行面向，首先統整雙語體育之起源，其次歸納出先前教學者執行不利之處以做統整，後續整理出未來可執行之教學策略及建議。盼能以此文章支持執行雙語體育教學教師教學理論基礎以及策略。

關鍵詞：CLIL、TPR、教學困境

主要聯絡人：呂信泓
連絡電話：0975192812

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：thomas1008special@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-45)

運動場域中教練與選手師徒關係文獻回顧

林美萱/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

在運動場域中，教練與選手之間的關係不僅影響技術傳承，亦對選手的心理素質、運動表現及職涯發展具有深遠影響。本研究透過文獻回顧探討師徒關係在運動情境中的角色，分析其特性、影響因素及對選手發展的影響。結果顯示，教練的領導風格、溝通方式與權威運用，皆影響選手對師徒關係的感知。此外，師徒關係亦受到運動項目、選手年齡、訓練年資等變項的調節，並進一步影響選手的學習態度與團隊凝聚力。本研究最後彙整相關文獻，提供未來研究方向與實務應用建議，以深化運動場域中師徒關係的理論與實證基礎。

關鍵詞：教練領導、師徒關係、選手發展

主要聯絡人：許雅雯

聯絡電話：05-2068273

聯絡地址：621嘉義縣民雄鄉文隆村85號

E-mail：tgieva@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-46)

線上瑜珈的健康效益

黃筠婷/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所
林威秀/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

因疫情爆發，為減少外出，線上課程因而開始大量普及，線上瑜珈課程由此而廣泛地出現在電視與網路平台上，為現代人提供了便利且彈性的運動選擇，使其能隨時隨地享受瑜珈帶來的益處。透過線上平台，無論是忙碌的上班族或是在家育兒的父母，都能輕鬆參與瑜珈課程，不受時間與地點的限制。線上瑜珈不僅能增強肌力、提升柔軟度，改善心血管功能，還能促進新陳代謝，提升睡眠品質；也能透過瑜珈冥想與呼吸法，助於減輕壓力、焦慮，提升專注力與覺察力，改善情緒。科技的進步，線上瑜珈的互動性與個人化教學將不斷提升，更可以透過虛擬實境（VR）與擴增實境（AR）的應用，使線上瑜珈更具沉浸感。亦能結合健康管理平台和輔具，提供更全面的個人化健康服務。因此線上瑜珈成為現代人維持身心健康的運動選擇之一。其便利性、彈性與多元化的課程內容，使其能滿足不同人群的需求。隨著科技的發展，線上瑜珈將持續更新進化，為人們帶來更優質的運動體驗。

關鍵詞：居家瑜珈、科技輔助、紓壓放鬆、遠距教學、線上課程

主要聯絡人：黃筠婷
連絡電話：0921-672628

聯絡地址：722 台南市佳里區鎮山里自由街 6 巷 18 號
E-mail：s1130734@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-47)

網住人生：一位女性運動員的敘說研究

許嘉珍/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

陳昭宇/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究採用自我敘事(autobiographical narrative)的方式來述說，敘事作為一種獨特的話語敘說，作為整理過去的經驗、回顧性的意義塑造，理解自己並成為有意義的整體，連結並看到隨著時間的推移所採取的行動和發生的事件。以自身曾為運動員的經歷，透過敘說將自己的運動生命故事，經由重溫、醞釀後的呈現，透過述說的過程來分析自己，瞭解自己的轉變。在沉澱、澄清自己的過程當中不斷思考、建構意義又重新出發。因為熱愛網球運動，渴望能在球場上受到重視，因此選擇就讀體育班，開啟了以後的網球旅程。將人生與運動生涯結合，在不同的階段與受重要他者(significant others)的影響，進一步實際探索自我。從「生涯選擇到心理壓力的調適」、「殘酷現實的運動傷害到擬定目標再出發」、「探索網球運動的價值與內涵」、「跨領域的結合到詮釋新境遇」、「運動員退役後的省思與啟示」等階段；一方面，透過敘說探討自身運動生涯的點滴與轉折，讓身心得以釋放與泰然；另一方面，將自身刻苦銘心的運動經驗，與那些正在努力不懈的體運選手共分享。

關鍵詞：自我敘事(autobiographical narrative)、敘事(narrative)、重要他者(significant others)

主要聯絡人：許嘉珍

聯絡地址：558南投縣鹿谷鄉仁愛路152號

聯絡電話：0978859098

E-mail：sky7998318@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-48)

教師情緒勞務之回顧與探討

陳依婷/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

隨著科技發展與教育環境變遷，教師角色已由傳統知識傳授者轉變為學習引導者與促進者，需培養學生的核心素養與未來適應力。然而，角色的轉變與職務的多元，使教師承受更多情緒與專業壓力，必須在教學、輔導、行政與家長溝通間平衡，並隨時管理自身情緒以維持專業表現。這種調節與表現情感的過程稱為「情緒勞務」(Emotional Labor)，由Hochschild (1983) 提出，其應對策略分為表層偽裝、深層演出與真情流露。表層偽裝容易造成情緒耗竭與倦怠，而深層演出與真情流露則有助於促進教師心理健康與教學滿意度。研究顯示，適當的情緒管理策略能減緩教師壓力、提升教學效能與班級氛圍。為減少情緒勞務帶來的負面影響，教育機構應提供情緒支持與友善的工作環境，幫助教師因應挑戰，促進其專業發展與整體教育品質。

關鍵詞：情緒耗竭、情緒管理、工作滿意度、工作壓力

主要聯絡人：許雅雯

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

聯絡電話：(05)206-8273

E-mail：tgieva@mail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-49)

KANO 模式與服務品質文獻回顧—顧客滿意度提升的關鍵策略

黃妍華/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

服務品質是影響顧客滿意度與忠誠度的重要因素，在競爭激烈的市場環境中，企業須透過有效的服務品質管理來提升顧客體驗。其中，Kano 模型提供了一種分析顧客需求的方法，能夠區分不同層次的品質屬性，進而幫助企業優化服務策略。本研究回顧相關文獻，探討 Kano 模型的發展脈絡與應用現況，並分析其在服務品質領域的影響。透過綜合過去的研究成果，期望能釐清 Kano 模型在不同產業中的運用價值，以及其對顧客滿意度的影響機制。文獻回顧結果顯示，Kano 模型能夠有效區分基本需求、期望需求與魅力需求，進而協助企業制定更符合顧客需求的服務策略。此外，研究也發現，Kano 模型與其他服務品質衡量工具（如 SERVQUAL）相結合時，能更精確地評估顧客滿意度。未來研究可進一步探討 Kano 模型在數位服務、個人化體驗及動態需求變化中的應用，為企業提供更具前瞻性的服務品質管理策略。

關鍵詞：需求分類、品質管理、顧客體驗

主要聯絡人：許雅雯

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：05-2068273

E-mail：tgieva@nail.ncyu.edu.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-50)

回顧運動員偏差行為之研究

黃家峻/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

許雅雯/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究探討運動員偏差行為的成因、類型及影響，並提出預防與應對措施。運動員的偏差行為涵蓋藥物濫用、暴力、賭博、賄賂及其他違規行為，這些行為不僅影響個人職業生涯與聲譽，也對運動團體、體育產業及社會造成負面影響。研究顯示，運動員偏差行為的成因包括個人、家庭、學校及社會因素，例如競技壓力、家庭環境、學校制度與社會風氣等。此外，價值觀矛盾、規範不明確與角色衝突亦可能導致偏差行為的發生。為預防運動員的偏差行為，建議加強運動倫理教育、提升裁判與教練的專業素養、提供心理輔導、推動合法運動博彩及強化體育法規意識。透過社會化、正式與非正式社會控制機制的結合，能有效降低運動員偏差行為的發生，維護運動公平性，並促進體育產業的健全發展。

關鍵詞：藥物濫用、競技壓力、體育產業

主要聯絡人：黃家峻

聯絡地址：621嘉義縣民雄鄉文隆村85號

聯絡電話：0977305122

E-mail：ntus40305044@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-51)

學童家長對運動課程廣告的態度研究

---- 調控焦點視角下的行銷策略分析

黃詩惠/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

本研究旨在探討家長對運動課程廣告的態度，並分析調控焦點（Regulatory Focus）如何影響對不同廣告訴求的反應。透過文獻回顧與理論分析，整合運動課程廣告設計與家長態度的研究成果，進一步說明調控焦點如何應用在行銷上。隨著家長對孩子運動教育日益重視，廣告內容設計如果可以因應家長心理導向進行調整，將有助於提升廣告說服力與其參與意願。本研究藉由文獻與實務廣告設計的整合提出調控焦點導向廣告策略應用於運動課程推廣的可行模式，做為未來招生的行銷策略依據。未來研究可進一步探討不同媒體形式（如社群平台、影片廣告）對家長心理導向決策的影響與實務應用性，並驗證其在招生行銷策略中的實際成效。行銷若能對應其需求，將有助於提升廣告效果與參與意願。

關鍵詞：運動課程廣告、家長態度、調控焦點理論、行銷策略

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

聯絡電話：05-22634115 轉 3014

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-52)

文獻回顧探討臺灣職業棒球主場經營之現況與挑戰

楊友勛/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

近年臺灣職業運動逐漸發展，其中中華職業棒球大聯盟 (CPBL) 自 1990 年開打至今已三十餘年，職業運動的經營最為重要的是要了解球迷的需求，促進球迷消費以維持聯盟與球隊的運作，而在職業運動中要想更深入地了解球迷，最為常見的策略便是透過主場經營培養在地球迷並使球隊文化與球隊所在之地區文化相結合，創造專屬於球隊之主場文化。本篇研究主要透過文獻回顧方式，整理主場經營概念之起源與其在中華職棒之發展，接續彙整過去文獻所提及臺灣職業棒球主場經營之現況，針對所面臨之挑戰進行探討，最後歸納出未來實務上可參考之作法，並做為可能的研究方向，期盼臺灣職業棒球更加進步與成長。

關鍵詞：中華職棒、主場規劃、中職主場經營策略

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：(05)206-8269

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-53)

休閒運動參與動機與幸福感關係之探討

廖悅秀/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

張家銘/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

本研究透過文獻回顧探討休閒運動參與動機與幸福感之間的關聯性。休閒運動指個人在完成日常責任後，自主選擇參與的動態活動，具有促進身心健康、增進社交互動的效果。參與休閒運動的動機可透過自我決定理論與需求層次理論進行解釋，前者強調自主感、勝任感與關聯感對內在動機的影響，後者則指出個體行為受到需求層次的驅動，從基本生理需求到自我實現皆可能促使運動參與。幸福感的概念則從傳統規範性觀點轉向現代主觀幸福感，強調個人的情緒與生活滿意度。文獻分析結果顯示，無論兒童、青少年或成人，休閒運動參與動機與幸福感之間具有顯著正相關，較高的運動參與動機可提升休閒滿意度與主觀幸福感，且社會支持、運動頻率亦為影響幸福感的重要因素。本研究結果可為未來推動休閒運動與提升民眾幸福感之相關政策提供參考。

關鍵詞：運動參與、幸福感、休閒運動

主要聯絡人：張家銘

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號

連絡電話：0912994703

E-mail：gr5166@yahoo.com.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-54)

國內休閒露營行為研究現況

潘安妮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

隨著生活品質的提升，許多人為了遠離科技產生的快速節奏及工作壓力，開始往休閒露營發展。根據觀光局統計結果可見，國內的露營區逐年增加，露營型態也從傳統帳篷露營發展至豪華露營，變得更加多元化。本研究主要經由文獻回顧來探討國內休閒露營行為的現況，首先彙整國內休閒露營型態，接著整理國內露營相關研究議題，最後歸納提出未來可研究之方向及建議。期望能提供未來休閒露營行為相關研究之參酌。

關鍵詞：露營、休閒露營、露營行為、國內露營

主要聯絡人：潘安妮

聯絡地址：600 嘉義市西區仁愛路 240 巷 10 號 8 樓

連絡電話：0987-018503

E-mail：a89201q@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-55)

多重角色因應之道：主動活力管理之發展與應用

蔡亞蓓/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

現今社會中，個體需經常扮演著多重角色，角色間的責任與需求常導致個體面臨壓力與能量消耗。主動活力管理作為一種積極恢復能量的調節策略，協助個體在多重角色情境中維持能量平衡，進而有效應對日常生活的負荷與挑戰。本研究綜整近年來有關主動活力管理的理論發展、測量工具與實證應用，並從多重角色視角出發，探討其在不同族群中的實際應用與調適成效。進一步歸納主動活力管理面臨的應用挑戰，這不僅是一種恢復策略，更是面對角色衝突時的能量配置與選擇歷程。最後，本研究提出未來研究方向，建議關注多重角色情境轉換的策略權衡歷程、結合不同文化與弱勢族群之恢復困境策略探討、使用科技輔助工具的即時回饋功能，以及多元研究方法的運用，以促進主動活力管理的理論與實務能持續深化與拓展，進而提供日後研究之參酌。

關鍵詞：多重角色、角色壓力、能量恢復、主動活力管理

主要聯絡人：倪瑛蓮

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村85號

聯絡電話：05-22634115 轉 3014

E-mail：colabear0413@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-56)

初探國小低年級體育課程之社會與情緒學習

鄧諺興/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

我國的體育教育長年以來較為偏重於認知與技能的傳授，在情意相關的能力養成較為欠缺，有鑒於校園日益嚴重的兒童及青少年情緒行為問題，社會情緒學習（Social Emotional Learning，簡稱 SEL）或許是可以解決現況的一把鑰匙。本研究旨在探討 SEL 與體育教學模式的關聯，並設計出融入 SEL 的體育課程，以提供教師具體的教學方法與策略，也因應 108 課綱中情緒素養教育的趨勢，結合體育課程的發展，促進學生的全面學習。本文旨在介紹社會情緒學習融入體育課程的實施，首先說明其基本理念、內涵與實踐原則；其次說明教學實施之架構與策略應用；再以實例說明課程與教學設計的具體作法。

關鍵詞：社會情緒學習、國小低年級體育、體育教學模式

主要聯絡人：鄧諺興

聯絡地址：600 嘉義市西區新興街 45 號

連絡電話：0978-883759

E-mail：nispig888@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-57)

從體驗行銷觀點探討健身房運動參與者消費行為研究

蕭雯綺/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

倪瑛蓮/國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所

摘要

隨著運動風氣興盛與健身意識提升，健身房成為現代人追求健康與紓壓的重要場域。近年體驗行銷的應用被視為提升顧客參與與再購意願的重要策略，特別是在促進會員購買私人教練課程方面，展現高度影響力。體驗行銷強調透過感官、情感、互動與價值連結，建構完整的消費歷程，進而強化消費者對品牌與服務的認同與忠誠。本研究透過文獻回顧，探討運動動機與健身房消費行為之關係，並進一步分析體驗行銷在健身產業中的應用情形與未來發展方向。研究結果指出，當健身房有效整合五大體驗構面並提供優質教練服務時，將有助於提升顧客參與程度與教練課程購買意願，進而增強整體經營成效。本研究期望能作為健身業者發展服務策略與學術探討之參考。

關鍵詞：運動動機、體驗價值、顧客參與、私人教練課程、消費行為

主要聯絡人：蕭雯綺

聯絡地址：600 嘉義市四維路 110 巷 10 弄 2 號

連絡電話：0986981345

E-mail：ibear11@hotmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-58)

國民小學體育課程線上教學之探討

王宥勻/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

張家銘/國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

2020 年新冠病毒 (COVID-19) 疫情席捲全球，促使臺灣的教育體系迅速轉型，從傳統的面對面教學轉向線上教學。在這一背景下，教師和學生皆面臨新的挑戰，包括學生參與度降低和互動性不足等問題。本文探討了線上課程的現狀及其困境，並提出未來改善線上教學的建議。學者們的探究及研究顯示，教師應善用科技資源，提升自我專業素養，並設計更具吸引力的課程，以提高學生的學習動機和參與度。隨著科技的進步，未來的教學模式將持續演變，教育工作者需積極探索新方法，以應對各種挑戰，確保學生在任何情況下都能持續學習與成長。

關鍵詞：遠距教學、傳統教學、新冠疫情

主要聯絡人：張家銘
連絡電話：0912994703

聯絡地址：621 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
E-mail：gr5166@yahoo.com.tw

2025 嘉大體育健康休閒研討會

(P114-59)

台灣運動及其產業鏈之現況與發展研究——以統一 7-ELEVEN 獅棒 球隊為例

王俊仁/嘉南藥理大學休閒暨健康管理學院休閒保健管理系

摘要

本研究旨在探討台灣運動產業及其產業鏈的現況與發展趨勢，藉由相關文獻探討與深度訪談，分析運動產業在台灣整體經濟與社會中的角色，並建構出一個具體的運動產業鏈圖像，以提供未來相關政策及產業發展之參考依據。研究首先回顧相關文獻，從運動產業的定義、產業鏈構成、發展模式與運動科技的應用等面向，探討學術界與實務界對於運動產業的認知與討論。此外，亦對台灣目前的政策支持、產業現況、市場結構與需求趨勢等進行整理與分析。

在研究方法方面，本研究採用質性研究取向，以深度訪談法為主要資料蒐集工具，訪談對象涵蓋產業相關專家、學者及從業人員。透過訪談內容之整理與分析，歸納出台灣運動產業鏈的主要構成環節，包括上游（例如器材製造、科技研發）、中游（如運動服務、賽事經營）以及下游（如行銷推廣、品牌授權等），並進一步探討其之間的互動關係與協同效益。

根據研究結果，台灣運動產業雖具備良好的基礎設施與人才儲備，但在整體產業鏈的整合與價值創造方面仍存在很大的發展空間。尤其在運動科技的應用、市場拓展策略、品牌經營與跨界合作等面向上，需要更多的創新與資源投入。從研究中亦可看出政府政策的支持與產業資源的有效整合是推動運動產業鏈持續成長的重要關鍵。

在討論部分，研究進一步針對目前運動產業所面臨的挑戰，如人才斷層、產學落差、市場機制不健全等問題進行分析，並提出因應策略。例如建議建立完整的人才培育制度、強化產學合作平台、推動產業國際化發展、鼓勵企業投入運動科技研發及跨產業整合等。透過這些策略，期望能提升台灣運動產業的國際競爭力與永續發展能力。

結論方面，本研究總結出台灣運動產業鏈的基本結構與發展特性，並指出其未來發展潛力與挑戰所在。同時，針對政策制定者與業界從業人員，提出具體的發展建議，包括政策方向、產業投資重點、人才政策與資源配置等。研究亦說明其限制，如樣本數量有限、資料取得困難等，並建議未來研究可擴大樣本範圍，結合量化研究，以補充更全面的分析視角。

整體而言，本研究期望能為台灣運動產業的發展提供實務與學術兼具的參考架構，協助政府與產業界在日後規劃相關政策與策略時，有更清晰的依據與方向，促進運動產業鏈整體

升級與創新發展。

關鍵詞：運動科學、產業鏈、台灣職棒

主要聯絡人：王俊仁

聯絡地址：臺南市永康區正強街 111 巷 16 弄 26 號

連絡電話：06-2328679

E-mail：chunjen1201@gmail.com

2025 嘉大體育健康休閒研討會

與會名單

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
1	丁文琴	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
2	毛郁淳	大葉大學	
3	王子豪	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
4	王俊仁	嘉南藥理大學休閒暨健康管理學院休閒保健管理系	研究生
5	王品鈞	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
6	王宥勻	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
7	王思恩	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
8	王國翰	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
9	王雅萱	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
10	王麗雅	大葉大學	運健系碩士在職生
11	石宜靈	國立臺灣師範大學體育與運動科學系	
12	安晨妤	臺北市立大學運動科學研究所	
13	吳西華		
14	吳宜蓁	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	學生
15	吳彥平		
16	吳思源	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
17	吳柏樵		
18	吳美鈴	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
19	吳若綺		
20	呂信泓	台中市龍山國小	體衛組長

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
21	李姿愉	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所	研究生
22	李家蓉		
23	李麗卿	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	組員
24	周柏宏	國立嘉義大學教育學系	博士生
25	周郁芬	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
26	林世傑	大葉大學	碩士在職班-學生
27	林宇倫	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
28	林宗翰	國立嘉義大學教育學系	博士生
29	林明儒	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
30	林泳騰	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
31	林采娜	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
32	林采霓	國立臺灣師範大學	學生
33	林威秀	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
34	林美萱	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
35	林瑋萱	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
36	邱雅玲	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
37	邱毓雯	國立臺灣師範大學體育與運動科學系	研究生
38	侯堂盛	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	教授
39	洪偉欽	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	教授
40	洪瑞謙	臺中市大里區草湖國民小學	教師

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
41	紀明憲	國立中正大學運動與休閒教育研究所	碩士生
42	胡慧敏	國立臺灣體育運動大學休閒運動管理系研究所	研究生
43	倪瑛蓮	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
44	凌照珈	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
45	徐皓宸	國立彰化師範大學	學生
46	徐齊廷	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	學生
47	耿雯靖	國立臺灣師範大學體育與運動科學系	研究生
48	高德安	高雄翠屏國中小(國小部)體育專任教師/高雄師範大學工業科技教育研究所	體育教師
49	張家銘	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	教授
50	張漢章	國立新營高工	教師
51	莊貫渝	國立彰化師範大學	研究生
52	許雅雯	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	教授
53	許嘉珍	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
54	陳向勻	國立臺灣師範大學體育與運動科學系暨研究所	研究生
55	陳依婷	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
56	陳果	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
57	陳俊汕	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	助理教授
58	陳俞璇	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
59	陳信良	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	教授
60	陳冠豪	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所	學生

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
61	陳姿穎	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
62	陳建璋	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	助理教授
63	陳昭宇	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
64	陳盈臻	新北市土城區廣福國小	教師
65	陳韋杏	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
66	陳啟堯	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
67	陳莛芸	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
68	陳媚姿	國立臺灣師範大學體育與運動科學系	研究生
69	陳惠珍	大葉大學	碩士在職班運健系 碩班生
70	陳智明	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	助理教授
71	陳敬玄	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
72	陳新睿	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
73	陳萬芮	國立彰化師範大學	研究生
74	陳駿烽	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
75	麥凱迪		
76	彭彥博	國立台灣師範大學休閒運動與餐旅管理所	碩士班二年級生
77	曾定騰		
78	曾峻豐	雲林縣越港國小	
79	曾雅鈴		
80	曾筱晴		

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
81	溫筌銘	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	講師
82	游展豪	國立臺灣師範大學	碩士生
83	黃士展	國立彰化師範大學運動學系	研究生
84	黃妍華	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
85	黃俊樺	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
86	黃家峻	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
87	黃健倫		
88	黃新傑	國立臺灣師範大學體育與運動科學系碩士班	學生
89	黃筠婷	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
90	黃詩惠	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
91	黃德宇	葳格小學	老師
92	黃靜誼	大葉大學運健系	學生
93	黃耀榆	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
94	楊子儀	東石國中	
95	楊友勛	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
96	楊孟華	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
97	楊繕骫	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
98	葉嘉祈	國立彰化師範大學	研究生
99	詹宜瑾	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
100	廖好婕	國立臺灣師範大學體育與運動科學所	研究生

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
101	廖悅秀	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
102	廖偉成	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	講師
103	廖鈺瑄	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
104	劉必茗	國立彰化師範大學	學生
105	劉華欣	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
106	潘安妮	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
107	蔡亞蓓	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
108	蔡旻青	國立中正大學成人及繼續教育學系	研究生
109	蔡馨慧	國立台灣師範大學體育學系	研究生
110	鄧諺興	嘉義縣中埔鄉和睦國小	體育組長
111	鄭仕一	耕莘健康管理專科學校	副教授
112	蕭雯綺	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
113	賴盈螢	台灣師範大學	國中教師
114	錢泓樑	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
115	薛幼幸	國立屏東科技大學休閒運動健康系	學生
116	薛堯舜	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	助理教授
117	鍾宇政	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
118	鍾曜宇	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
119	羅紹偉	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
120	蘇柏亞	國立彰化師範大學	學生

編號	姓名	服務單位或就讀學校	職稱
121	蘇耿賦	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	副教授
122	蘇瑋婷		
123	龔珮諭	國立嘉義大學體育與健康休閒學系暨研究所	研究生
124			
125			
126			
127			
128			
129			
130			
131			
132			
133			
134			
135			
136			
137			
138			
139			
140			

2025 嘉大體育健康休閒研討會

研討會手冊

- 發行人 許雅雯
主編 許雅雯
執行編輯 廖偉成、陳建璋
出版者 國立嘉義大學體育與健康休閒學系
地址 嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號
電話 05-2068264
網址 <http://www.ncyu.edu.tw/dpe>
出版日期 中華民國 114 年 4 月