



2022年

台灣運動心理學會年會暨學術研討會

運動心理學

後疫情時代之角色

主辦單位  台灣運動心理學會  國立臺灣師範大學

時間 2022年10月23日（星期日）

地點 國立臺灣師範大學體育館 3樓
（臺北市和平東路 1 段 162 號）



2022

台灣運動心理學會年會
暨學術研討會

議程手冊

October 23 2022

主辦單位
台灣運動心理學會

會議地點
國立台灣師範大學



目錄

標題	頁碼
實施辦法	1
會議議程	4
專題演講一	6
主持人簡介	7
主講人簡介	8
專題演講二	9
主持人簡介	10
主講人簡介	11
新科博士發表會	12
主持人簡介	14
林建勳博士簡介	15
莊欣耘博士簡介	17
吳治翰博士簡介	19
口頭發表	21
第一場次主持人簡介	22
第一場次順序表	23
第二場次主持人簡介	29
第二場次順序表	30
第三場次主持人簡介	36
第三場次順序表	37
第四場次主持人簡介	43
第四場次順序表	44
海報發表	50
海報發表序號	51
主持人簡介	53
台灣運動心理學會會員大會暨諮詢老師頒證儀式	99
運動心理諮詢老師隨隊經驗分享	101
運動心理諮詢老師主持人簡介	102
運動心理諮詢老師主講人簡介	103
與會名單	105
台灣運動心理學會組織介紹	109



● 實施辦法

2022
台灣運動學暨學會
心理學年會研討會



2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

實施辦法

宗旨：探討運動心理相關之研究，增進運動心理領域相關學術研究與實務交流。

主辦單位：台灣運動心理學會、國立台灣師範大學

會議日期：**2022年10月23 (星期日)** 共一日

會議地點：國立台灣師範大學體育館**3樓**（台北市大安區和平東路一段**162**號）

研討會主題：運動心理學在後疫情時代之角色

大會活動：

專題演講：特邀國內、外知名學者進行專題演講。

專題座談：針對身體活動心理學領域之專題，邀請專家學者與會論壇。

新科博士論文發表：邀請身體活動心理學新科博士進行博士論文發表。

口頭與海報論文發表：開放競技運動心理學、健身運動心理學、及動作學習/控制/發展相關之論文摘要投稿，聘請專門領域學者進行審查並擇優頒發優秀論文獎狀。

台灣運動心理學會優秀論文獎勵：參加口頭發表之本會會員，將依本會「優秀論文」獎勵金辦法進行評選。

口頭發表優秀論文獎勵金

新科博士論文發表獎勵金

會員大會：台灣運動心理學**2022**年會員大會與第十一屆理監事選舉。

授證典禮：運動心理諮詢老師授證儀式。



2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

實施辦法

報名參加。本學會會員優先，餘依報名先後順序錄取額滿為止，預計人數**200**名，會議場地座位有限，額滿為止。研討會報名資訊：

報名日期：即日起至**09月30日**（星期五）止。

報名方式：報名本研討會一律採網路線上報名，請先完成繳費程序，再至「**2022 台灣運動心理學會年會暨學術研討會**」網頁報名（網址：<https://forms.gle/YQ7AjgmWuU8546UL9>）。

報名費：

2022年已繳年費之本會會員

2022年已繳年費之全職學生會員報名免費。

2022年已繳年費之一般會員報名（**500**元）。

非本會會員（非會員本次報名者，請填寫入會申請表後，可同時取得會員資格<https://forms.gle/mwiRDxCLi3MDqtjg6>）

全職學生非會員報名（**1,500**元）

非會員**2,500**元（非會員本次報名者，請填寫入會申請表後，可同時取得會員資格）。

投稿方式

投稿截止日期：即日起至**2022年08月26日**（星期五）止。

投稿結果公布：**2022年09月12日**（星期一）。

投稿繳費說明：

投稿參加口頭及海報發表的第一作者，除繳交報名費外，另應繳交論文審查業務費**500**元/篇，共同作者若要參加研討會僅需繳交報名費即可。

繳費方式：請您依據身分別對照報名費金額(研討會參與者、第一作者、共同作者或通訊作者皆須繳報名費) 投稿者須另繳交論文審查費**500**元/一篇(第一作者或通訊作者)。

投稿網頁：<https://forms.gle/43oAiyx2WRzKfgZf8>

投稿格式請自行下載

本辦法如有未盡事宜，得由本會修正公佈之。本辦法內容依本會解釋為準，本會保留最終修改與解釋之權利。

玖、其他注意事項

一、為響應政府環保政策，敬請自備水杯。

二、本活動建議參與人員搭乘大眾交通運輸工具至活動會場，如開車前往會場停車費須自行繳款。

三、為因應疫情，主辦單位有權作因應調整，改成線上學術研討會，或是以實體與線上兼具的學術研討會。



會議議程

2022
台灣運動學暨學會
心理學研討會
學術研討會

會議議程

111年10月23日(星期日)國立臺灣師範大學體育館3樓

時間	活動內容/演講題目	主講人	主持人	地點
08:00-08:30 (30分鐘)	報到			
08:30-08:40 (10分鐘)	開幕式			
08:40-09:00 (20分鐘)	張育愷 理事長報告			
9:00-9:50 (50分鐘)	專題演講一	阮啟弘 教授 題目：精細動作控制的生心理 機制在運動表現研究的可能應用	洪聰敏 研究講座教授	金牌講堂
9:50-10:00 (10分鐘)	休息			
10:00-10:50 (50分鐘)	專題演講二	蔡宇哲 博士 題目：讓知識走出象牙塔：哇 賽心理學的拓荒之旅	聶喬齡 副教授	金牌講堂
10:50-12:20 (90分鐘)	新科博士發表會 報告 25分鐘 Q&A 5分鐘	林建勳 博士 莊欣耘 博士 吳治翰 助理教授	林靜兒 副教授	金牌講堂
12:20-12:40 (20分鐘)	理監事會 (午餐時間)			
12:40-13:40 (60分鐘)	會員大會與投票 & 午餐時間			
13:40-14:55 (75分鐘) 報告 12分 Q&A 3分	論文發表會 口頭發表一 (金牌獎堂) 主持：朱奕華 副 教授	論文發表會 口頭發表二 (001教室) 主持：謝宗諭 副教授	論文發表會 口頭發表三 (002教室) 主持：許雅雯 教授	論文發表會 口頭發表四 (003教室) 主持：王駿濠 副教授
14:55-15:10 (15分鐘)	茶敘			
15:10-16:00 (50分鐘)	海報發表 ★★		邱逸翔 助理教授 吳修廷 助理教授	各場次教室
16:00-16:20 (20分鐘)	臺灣運動心理學會會員大會暨 諮詢老師頒證儀式		聶喬齡 副教授	金牌講堂
16:20-17:20 (60分鐘)	運動心理諮詢老 師 隨隊經驗分享	陳宜蓁 運動心理諮詢老師 黃鈴雯 運動心理諮詢老師	彭涵妮 助理教授	金牌講堂
17:20-17:30 (10分鐘)	閉幕暨頒獎 賦歸			

註：本日程表得視實際情況酌予調整



專題演講一 精細動作控制的生 心理機制在運動表 現研究的可能應用

主持人
洪聰敏教授

主講人
阮啟弘教授

2022
台灣運動心理學會
年會暨學術研討會



主持人

洪聰敏教授

【現職】

國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授

美國國家人體運動學院終身院士

【學歷】

美國馬里蘭大學學院公園校區運動學系
競技與健身運動心理學哲學博士

國立臺灣師範大學體育研究所碩士

私立輔仁大學體育學系

【經歷】

國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授

國際運動心理學會會士

科技部傑出研究獎

2014、2015、2017、2019、2020
體育署運科研究獎

國際乒乓球總會運科委員

體育署訓輔委員、國訓中心亞奧運運科
委員

台北世大運心理組委員

科技部教育學門共同召集人

科技部人文社會司諮議委員

台灣運動心理學會理事長

國際運動心理學會財務長

輔仁大學傑出校友

美國陸軍社會及行為科學研究所研究員

八屆國手、西日本桌球公開賽單、雙打
冠軍

2022
台灣運動
心理學暨
學術研討會



主講人

阮啟弘 教授

【現職】

國立中央大學認知神經科學研究所講座教授

國立中央大學生醫理工學院院長

國立中央大學認知智慧與精準健康照護研究中心主任

【學術領域】

視覺、注意力、工作記憶和認知控制的心理與神經機制

腦電波與非侵入性神經調節技術之整合應用

動態與非線性數據分析方法開發，以及其在時序腦電（磁）波訊號分析之應用
認知神經科學在教育、臨床及運動科學之應用

【榮譽】

2020 世界科學院社會科學獎

2016 科技部傑出研究獎（心理學門）

2013 行政院國家科學委員會傑出研究獎（心理學門）

2010 行政院國家科學委員會傑出研究獎（心理學門）

2015 教育部第59屆學術獎

2015 美國THE PSYCHONOMIC SOCIETY會士

2009 FULBRIGHT SCHOLARSHIP, TAIWAN-USA

2022
台灣運動學暨學術研討會
心理學年會



專題演講二 讓知識走出象牙 塔：哇賽心理學的 拓荒之旅

主持人

聶喬齡副教授

主講人

蔡宇哲博士

2022
台灣運動學暨學術
心理學會研討會



主持人

聶喬齡副教授

【現職】

國立臺灣體育運動大學體育學系專任副教授

台灣運動心理學會副理事長

中華民國手球協會國際組組長

應用心理學會理事、終身會員

台灣運動心理學會創會會員

【學術領域】

動機、成就動機、目標取向理論、精熟逃避動機、自我決定理論

【經歷】

臺灣應用心理學會 理事

中華民國手球協會國際組組長

2022
台灣運動心理學會
年會暨學術研討會



主講人

蔡宇哲博士

【現職】

哇賽心理學創辦人兼總編輯
台灣睡眠醫學學會大眾教育委員會
委員

台灣應用心理學會監事
台灣科學媒體協會監事

【學術領域】

睡眠與生理時鐘、自我控制、正
向心理學

【榮譽】

中華正向心理學發展協會 榮譽理
事長

2022
台灣運動學暨學術研討會
心理學年會



新科博士論文發表 議程與摘要

主持人

林靜兒副教授

主講人

林建勳博士、莊欣
耘博士、吳治翰博
士

2022
台灣運動學暨學
會心理學年會
學術研討會



新科博士論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

地點：金牌講堂		主持人：林靜兒副教授
順序	時間	發表題目/作者
1	10:50-11:20	運動員生活壓力與倦怠之關係研究－系統性回顧及 統合分析/林建勳
2	11:20-11:50	正念介入對職業高爾夫選手心理需求滿足與幸福感的 影響：腦造影之研究/莊欣耘
3	11:50-12:20	單次正念訓練對耐力表現與執行功能之影響：事件關 聯電位研究/吳治翰



新科博士論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

主持人

林靜兒 副教授

【現職】

國立台中教育大學體育學系 副教授
國立臺中教育大學動作行為學實驗室 主持人
臺灣運動心理學會 常務理事
教育部國教署「國民中小學課程與教學輔導群—健康與體育學習領域」委員
教育部國教署「推動國民中小學沉浸式英語教學特色學校試辦計畫」委員
教育部體育署「體育教學模組教師認證計畫」委員
臺北市立大學全英語教學研究中心—健體領域諮詢委員
國家表演藝術中心—臺中國家歌劇院評議委員

【經歷】

臺灣運動心理學會秘書長
臺灣運動心理學報編輯委員
臺灣運動心理學會監事
中華東方人體文化推廣協會理事
臺北市健康生活與成功老化學會理事
教育部「國立暨私立高級中等學校運動教練績效評量」委員
Co-Director of the Motor Learning Commission, ICHPER. SD
國際龍獅運動聯合會宣傳與推廣委員

【榮譽】

2014國立臺中教育大學教學優良教師獎
2005 13th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students中華臺北代表

【學術領域】

學術領域：動作行為學：動作學習、動作控制與動作發展
運動專業：中國武術、國際標準舞





新科博士介紹

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主講人

林建勳 博士

【現職】

輔仁大學體育學系組員
輔仁大學體育室兼任講師

【學術領域】

運動心理學

【經歷】

教育部體育署中級體適能指導員



運動員生活壓力與倦怠之關係研究－系統性回顧及統合分析 林建勳

摘要

倦怠是壓力所造成的負面效果之一，而此現象在運動情境中亦同樣受到關注。本研究目的為透過系統性回顧以及統合分析以瞭解運動員生活壓力與倦怠之關係，由學術資料庫中蒐集自**2001年1月**起至**2021年9月**之文獻，經篩選後共取得**57**篇文獻納入系統性回顧，並再次排除非量化研究後，**46**篇文章納入統合分析。在所納入之系統性回顧之文獻得知，運動員生活壓力與倦怠之研究在近十年之發表數量遠高於**2001**年至**2010**年，亦瞭解到運動員生活壓力與倦怠有低至中程度之正向相關，透過介入活動，例如正念、感恩等活動可減低運動員之生活壓力或倦怠感。在納入統合分析之**46**篇中，有**43**篇文章採用**Raedeke及Smith (2001)**所發展之運動員倦怠量表（**Athletes Burnout Questionnaire**），而用來評估運動員生活壓力之工具則較多元，主要包含**Cohen**等人（**1983**）之知覺壓力量表（**Perceived Stress Scale**）、**Lovibond & Lovibond (1995)**之憂鬱、焦慮、壓力量表（**Depression Anxiety Stress Scales**），而運動特定性壓力則以採用**盧俊宏**等人（**2012**）所發展之**大學生運動員生活壓力量表（the College Student-Athletes' Life Stress Scale）**中之運動特定性壓力為多。統合分析結果顯示運動員整體生活壓力與倦怠有顯著的高相關，其效果量達**0.474**，而運動員生活相關壓力與整體倦怠及其三面向之效果量範圍為**0.356**至**0.492**，運動特定性壓力之效果量則介於**0.344**至**0.487**之間，且稍高於運動員之生活相關壓力但未達顯著。此外，運動員生活相關壓力與倦怠中之「成就感減低」面向之效果量，在不同年齡層及不同運動水準之運動員均為最高；不同運動員水準、每週訓練時數、運動類型之運動員，其運動特定性壓力與倦怠中「對運動參與貶價」面向之效果量相對較低。然而，經比較相同因素內不同組別之運動員，**23**至**34**歲之運動員在運動相關生活壓力與「成就感減低」面向之效果量顯著高於**13**至**18**歲之運動員；在運動特定性壓力與「身心疲憊」面向之效果量，在**23**至**34**歲、職業選手、每週訓練**8**至**12**小時、訓練年資**4**至**5**年，以及個人性運動項目之運動員中為最高。整體而言，大部份研究仍以學生運動員為研究對象，顯示未來對於運動員不同生涯階段之生活壓力與倦怠關係之探討有其必要，亦可就不同之運動心理要素進行調查。本研究亦就研究結果進行討論並提出實務之建議。



新科博士介紹

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主講人

莊欣耘 博士

【現職】

國立臺灣師範大學 兼任助理教授

國立臺灣科技大學 兼任助理教授

淡江大學 兼任助理教授

中華民國高爾夫協會 國家隊 運動
心理諮詢師

中華民國高爾夫協會 國家隊 教練

【學術領域】

運動心理學

競技運動心理學

正念實務與操作

【榮譽】

111年度教育部體育署運動科學研究
發展獎勵 一佳作

111學年度教育部教學實踐研究計畫
一協同主持人



新科博士論文發表

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

正念介入對職業高爾夫選手心理需求滿足與幸福感的影響：腦造影之研究
莊欣耘

摘要

運動員在長期高競爭的競技壓力情境，擁有高水準的心理功能與最佳運動表現是運動心理學家所重視的。正念被認為可以增進幸福感。根據 **SDT** 的觀點，正念覺察被視為個體主動探索內、外在世界，以滿足基本心理需求的基本要素。不論在心理需求滿足或是幸福感相關議題上，探索大腦的相關神經表徵才在剛起步的階段，檢驗基本心理需求滿足與幸福感的大腦神經反應在神經科學仍是一個新興研究領域。在競技運動競技運動情境中，僅有相關性研究指出正念能透過滿足基本心理需求影響運動員的幸福感，還需未來研究來確立此模式的因果關係。本研究採用單一受試者設計 (**single-subject design**) 結合 **A-B-A** 與跨參與者多基準線設計，並結合神經科學影像測量方式來檢驗正念對職業高爾夫選手基本心理需求滿足與幸福感腦區的影響。針對 **4** 名高爾夫職業運動員為對象，經參與者同意後，參與實驗，含：基礎期、介入期、追蹤期，每週進行 **2** 次的資料收集，包括：正念狀態、基本心理需求滿足、心理幸福感、主觀幸福感。分別於正念介入前後進行 **MRI** 靜大腦息狀態掃描的前、後測。以視覺分析、**C** 統計分析、體素分析、群組分析進行資料處理。縱貫式結果顯示：正念訓練介入對基本心理需求滿足、幸福感皆有正向提升效果。介入後，右前腦島與右尾狀核、左丘腦的功能性聯結顯著減少；右腦島與左內側額上迴、右背外側額上迴、右內側扣帶迴的功能性聯結顯著增加。根據研究結果，**8** 週正念訓練能夠有效提升職業高爾夫選手的基本心理需求滿足與幸福感，並發現客觀性的大腦神經證據。建議未來能推廣正念訓練相關課程，以提升運動員對的正念的相關知識，進而提升其基本心理需求滿足與幸福感。



新科博士介紹

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主講人

吳治翰 助理教授

【現職】

輔仁大學兼任助理教授
運動心理諮詢師

【學術領域】

競技運動心理學
健身運動心理學
認知神經科學
田徑

【榮譽】

2021年國立體育大學-110級博士畢業生「學術研究獎」。

2020年中華民國體育學會與臺灣運動心理學會聯合專題會-「口頭發表優秀論文獎」。

2020年國立體育大學-33週年校慶傑出學生-「學術傑出獎」。

2015年國立體育大學-104級碩士畢業生「學術研究獎」。



單次正念訓練對耐力表現與執行功能之影響：事件關聯電位研究 吳治翰

摘要

近年來，已有學者開始探討較有效率、且節省時間成本之單次正念訓練對運動員心理狀態、運動表現、以及執行功能之影響。但目前研究仍相當少數，且結果並未完全一致，另於認知神經科學領域上，尚未有研究觀察該訓練處方對運動員進行執行功能時，其大腦潛在神經電位之影響。因此，本文目的為探討單次正念訓練對運動表現、執行功能、以及事件關聯電位 (**even-related potential, ERP**) 之影響。且會進一步觀察執行功能是否可能扮演單次正念訓練促進運動表現之中介變項。本研究招募**45**位大專田徑運動員，並以組內設計、平衡次序法進行，正式實驗前會先給予運動員進行正念或放鬆訓練的基礎課程教學與介紹，同時以量表檢測運動員特質性水平。隨後運動員需到實驗室三次，分別進行三種介入情境：**30**分鐘正念訓練情境、**30**分鐘放鬆訓練情境、**30**分鐘控制情境。並在實驗過程中均會添加壓力設計，在三種介入情境前、後均會填寫運動相關心理狀態量表，以及介入後均會進行執行功能、事件關聯電位、以及運動表現之檢測。執行功能以叫色測驗 (**Stroop test**) 進行檢測，而運動表現則是以**Bruce**測驗檢測耐力表現。在統計分析上，本研究以重複量數單因子變異數分析觀察三種介入情境對耐力表現之運動耗竭時間與最大攝氧量之影響。此外，以重複量數二因子變異數分析觀察三種介入情境對運動相關心理狀態量表、**Stroop**測驗之反應時間與準確率、**ERP**的**N2**與**P3**振幅之影響。最後，採用四步驟法觀察執行功能是否為單次正念訓練促進耐力表現之潛在機制。結果顯示在運動相關心理狀態上，單次正念訓練情境後可顯著提升狀態正念水平，而正念與放鬆訓練情境後均可降低負面情緒。另在耐力表現上，正念訓練情境後之運動耗竭時間長於放鬆與控制情境。此外，在**Stroop**測驗之反應時間上，正念訓練情境快於放鬆與控制情境。最後，在**ERP**上，正念訓練情境後之**P3**振幅大於放鬆與控制情境。本文提出單次正念訓練對壓力下之狀態正念水平、負面情緒、耐力表現、執行功能、以及**ERP**均有顯著效益，意即運動員在單次正念訓練後有較多的注意力資源可投入至表現中。另在負面情緒之效益亦在單次放鬆訓練情境被發現。綜合上述，本研究建議未來運動教練在進行身體訓練前，或許可將單次正念訓練加入其處方內，進而使運動員在後續訓練時，較可將注意力投入應聚焦之處、甚至有較佳運動表現。



口頭發表

2022
台灣運動學暨學會
心理學研討會
學術年會



第一場次口頭論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

朱奕華 副教授

【現職】

高雄醫學大學運動醫學系副教授

【學術領域】

運動心理學、心生理學、運動行為促進、心肺物理治療





口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



地點：金牌講堂		主持人：朱奕華副教授
順序	時間	發表題目/第一作者
1	13:40-13:55	正念冥想經驗對運動員在心理疲勞情境下之認知功能與運動表現之影響/粘瑞狄
2	13:55-14:10	正念訓練對高爾夫球推桿表現及運動正念分數之影響/陳品仔
3	14:10-14:25	足球孩童運動員的體適能、心智能力與運動表現關聯性之探討/王俊傑
4	14:25-14:40	不同認知負荷強度之急性運動介入對認知功能改善效益：前導研究/張緯
5	14:40-14:55	Improve Your Percentage of Putts At Once! Application of Single Session Neurofeedback Training in Professional Golfers/吳家豪





口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

正念冥想經驗對運動員在
心理疲勞情境下認知功能與運動表現之影響

粘瑞狄¹、翁妍菲²、張育愷²

¹國立體育大學競技與教練科學研究所

²國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

本研究旨在探討正念冥想經驗對運動員在心理疲勞情境下之認知功能與運動表現之影響。本研究共招募42位大專運動員，分為具規律正念冥想經驗之正念組 ($n = 20$) 以及無正念冥想經驗之控制組 ($n = 22$)。參與者均以隨機平衡次序參與了兩種實驗操弄情境 (即疲勞情境/控制情境)，隨後依序進行旁側作業與漸增強度運動測試。參與者知覺心理疲勞以視覺類比量表於操弄前 (T1)、操弄後 (T2) 以及旁側作業後 (T3) 進行評估，同時在旁側作業與漸增強度運動測試後評估了參與動機。結果顯示不論在T2或T3，疲勞情境之知覺心理疲勞均高於控制情境。然而相較於控制組，正念組在疲勞情境或控制情境的知覺心理疲勞並無顯著差異；旁側作業結果顯示控制情境之準確率顯著高於疲勞情境。且正念組在疲勞情境的整體旁側作業準確率較控制組更高。另外未發現組別或情境間的旁側作業參與動機差異。最後在漸增強度運動測試結果顯示控制組在疲勞情境時的運動至耗竭時間顯著短於控制情境，但正念組在兩情境則無顯著差異。此外在生理指標均無發現組別與情境間之顯著差異。然而控制情境之運動漸增強度運動參與動機則顯著高於疲勞情境。綜上所述，規律的正念冥想訓練可能減緩心理疲勞對認知功能與耐力運動表現之負面影響。

關鍵詞：心理疲勞、正念、抑制控制、耐力表現

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

正念訓練對高爾夫球推桿表現及運動正念之影響
陳品仔、吳家豪、余建霖、洪聰敏

摘要

競技運動場上，保持最佳心理狀態是運動員巔峰表現的關鍵。過去研究指出正念訓練在運動員心理狀態及運動表現的正向效果。然而，在提升高爾夫選手的運動表現上似乎沒有一致的結果，以及缺乏控制組的實驗設計。為進一步了解正念訓練對高爾夫選手推桿表現、運動正念是否有實際效益，本研究使用正念—接納—承諾（Mindfulness-Acceptance-Commitment）的課程介入，招募16位業餘高爾夫選手（男：12，女：4，平均桿數：89.13桿±12.01，平均年齡：27.05歲±10.81）。將所有參與者分派至接受四週共8小時正念訓練的實驗組，或無介入的控制組，在訓練的前後皆進行運動正念量表檢測及3公尺推桿測驗60球。統計方法透過獨立樣本t檢定以檢驗在推桿表現以及運動正念兩組之間的差異。研究結果指出正念訓練組其推桿進洞率優於控制組（ $p = 0.013$ ， $d = 1.42$ ），不過在運動正念上沒有顯著差異（ $p = 0.584$ ）。結論：本研究彌補了以往缺乏控制組的研究缺口，顯示正念訓練對提升推桿表現可能有潛力。然而，運動正念未有顯著差異，建議未來研究增加更大的樣本數，以及結合神經科學之客觀性指標，以進一步檢核正念訓練與提升高爾夫球選手運動表現之關聯。

關鍵詞：正念、高爾夫、運動表現

通訊作者：陳品仔 聯絡電話：0987797255 電子信箱
best10030122@gmail.com



口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

足球孩童運動員的體適能、心智能力與運動表現之關聯性

王俊傑¹、董嫻成¹、謝瑋俐¹、曾柏翰¹、王駿濠¹

¹國立成功大學體育健康與休閒研究所

摘要

在足球比賽過程中，除了需要過人的體能與精熟的技能之外，運動員也需於短時間內依據場上情境變化來決定當下策略的執行。在這個基礎之上，良好的創造力和認知彈性是有助於選手做出最佳的決策。然而，尚缺乏聚焦於成長中之孩童足球員，探討運動表現與心智表現相關之研究。有鑒於此，本研究目的主要是探討孩童運動員足球技能表現的可能因素，包括身體適能與心智表現等綜合變項。本研究目前招募20位年齡介於9至12歲孩童運動員參與實驗，主要測量參與者的足球技能表現（如：伊利諾伊敏捷盤球技巧）、體適能表現（如：Y字動態平衡、動作協調性測驗—KTK-MQ測驗、伊利諾伊敏捷、20公尺衝刺跑、立定跳遠及20公尺漸進式有氧心肺耐力跑）與心智表現（如：認知彈性與新編語文創造思考測驗），並檢驗這些因子之間的相關性以及對足球技能表現的預測力。根據研究結果發現，心智能力（流暢力、變通力、轉換成本）和身體適能（KTK-MQ、立定跳遠、20公尺衝刺、敏捷、最大攝氧量）的多項表現與足球技能表現皆有顯著性相關，而透過階層回歸分析後進一步發現KTK-MQ與足球技能表現的路徑效果最為顯著。根據上述結果，心智能力和身體適能對於早期參與運動訓練的選手的運動技巧即有重要關聯，其中動作協調能力似乎對於此階段的選手是重要的表現評估指標。

關鍵詞：足球技能表現、身體適能、認知彈性、創造思考

通訊作者：王俊傑 聯絡電話：0975385723 電子信箱：
rb6104039@gs.ncku.edu.tw



口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

不同認知負荷強度之急性運動介入對認知功能改善效益：前導研究

張緯¹、洪巧菱^{1, 2}

¹國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程

²國立臺灣大學體育室

摘要

單次運動介入帶來的急性效果對於認知功能、執行功能的改善效果有正向的影響，而運動介入中不同的認知負荷強度可能是改善認知功能的關鍵之一。具有較高認知負荷強度之運動種類，更可能作為有效提升認知功能的運動介入。因此，本研究的目的：為探討使用不同認知負荷強度的急性運動介入，對典型發展兒童與注意力缺陷過動症 (attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD) 兒童在認知功能方面的改善效果。並假設高認知負荷運動介入的改善效果會大於低認知負荷控制情境。方法：招募 8-12 歲的典型發展兒童 8 名以及 ADHD 兒童 8 名，並分三天進行控制情境、低認知負荷情境、高認知負荷情境之介入。控制情境為觀看與桌球相關的影片 30 分鐘；低及高認知負荷情境分別為使用單色、雙色的桌球進行中等運動強度之運動介入 30 分鐘。隨後立即配戴腦波儀器並搭配交換作業認知測驗進行腦波與行為資料的蒐集與紀錄。結果：在行為資料方面典型發展兒童之反應時間與正確率皆未顯著提升，而 ADHD 兒童在高認知負荷情境顯著提高了正確率，反應時間與 P300 振幅也有改善的趨勢。結論：較高認知負荷之運動介入可能對 ADHD 兒童之認知功能的改善效果有較為正向的影響，但對典型發展兒童則無顯著差異。

關鍵詞： 認知負荷、急性運動介入、認知功能

通訊作者：洪巧菱 聯絡電話：(02) 3366-5959-274 電子信箱：
musehung@g.ntu.edu.tw



口頭論文發表第一場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

Improve Your Percentage of Putts At Once! Application of Single Session Neurofeedback Training in Professional Golfers

Jia-Hao Wu, Tsung-Min Hung

Department of Physical Education, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan

Abstract

Sensory-motor rhythm (SMR) activity has been associated with automaticity and flow in motor execution. According to previous studies, neurofeedback training (NFT) could be effective in improving sports performance. However, studies have rarely adequately explored the application of single-session NFT, which is deemed to carry higher practical value and targeting on professional players. Forty-three right-handed professional golfers were recruited for this study. A crossover design and block random assignment were used to determine the order of participation in neurofeedback training and control conditions. Participants were asked to perform a 10-foot putt while electroencephalograms (EEGs) were recorded before and after neurofeedback training. Moreover, several visual analog scales (VAS) were used to assess attention, perceived control, and relaxation under different conditions in pre-test and post-test. Paired t-tests were performed to test the differences between the two scenarios. Results showed that neurofeedback training increased SMR power ($p = 0.011$) and improved putting performance ($p = 0.006$) compared to control situations. Through the subjective assessment of VAS scales, we also found that compared with the control condition, the participants significantly reduced their attention ($p < 0.000$) and control ($p < 0.000$) of the motor details, and became more relaxed after the NFT ($p = 0.009$). This study broke through gaps in the previous study, revealing that single-session SMR NFT was effective in enhancing the control of SMR power and improving putting performance in professional golfers. Future studies could add a retention test to quantify the length of this training effect, to provide information for employing this single session NFT in the field.

Keywords: Golf putting, Sensorimotor rhythm, Neural Feedback Training, Sport performance, EEG

通訊作者：洪聰敏 電話：(02)7749-3202 信箱：ernesthungkimo@yahoo.com.tw



第二場次口頭論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

謝宗諭 副教授

【現職】

天主教輔仁大學體育系

天主教輔仁大學體育室教學組

【學術領域】

運動心理學

運動控制與學習

【榮譽】

體育署111年度運動科學研究發展佳作

【經歷】

第十屆台灣運動心理學會理事

輔大體育學刊副主編





口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



地點：001教室		主持人：謝宗諭副教授
順序	時間	發表題目/第一作者
1	13:40-13:55	The role of aerobic fitness in moderating the detrimental effect on processing capacity following maximal exercise/傅皓倫
2	13:55-14:10	足球選手在視覺搜索作業的訊息處理機制與神經關聯之探討/黃儀
3	14:10-14:25	不同運動型態青少年運動員在訊息處理架構差異之探討/張嘉恩
4	14:25-14:40	探討規則改變對WNBA近二十年例行賽進攻表現的影響/彭燦宏
5	14:40-14:55	桌球發球之教學策略:練習安排與表現獲知效應/湯鳴遠





口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

The role of aerobic fitness in moderating the detrimental effect on processing capacity following maximal exercise

Hao-Lun Fu¹, Shih-Chun Kao², Cheng-Ta Yang^{1,3}, & Chun-Hao Wang^{1,4}

¹Department of Psychology, National Cheng Kung University, Tainan City, Taiwan

²Department of Health and Kinesiology, Purdue University, West Lafayette, United States

³Graduate Institute of Mind, Brain, and Consciousness, Taipei Medical University, Taipei City, Taiwan

⁴Institute of Physical Education, Health and Leisure Studies, National Cheng Kung University, Tainan City, Taiwan

Abstract

Exercise to exhaustion may induce a transient, detrimental effect on cognitive functioning. Although aerobic fitness has been considered to play a protective role in alleviating such cost, there is still lack of supporting evidence. To further address this issue, this study employed a theory-driven mathematical tool (i.e., System Factorial Technology) to infer the temporal dynamics of mental processes that underlie maximal exercise-induced cognitive changes. Sixty healthy young adults were recruited to perform a go/no-go version of the redundant-target task before and after a graded exercise until exhaustion (GXT). This exercise protocol can be used to estimate the participant's maximal oxygen consumption (VO₂max) level. The participants were divided into the higher-fitness and lower-fitness groups via a median split based on VO₂max. Further, the SFT was applied to calculate one's resilience capacity, a measure of processing capacity for the redundant-signal processing with the presence of distracting information. Results revealed that both groups exhibited faster overall mean reaction times following the GXT while maintaining their response accuracy, indicating that maximal exercise induced a change in processing speed. Interestingly, a significant decrease in resilience capacity following the GXT was observed only for the lower-fitness group whereas this effect was not observed for the higher-fitness group, suggesting that the higher-fitness group was more capable of maintaining their multi-signal processing efficiency after physical exhaustion. Our findings suggest that the GXT induced a similar change in the mean measures of task performance across individuals with different levels of aerobic fitness. Via SFT, our results provided a potential mechanistic explanation for the moderation effect of aerobic fitness on maximal exercise-induced cognitive changes. That is, maximal exercise induces a detrimental effect on the multi-signal processing efficiency of information integration, but a higher level of aerobic fitness is effective for counteracting the cognitive cost. In conclusion, the present study highlights the significance of aerobic fitness for those who make multi-signal decisions in response to intensive physical stress.

Keywords: aerobic fitness, acute exercise, exhaustive exercise, system factorial technology, processing efficiency

通訊作者：王駿濠 聯絡電話：0921518275 電子信箱：kesawloq@gmail.com



口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

足球選手在視覺搜索作業的訊息處理機制與神經關聯之探討

黃儀¹、傅皓倫²、賴侑和¹、楊政達^{2,3}、王駿濠^{1,2}

1. 國立成功大學體育健康與休閒研究所

2. 國立成功大學心理學系

3. 臺北醫學大學人文暨社會科學院

摘要

足球選手必須在短時間內搜尋並整合隊友、球、對手的位置後做出決策，顯示了視覺的訊息處理能力對這類型選手的重要性。然而，雖然過去有許多探討這方面之研究，但對其處理機制與神經關聯並不清楚，以致於我們對於這類型選手的訊息處理策略與特性仍相當有限。有鑒於此，本研究使用特徵連結的搜尋作業 (conjunction search task)，並以系統多因子技術 (Systems Factorial Technology, SFT) 與腦電波 (electroencephalography, EEG)，來進一步瞭解足球選手在進行視覺搜索時的訊息處理架構與神經活動之表現。本研究目前招募5位大專公開一級的足球選手與5位非運動員為對照組，並比較他們在進行視覺搜尋作業時各項指標差異，包括正確率、反應時間、處理架構 (processing architecture)、終止原則 (stopping rule) 以及腦電波之P3成份波的振幅。行為結果顯示，在正確率無組間差異的情況下，足球選手的反應時間表現優於控制組，而透過系統多因子技術的推論發現兩組的處理模式皆傾向序列與自我終止模式，顯示組間在處理架構的模式上並無差異。另外，腦電波結果可以觀察到頂葉區誘發明顯的P3波，並進一步發現足球選手的P3波的振幅明顯大於控制組。根據本研究結果，雖然足球選手在進行視覺搜索時有較快的反應時間並招募較多的注意力資源，但在訊息處理模式上並沒有明顯差異，顯視他們在此作業中的反應策略並無明顯差異。

關鍵詞：系統多因子技術、視覺搜尋、足球運動員、平行處理、序列處理

通訊作者：黃儀 聯絡電話：0934401121 電子信箱：

uny521294@gmail.com





口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

不同運動型態青少年運動員在訊息處理架構差異之探討

張嘉恩¹、楊政達²、姚在府³、王駿濠^{1,2}

1國立成功大學體育健康與休閒研究所、2國立成功大學心理學系、3國立清華大學竹師教育學院

摘要

過去文獻探討運動員與認知功能間的關聯，發現其效果會受到不同運動型態影響，其原因可能與訓練經驗對神經塑性功能的影響有關。事實上，過去已有許多研究推論不同運動型態的運動員也可能會因運動特性差異產生不同的訊息處理機制。然而，過去研究探討多仰賴傳統的分析方法（例如：平均反應時間），卻鮮少深入探討其訊息處理機制之差異（例如：處理架構）。有鑒於此，本研究將進一步探討青少年選手是否會因從事不同運動其訓練環境差異而展現出不同的決策機制。本研究預計招募12-15歲青少年足球與田徑選手各30名，並邀請他們進行視覺搜索作業，以初步了解在此作業下的表現差異。雖皆為需跑步速度的運動，但差別在足球除了需要球技外，同時也要注意隊友對手位置，視野搜索上需更寬廣；而田徑相較下只需專注預備、起跑與衝刺，動作遵循既定模式。為了更進一步探討其決策機制，本研究更利用系統多因子技術 (systems factorial technology, SFT) 來評估其處理架構與處理終止原則，以推論組間在處理決策機制之差異。本研究預計青少年運動員在訊息處理架構有差異，亦即開放式運動員會傾向平行處理，封閉式運動員則傾向序列處理，而此效果獨立於平均反應時間的結果。

關鍵詞：系統多因子技術、運動型態、處理架構、決策機制

通訊作者：張嘉恩 聯絡電話：0963331205 電子信箱：

qnn120521@gmail.com



口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

探討規則改變對WNBA近二十年例行賽進攻表現的影響

彭燦宏¹、藍于青²、劉有德¹

¹國立臺灣師範大學、²國立陽明交通大學

摘要

運動的規則可視為工作限制的一種，當修改規則時，應會影響運動表現。美國國家女子籃球聯盟（WNBA）乃國際女性籃球的知名聯盟，自1997年開賽以來已有數次規則改變。目的：探討2000年以來WNBA在時間、場地所實施之各項規則改變對進攻表現的影響。方法：由官網擷取2000~2021年賽季攻守數據與規則改變紀錄，以Mann-Whitney U檢定對2004、2006、2007與2016年時間規則改變前後之球權、投籃、罰球、進攻籃板、失誤數，及2004、2013年場地規則改變前後的兩、三分球出手、命中數及命中率進行比較。結果：2004年縮短防守犯規後的球權時間造成投籃、進攻籃板數顯著下降；2006年縮短球權時間使所有比較變項顯著上升；2007年縮短進攻過半場時限使球權、投籃、失誤數顯著上升；2016年縮短進攻籃板後球權時間使球權、投籃、罰球數顯著上升；2004年延長三分線距離與拓寬禁區僅造成兩分球表現顯著上升；2006年再次延長三分線距離造成三分球整體表現下降，兩分球表現上升。結論：規則改變會對WNBA球員表現產生影響，時間規則改變主要影響球權數，空間規則改變主要影響投籃表現。

關鍵詞：籃球、表現分析、攻守數據

通訊作者：彭燦宏 聯絡電話：0919074740 電子信箱：
61030050A@gapps.ntnu.edu.tw



口頭論文發表第二場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

桌球發球之教學策略:練習安排與表現獲知效應

湯鳴遠¹ 楊梓楣²

國立虎尾科技大學¹ 國立臺灣師範大學²

摘要

桌球發球為基本的動作技能，精準控制落點的能力，亦為提升桌球運動表現的重要元素。本研究期透過練習安排與影像回饋，建立桌球教學的指導原則並改善實務遇到之課題。研究招募桌球運動經驗皆為新手60名，隨機分派至集團練習與隨機練習搭配好與差表現影像回饋組，以及控制組，共五組各12名。採單組前後測檢驗學習效果，前測與後測進行相同的方式，分別讓參與者發8球至指定落點。64次的正拍平擊發球練習試做中，參與者涉入變異與集團練習安排及表現獲知，包含好與差表現之影像回饋訊息。結果發現在練習表現方面，練習前期之集團練習相較變異練習，參與者的發球表現呈現落點較長之現象；然而練習後期之表現，變異練習的發球準確性相較集團練習來的準確。學習表現方面，集團練習輔以差表現時的影像回饋，參與者之發球準確性顯著地表現較佳。集團之相同落點反覆練習並適時輔以差表現時的影像回饋，此教學模組對於初學桌球之學習者能使其有較準確的發球表現。因此變異練習對於初學者的學習效果似乎沒有集團練習來的佳，且提供差表現的影像回饋能提升初學者發球的準確性。

關鍵詞：正拍平擊發球、動作學習、影像回饋、教學實踐

通訊作者：湯鳴遠 聯絡電話：05-6313482 電子信箱

z696968@nfu.edu.tw



第三場次口頭論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

許雅雯教授

【現職】

國立嘉義大學體育與健康休閒學系教授
國立嘉義大學教務處教學發展組組長
台灣運動心理學會理事
台灣運動心理學會運動心理諮詢老師
運動教練科學、臺灣體育學術研究、嘉
大體育健康休閒期刊編輯委員

【學術領域】

競技與健身運動心理學
運動社會心理學
運動心理諮詢服務
壓力調適

【榮譽】

國立嘉義大學科技部研究獎勵(107、110
學年)
國立嘉義大學教學特優教師(107學年)
教育部體育署運動科學研究發展獎勵
(108、111年度)



口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



地點：002教室		主持人：許雅雯教授
順序	時間	發表題目/第一作者
1	13:40_13:55	教練-選手關係對教練領導行為與團隊凝聚力關係的影響/黃少伯
2	13:55-14:10	「歸屬需求量表」中文化與初步信、效度檢驗/吳蕙如
3	14:10-14:25	學生知覺教師關係感支持量表之中文化/陳薇任
4	14:25-14:40	知覺教練公平對於運動團隊氣氛、倦怠與負向情緒之影響/李佳諭
5	14:40-14:55	以系統多因子技術探討不同運動類型運動員的團體決策/黃勝旭





口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

教練-選手關係對教練領導行為與團隊凝聚力關係的影響

黃少伯、陳美華

國立彰化師範大學運動健康研究所

摘要

目前高中乙級球隊雖有高佔比的籃球參與人口，但在媒體關注、專業資源溢注以及相關研究方面較少。因此，本研究的目的在探討高中乙級籃球選手之教練-選手關係在領導行為與團隊凝聚力的關係及其預測情形。方法：研究參與者為110學年度參加國內高中乙級籃球聯賽之男子籃球隊選手，採用線上填答的方式進行，共有25所學校參與，收得315份問卷，有效問卷為310份。研究工具包括教練-選手關係、教練領導行為及團隊凝聚力共三個量表。研究結果發現：一、「與現任教練相處年數」在教練領導行為與團隊凝聚力裡以及「每天訓練時間」在教練領導行為中皆達顯著差異，二、除了專制行為外，訓練與指導行為、民主行為、關懷行為及獎勵行為皆與教練-選手關係及團隊凝聚力呈正相關。三、階層迴歸結果發現，教練選手關係只有在獎勵行為預測團隊凝聚力的關係中，扮演部分中介的角色。結論與建議：教練領導行為、教練-選手關係與團隊凝聚力有關，獎勵行為透過教練-選手關係影響團隊凝聚力。對於技能未趨成熟的選手而言，更需要教練給予指導、鼓勵和信心。教練領導宜避免專制行為，進而培養良好的雙向互動關係，以促進團隊凝聚力。

關鍵詞：高中乙級、獎勵行為、部分中介

通訊作者：黃少伯 聯絡電話：0978123332 電子信箱：

brian77617@gmail.com



口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

「歸屬需求量表」中文化與初步信、效度檢驗

吳蕙如、廖主民

國立體育大學體育研究所

摘要

前言：Baumeister & Leary (1995) 認為，形成和維持長久的、正向的和重要的人際關係是人的基本需求，而此歸屬需求(need to belong)是個體許多想法、情感與行為的動機基礎。目的：將Leary及其同儕(1996, 2013) 發展用來測量人對於歸屬與接納的渴望的「歸屬需求」測量工具中文化並進行初步的信、效度檢驗，以利後續在台灣及華人社會中進行相關的研究。方法：經原量表作者Mark R. Leary同意後，將「Need to belong scale」原量表10題進行中文翻譯及回溯翻譯，並考量中、英文語意的文化差異，將部分題項譯出多個題項，形成16個題項的中文預試量表，以Likert五點量尺為反應形式，量表得分越高表示歸屬感需求越高。結果：共210名成年參與者填寫問卷，經資料檢核後以177筆資料進行分析，有效問卷率為85.5%。參與者年齡為16-61 (M=25.21, SD=9.01)，其中76名男性 (42.9%)。從預試量表中抽出可涵蓋原英文量表題意之10個題項進行探索性因素分析 (KMO值為.86, Bartlett 球形檢定, $p < .001$)，得到符合概念的單一因素，可解釋總變異量為42.21%、共同變異量36.49%。項目分析顯示，各題項皆具有高低分組鑑別度，且題項間及題項與總分間皆有合理的正相關，Cronbach's α 為 .84。另外，量表的再測信度為.91。結論：中文化的「歸屬需求量表」有可接受的初步檢驗結果，有待後續進一步進行複核效化與建構效度檢驗。

關鍵詞： 歸屬感、需求、量表中文化、動機、人際互動

通訊作者：吳蕙如 聯絡電話：0912802852 電子信箱

1090405@ntsu.edu.tw



口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

學生知覺教師關係感支持量表之中文化

陳薇任、廖主民

國立體育大學 體育研究所

摘要

前言：根據自我決定理論，個體在成就情境中的基本心理需求越能獲得滿足，參與動機會傾向於較高的自主決定型態，也會有較適應性的成就行為。過去身體活動領域的研究者對於心理基本需求中的關係感的測量，大多只有描述個體自覺滿足的程度，除Sparks等人(2016)外，少有描述個體知覺到他人（如體育教師）表現的關係感支持行為的程度。目的：將Sparks等人發展的關係感支持量表中文化並進行初步信、效度檢驗，以利後續在台灣及華人社會中使用。方法：獲得原量表作者同意，進行中文翻譯及回溯翻譯後，邀請分屬16個班級的國中、高中學生共439名(Mage = 17.34, SD = 2.56)填寫，其中一個班級29名學生，間隔三周後進行再測。結果：探索性因素分析萃取出「個人與工作關懷」、「促進合作與團隊工作」、「友善的交流」三個向度，項目分析結果顯示良好的題項鑑別度與各分量表內題項間相關，各分量表的再測信度為.86至.92。結論：原量表有七個向度，經中文化後雖融合為三個向度，但此三個向度仍與原量表發展時的概念一致（Sparks et al. 2015；Sparks et al., 2016），應可適切地反映原量表對於關係感支持行為的描述。未來需再進行複核效化與建構效度檢驗，尤其對於知覺關係感支持行為可能存在的文化差異亦有待更多驗證。

關鍵詞：自我決定理論、基本心理需求、動機

通訊作者：陳薇任 聯絡電話：0919082477 電子信箱：

1100402@ntsu.edu.tw



口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

知覺教練公平對於運動團隊氣氛、倦怠與負向情緒之影響

李佳諭、許雅雯

國立嘉義大學體育與健康休閒研究所

摘要

在各個層級的競技運動中，教練對於運動員都是極為重要的靈魂人物與精神支柱，不僅要在選手的技戰術、體能上提供完善的訓練與指導，心理上也必須成為球員穩定與信心的來源。過去關於體育運動領域之研究已經證實教練展現的公平與否會對於選手之運動表現產生關鍵影響力，且會影響選手的動機、情感。但較為可惜的是目前研究較為缺乏，忽略了教練的公平對團隊或選手的重要性。基於此，本研究以國內某大專校院排球聯賽公開男一級18位球員為主要研究對象，利用「經驗取樣法」方式於大專盃複賽共6場比賽之賽前、賽後進行問卷蒐集。測量工具包含四部分，分別測量運動員公平知覺、團隊氣氛、運動倦怠及負向情緒。資料以相關及迴歸進行分析。研究結果顯示：選手知覺教練越公平，團隊氣氛就越佳、選手越不容易倦怠，但與負向情緒未達顯著相關。而另一方面，當選手知覺教練越不公平，團隊氣氛會較差、也較容易倦怠。最後本研究還發現團隊氣氛在知覺教練公平以及選手倦怠之間扮演中介角色，知覺教練公平會透過團隊氣氛，進一步負向影響倦怠($\beta = -.217$)。本研究所得之結果可供運動代表隊教練以及管理人員作為參考。

關鍵詞：大專排球聯賽、經驗取樣法、工作團隊氣氛、社會團隊氣氛

通訊作者：李佳諭 聯絡電話：0909888081 電子信箱：

joycelee87930@gmail.com



口頭論文發表第三場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

以系統多因子技術探討不同運動類型運動員的團體決策

黃勝旭¹、傅皓倫¹、楊政達^{1,3}、王駿濠^{1,2}

1. 國立成功大學心理學系
2. 國立成功大學體育健康與休閒研究所
3. 臺北醫學大學人文暨社會科學院

摘要

已有許多研究證明，不同運動類型的運動員，在認知功能上有各自不同的優勢，卻鮮少有研究探討運動員如何整合他人訊息，以及在團體決策的表現。團隊型運動 (Team Sports)(又稱策略型運動；strategic sports)，其特性為運動員需要在快速變化的比賽情境下，同時處理大量訊息 (例如：球、對手、隊友的位置) 並快速與隊友做出決策，以實現團隊的策略運行；且過往研究發現團隊運動員在訊息處理速度具有優勢，於是提出假設：是否團隊型運動員在團體決策上具有優勢？本團隊以兩位大專組足球校隊與兩位大專組田徑校隊進行 pilot study，以兩人一組，分為團隊運動組及個人運動組進行視覺搜尋作業，觀察在非合作狀態與合作狀態的正確率與反應時間，此外，鑒於平均反應時間、平均正確率難以完整反映團體決策工作容量 (workload capacity) 的情形，故本研究將使用系統多因子技術 (System Factor Technology) 探討兩組團體決策正確率與反應時間的權衡。然而，目前行為結果顯示團隊運動組未展現出集體利益 (Collective Benefits)，但值得注意的是，團隊運動員在非合作狀態的反應時間與個人運動員達顯著差異，發現團隊運動員的訊息處理速度十分優異，產生天花板效應，沒有空間發揮合作的集體利益，也呼應前言假設的認知優勢。於是，本研究將調整作業難度以進一步探究團隊運動員的團體決策。

關鍵詞：團體決策、系統多因子技術、團隊型運動、視覺搜尋

通訊作者：黃勝旭 聯絡電話：0965656859 電子信箱：

waes891106@gmail.com





第四場次口頭論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

主持人

王駿濠副教授

【現職】

國立成功大學體育健康與休閒研究所副
教授

國立成功大學 足球校代表隊 總教練
臺灣運動心理學會理事 (2020~迄今)

Associated Editor, International
Journal of Sport Psychology
(SSCI)

Review Editor, Frontiers in
Integrative Neuroscience (SCI)

Review Editor, Frontiers in
Cognition (SCI)

領域編輯－中華體育季刊 (TSSCI)

領域編輯－成大體育期刊

【學術領域】

運動生心理學、運動與認知神經科學、
運動訓練法、足球

【榮譽】

110年度運動科學研究發展佳作獎勵

108年度運動科學研究發展甲等獎勵





口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



地點：003教室		主持人：王駿濠副教授
順序	時間	發表題目/第一作者
1	13:40_13:55	急性同步健身運動順序對抑制控制之影響/李瑞鴻
2	13:55-14:10	部分睡眠剝奪對海軍陸戰隊員反應時間、姿勢控制和三項基本體/張博威
3	14:10-14:25	抑制控制場域測驗與跆拳道競技水平之關聯性探討/ 謝瑋俐
4	14:25-14:40	大專棒球先發與後備投手不同球種投球動作協調型態之探討/陳紋鋒
5	14:40-14:55	自我效能對高爾夫球推桿表現和額中葉Theta波的影響/余建霖





口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

急性同步健身運動順序對抑制控制之影響

李瑞鴻、陳泰睿、施家如、張育愷

國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

抑制控制為個體抵禦誘惑和執行適當行為的重要能力，已有許多研究指出急性健身運動對抑制控制之效益，且結合有氧和阻力健身運動之同步健身運動 (concurrent exercise) 亦能增進抑制控制。然而，不同順序之同步健身運動對於抑制控制之差異仍尚未釐清。因此，本研究之目的為探討急性同步健身運動順序對抑制控制之影響。本研究招募84位年輕成年人，隨機分派至有氧阻力組 (AR)、阻力有氧組 (RA) 和閱讀控制組 (RC)。運動組皆進行5分鐘暖身、12分鐘中強度有氧健身運動、約13分鐘中強度阻力健身運動，以及5分鐘緩和，AR組先進行有氧健身運動，再進行阻力健身運動，RA組則相反；RC組閱讀雜誌35分鐘。抑制控制採用Stroop測驗於介入前和後測量，以反應時間和準確率作為指標，並以前測作為共變數。結果發現，AR組和RA組之反應時間皆顯著短於RC組，而準確率並無顯著組間差異。綜上所述，急性同步健身運動能夠增進抑制控制，且無論何種順序皆存在相同效益。建議未來研究能夠聚焦於劑量反應之效果，以建立同步健身運動之健腦處方。

關鍵詞：抑制功能、執行功能、單次健身運動、同步訓練

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

部分睡眠剝奪對海軍陸戰隊員反應時間、姿勢控制和三項基本體能之影響

張博威¹ 高育仁^{1, 2} 張智惠¹

國立高雄師範大學¹ 海軍陸戰隊陸戰九九旅²

摘要

目的：本研究探討部分睡眠剝奪對海軍陸戰隊員反應時間、姿勢控制、和三項基本體能的影響。方法：招募16位海軍陸戰隊現役官兵為研究參與者，皆男性，均有執行一般衛哨勤務及接受國軍三項基本體能測驗經驗，年齡 23.44 ± 1.86 歲。以受試者內設計介入00-02點睡眠剝奪、02-04睡眠點剝奪、及正常睡眠三種安排。在正常睡眠與睡眠剝奪後的8:00 am進行反應時間與姿勢控制測量，下午實施三項基本體能測驗。以Human Benchmark 反應時間測定網頁測量反應時間、以測力板測量姿勢控制、並依國軍三項基本體能測驗規定測量三項體能。結果：反應時間方面，重複量數單因子變異數分析結果顯示，睡眠情境無顯著差異。姿勢控制方面，完全相依二因子變異數分析結果顯示，任務效應達顯著，閉眼較搜尋或注視任務有較大的身體擺動變異，睡眠情境效應達顯著，00-02點睡眠剝奪、02-04點睡眠剝奪較正常睡眠有較大的身體擺動變異。三項基本體能方面，重複量數單因子變異數分析結果顯示，睡眠情境在仰臥起坐及伏地挺身皆達顯著差異，睡眠剝奪有負面效應，但在三千公尺徒手跑步則無顯著差異。結論：部分睡眠剝奪影響海軍陸戰隊隊員姿勢控制與三項基本體能中的肌耐力表現，結果提供未來海軍陸戰隊員執行各項鑑測或勤務派遣等任務參考。

關鍵詞：嗜睡、壓力中心、運動表現

通訊作者：張智惠 聯絡電話：07-7172930 轉2914 電子信箱：

chihui@nknucc.nknu.edu.tw



口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

抑制控制場域測驗與跆拳道競技水平之關聯性探討

謝璋俐¹、吳建霆²、高士竣³、王駿濠^{1、4}

¹臺灣 臺南市 國立成功大學體育健康與休閒研究所

²美國 聖安東尼奧市 聖瑪麗大學運動科學系

³美國 西拉法葉市 普渡大學健康與人體運動學系

⁴臺灣 臺南市 國立成功大學心理學系

摘要

在跆拳道比賽中，運動員需要在快速變化的環境中執行複雜的戰術及決策。雖然過去研究已證明了跆拳道訓練經驗與抑制控制表現之間的關聯性，然而是否實驗室內量測的抑制控制能力可反映在場域中的動態認知功能表現與技能水平仍尚待釐清。有鑒於此，本研究利用LED裝置來設計場域抑制控制測驗，以探討其與實驗室中的認知測驗與場域中認知測驗及跆拳道技能水準之間的關聯。本研究目前招募25位年齡介於15至18歲的跆拳道隊選手，其具專業訓練經驗約5至14年。此外，本研究也邀請3位分別具有世界跆拳道聯盟段位證書、國家教練及裁判證照之專家學者使用五點李克特量表評量出參與者在跆拳道中的專業技能水平。透過PEARSON'S 相關分析發現，專家評估結果與場域的抑制控制測驗決策歷程具有顯著相關 ($R = -.436, P = .030$)，然而與實驗室抑制控制無顯著相關 ($R = .336, P = .101$)，此外，本研究進一步使用線性回歸分析將實驗室及場域決策歷程與跆拳道專業水平進行比較後發現，場域決策歷程對於跆拳道專業水平具有較強的預測力，顯示其比實驗室的測驗於評量跆拳道運動員專業水平更具有參考價值。本研究藉由場域研究的探索與發現，提供抑制控制測驗在實際場域中的應用基礎，研究結果對於跆拳道教練及選手具有實務應用之參考。

關鍵詞：跆拳道、運動表現、抑制控制、專家評估

通訊作者：謝璋俐 聯絡電話：0937500538 電子信箱：
LILY60380@GMAIL.COM



口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

大專棒球先發與後備投手不同球種投球動作協調型態之探討

陳紋鋒 陳秀惠*

國立臺東大學體育學系

摘要

本研究目的比較大專棒球先發與後備投手的不同類型球種之動作協調。方法：招募全國大專院校棒球聯賽公開組一級之先發與後備投手各八名，於標準投手丘至本壘板18.44公尺之距離全力投擲直球、曲球、變速球各10顆，以8台300 Hz高速攝影機及動作分析軟體Qualisys Track Manager 蒐集頭部與全身左右肩關節、肘關節、腕關節、髖關節、膝關節、踝關節、趾關節共15處關節點之反光標記點三維空間座標，擷取從前導腳觸地至球離手點之投球動作資料，進行運動學參數計算及全身肢段15處的3軸元素主成份分析，以混合設計二因子變異數分析(Two-way mixed ANOVA) 比較不同組別(2組)、不同球種(3種)之運動學參數、成份解釋變異量、成份分數、成份分數負荷量等資料之差異情形。研究結果顯示，在運動學參數中，有6項運動學資料出現交互作用，2項具組別主要效果，8項有球種效果；透過主成份分析發現，3個主成份可以解釋95%以上的投球動作，且統計後發現三個成份皆有組別與球種的主要效果。結論：在球離手時直球有最快球速，曲球呈現出較大的膝屈曲、軀幹前傾角度，變速球則是肩水平內收、肘屈曲角度，另外，在主成份分析中，變速球在成份一中解釋變異量顯著高於直球與曲球，成份二、成份三則完全相反，直球解釋變異量顯著高於曲球與變速球，透過比較運動學參數與主成份分析，可以歸納出先發與後備投手在不同類型球種的投球動作協調型態。

關鍵字：棒球投球動作、主成份分析、協調型態

通訊作者：陳秀惠 聯絡電話：089-318855#3200

電子信箱：chensh1@nttu.edu.tw



口頭論文發表第四場次

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

自我效能對高爾夫球推桿表現和額中葉Theta波的影響

余建霖、高呈偉、黃崇儒、洪聰敏

摘要

自我效能 (self-efficacy, SE) 是影響運動表現的重要心理要素，根據班杜拉(self-efficacy theory)的自我效能理論中指出，高自我效能感的人有較佳的運動表現以及較高的執行效率(自動化)，過去探討高爾夫球推桿的研究也指出專家執行成功推桿時有較高的神經效率與神經熟練度，鑑於額葉中線 Theta 功率 ($Fm\theta$) 反映了自上而下的注意力/工作記憶，因此，本研究的主要目的是探討自我效能對高爾夫球手的表現和 $Fm\theta$ 的影響。招募了 27 名熟練的高爾夫球選手 Handicap = 12.9 (8.6) 進行 60 次推桿，同時收集腦電圖 (within-subject design)。每次推桿前通過視覺模擬量表 (0-10) 評估自我效能分數。並將 60 次推桿依個人自我效能分數的中位數分成高 SE 組與低 SE 組。經成對樣本 T 檢定後，具有較高 SE 的推桿進洞率高於低 SE 的推桿進洞率 (53.3% vs 46.7%)。此外，與較低 SE 推桿相比，具有較高 SE 的推桿也有較低的額中線 theta 功率 ($4.49 < 5.18$)。本研究結果指出，高技能的高爾夫球選手在推桿時若有較高的 SE 則有較佳的推桿表現以及較低的認知投入。具體來說，我們的研究透過 EEG 指標以及推桿表現支持班杜拉(self-efficacy theory)的自我效能理論以及神經效率假說，並且建議未來研究進一步探討在推桿前的 EEG 狀態與自我效能和運動表現之間的關係。

關鍵詞： self-efficacy、自我效能理論、frontal midline theta

通訊作者：余建霖 聯絡電話：0911-214059

電子信箱：a0870020@gmil.com



海報發表

2022
台灣運動學暨學會
心理學年會暨學術研討會



海報論文發表編號

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

海報編號	第一作者	單位	題目
1	陳宏瑜	中國醫藥大學/運動醫學系	靜態行為對老年人執行功能之影響：文獻回顧
2	洪辰歆	中國醫藥大學/運動醫學系	身體活動對乳房癌症患者執行功能之影響：文獻回顧
3	蔡淑祺	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	健身運動結合營養素補充對衰弱及認知功能效益之文獻
4	潘彥智	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	高強度間歇運動對憂鬱症患者疾病症狀與健康指標之影響：文獻回顧
5	方仁煜	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	青少年熱執行功能與身體活動之關聯：文獻回顧
6	黃子苑	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	急性多面向健身運動與有氧健身運動對於認知功能之效果
7	鄭伊婷	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	急性虛擬實境健身運動對認知功能之影響：前導研究
8	蔡璋逸	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	不同訓練量之急性阻力健身運動對於抑制控制之影響：前導研究
9	艾競一	國立台灣師範大學	Multi-Component Exercise improves self-reported sleep-in middle-aged adults
10	羅恩豪	師大	不同強度急性阻力健身運動量對抑制控制的影響：前導研究
11	吳亭葦	中國醫藥大學/運動醫學系	血流限制訓練對執行功能之影響：文獻回顧
12	翁妍菲	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	減緩心理疲勞對運動與認知表現損害效果之急性策略：文獻回顧
13	陳佳驊	國立台灣師範大學/運動競技學系	費茲定律是否反應速度與準確度的消長？
14	李彥呈	國立高雄師範大學/體育學系	頭戴式顯示器引發動量之性別差異及其與人體測量學參數之相關
15	陳冠廷	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班	PETTLEP意象模式介入之文獻回顧
16	王心伶	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班	以Gentile的二向度動作技能分類分析韻律體操優秀運動員的成套動作
17	陳柔蒨	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班	評分主觀程度與競賽服裝暴露程度對運動選手身體意象影響的探討
18	荒屋敷響貴	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班	2022-2024新週期規則分析臺灣選手李智凱鞍馬成套的難度動作
19	藍于青	國立陽明交通大學/體育教育中心	從NBA球權公式檢驗FIBA世界盃男子不同層級賽事之罰球球權係數
20	莊佳容	國立臺灣師範大學	探討韓國跆拳道菁英女子選手在不同回合間動作時間結構之差異
21	鍾珮琪	國立清華大學/運動科學系	運動傷害防護員對受傷運動員的影響：社會支持的觀點
22	周欣慧	清華大學/運動科學系	應用運動心理學在競技運動心理之教學實踐研究
23	劉惟寧	清華大學/運動科學所	運動教練的選手歸類模式：核心群歸類標準的探討
24	羅正廷	臺灣師範大學/運動競技學系競技科學組	初探女子七項全能運動表現
25	謝曉瑩	國立體育大學/體育研究所	教練與選手互動的情緒機制—以van Kleef (2009) 的情緒社會訊息模型為基礎



海報論文發表編號

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

26	文姿云	台灣師範大學/體育與運動科學系	空手道小清新備戰東京奧運心理訓練之自我敘說
27	洪姿璇	國立暨南國際大學/輔導與諮商碩士班	大專運動績優生之生涯適應議題探討
28	張焜棠	國立成功大學/心智科學原理與應用國際博士學位學程	心理韌性對青少年運動員心理健康之影響
29	黃奕傑	國立彰化師大/應用運動科學碩士班	大專公開組田徑運動員訓練壓力、社會支持與競技倦怠之影響關係
30	陳珍德	國立彰化師範大學	學生？運動員？—大學學生運動員學業/運動認同與生涯成熟之結構方程模式分析：生涯選擇承諾、發展性未定向之中介效果
31	鄭民輝	國立成功大學/心理學系	心理韌性在足球運動員安適幸福感對於知覺壓力預測的調節效果
32	洪智挺	中國文化大學/運動教練研究所	心理堅韌性在拳擊訓練的應用
33	王嘉敏	國立彰化師範大學/運動與健康休閒碩士在職專班	跨性別人士運動參與困境之文獻分析
34	何婉禎	國立體育大學/體育研究所	競技運動中的自我疼惜
35	陳誼卉	東華大學/諮商與臨床心理學系臨床心理組	UBA外籍學生運動員文化適應
36	蔡利亞	清華大學	跆拳道菁英運動員的退休生涯轉換：自我福祉模型之觀點
37	林宜青	國立彰化師範大學/運動學系應用運動科學碩士班	成人跆拳道菁英運動員賽前快速減重社會支持之研究
38	陳律仰	中國醫藥大學/運動醫學系	單次運動按摩對射箭表現之影響：執行功能之調節角色
39	施家如	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	運動訓練介入對網路成癮之影響：系統性回顧
40	蘇震東	國立清華大學/運動科學系	運動心理服務對大專籃球運動員身心恢復、心理技能與溝通之介入研究
41	謝明輝	國立政治大學/體育室	教練家長式領導對運動員依附的關係：恩威德的互涉效果
42	江芃葦	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系	體育課賦權動機氣候對自我決定動機、運動意圖與行為之預測：基本心理需求的中介效果



海報論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

邱逸翔助理教授

【現職】

中國文化大學體育學系專任教師
台灣運動心理學會理事
文化體育學刊領編

【學術領域】

競技運動心理學、心理計量學

【榮譽】

110學年度中國文化大學校特優教師



海報論文發表主持人

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

吳修廷助理教授

【現職】

國立臺灣體育運動大學體育學系專
任助理教授

現任運動心理學會理事

現任中華民國體操協會副理事長

現任國教輔導團央團及臺中市國中
小學健體領域輔導教授

現任體育署國民中小學體操教學推
廣計畫諮詢輔導小組規劃委員

【學術領域】

運動心理學



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

靜態行為對老年人執行功能之影響：文獻回顧
陳宏瑜、洪辰歆、林宥芊、陳豐慈
中國醫藥大學運動醫學系

摘要

老年人每日處於靜態行為的時間長，連帶著許多健康相關疾病的產生。不僅如此，長時間的靜態行為亦會對老年人整體認知功能有著負面影響。然而，研究至今並未針對靜態行為與高階認知功能（如：執行功能）進行探討，故本文回顧研究目的旨在探討靜態行為對老年人執行功能之影響。具體而言，本文將靜態時間與靜態行為種類作為靜態行為之分類，分別探討其對執行功能之影響。經文獻搜尋後發現，本文共收錄的八篇文章有關靜態時間部分，而已有三篇文章顯示靜態時間與執行功能表現呈負相關，另有四篇顯示靜態時間與執行功能則無顯著關係，然僅有一篇則顯示靜態時間與較佳執行功能有關。另一方面，本文共收錄五篇聚焦於靜態行為種類之相關研究，回顧結果發現認知相關的靜態行為（例如：使用電腦）與較好的執行功能表現有關，不過觀看電視對執行功能的影響則呈現不一致的結果，故靜態行為種類可能是影響執行功能之因素。本文建議未來研究需考量使用加速規用於量測靜態行為時間，而靜態行為種類在自陳式問卷的發展係有其必要性，綜合此將能更進一步了解靜態行為時間與種類與執行功能之關聯。

關鍵詞：執行功能、認知功能、靜態時間、靜態行為、久坐

通訊作者：陳豐慈 聯絡電話：(04) 2205-3366 #7621 電子信箱：
alexnewtaipei@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

身體活動對乳房癌症患者執行功能之影響：文獻回顧

洪辰歆、吳亭亭、陳玗縈、陳豐慈

中國醫藥大學運動醫學系

摘要

過去研究已表明，乳房癌症患者有較高認知功能損傷之風險。幸運的是，過去研究亦表示身體活動可增進認知功能表現，然該效益多僅侷限於健康族群，而鮮少聚焦在乳房癌症患者。為此，本文將統整有關身體活動對於乳房癌症患者認知功能之研究進行回顧。經文獻搜尋後，共蒐集11篇相關研究進行回顧，多數研究皆顯示了身體活動對乳房癌症患者的認知功能有正向影響。另外，在所有蒐集的文獻當中，過去已有7篇文章以運動介入的方式進行探究，而其餘則以急性健身運動或橫斷性研究進行探討。值得注意的是，該些研究結果多指出，中至高等強度身體活動對乳房癌症患者認知功能有著正向影響。經回顧討論後，本文發現目前研究雖針對各樣不同身體活動型態對乳房癌症患者認知功能進行探討，然目前研究為建立最適之身體活動時間與強度之證據仍未有定論。最後，本文期望未來研究能針對此方向進行後續探究，故將能使此議題之研究知識更加完整。

關鍵詞： 身體活動、乳癌、認知功能

通訊作者：陳豐慈 聯絡電話：(04) 2205-3366 #7621 電子信箱：
alexnewtaipei@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

健身運動結合營養素補充對衰弱及認知功能效益之文獻回顧

蔡淑祺、蔡璋逸、潘彥智、張育愷

國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

老化經常伴隨衰弱症與認知功能衰退之發生，且高比例的衰弱症患者可能同時患有認知功能障礙，不僅帶來限制身體功能之負面影響，更可能加劇死亡率的上升。鑑於健身運動及營養素補充皆扮演著預防及延緩認知衰退的角色，回顧健身運動和營養素補充對衰弱症患者認知功能有其必要性。因此，本研究之目的為回顧健身運動和營養素補充對衰弱症患者認知功能之文獻，並討論可能之潛在機制。本回顧發現，健身運動及營養素補充對於衰弱症患者之認知功能均有正面效益，而結合多種成分之健身運動較單一型態健身運動有更高增進認知功能之效果。值得注意的是，健身運動結合營養素補充可能存在更高之效益，相較於僅介入健身運動或營養素補充。此外，健身運動和營養素補充所帶來增進認知功能之效益，可能源於肌肉適能的提升或神經傳導物質之分泌。建議未來研究能多聚焦於健身運動結合營養素補充之方法，探討對於不同認知功能層面之影響，並試圖從腦科學角度探討可能之機轉。

關鍵詞：老化、健身運動、營養素補充、認知功能、衰弱症

訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

高強度間歇運動對憂鬱症患者疾病症狀與健康指標之影響：文獻回顧

潘彥智¹、黃紫苑¹、翁妍菲¹、張育愷¹

¹國立臺灣師範大學 體育與運動科學系

摘 要

鑑於憂鬱症在全球之高盛行率，與其對經濟與醫療成本的龐大負擔，相關預防與照護議題在國際間廣受討論，健身運動於當中扮演的角色亦不容忽視。其中，高強度間歇運動因其高效率、易標準化之特色，受到研究者之重視，並提及該型態之運動具較低之不良事件發生率，部分研究因此聚焦高強度間歇運動對憂鬱症患者有輔助治療之可能性，然當前仍缺乏統整性的觀點。本文獻回顧聚焦憂鬱症疾患族群進行高強度間歇運動之實證研究，探討其對於憂鬱症狀及其相關健康指標之影響。本文以 **Scopus** 與 **PubMed** 作為文獻搜尋之資料庫，搜尋日期截至 **2022年6月**，關鍵字為憂鬱症和高強度間歇運動。回顧發現，共收錄**6**篇研究。**6**篇研究皆顯示高強度間歇運動對憂鬱症患者憂鬱症狀之效益。此外，其中**4**篇文章發現有氧適能的提升，**2**篇文章發現對睡眠的助益，**1**篇文章發現對心血管健康的正面幫助。高強度間歇運動除了對患者的憂鬱症狀有所助益，亦可對患者身體適能與健康指標提供改善，支持以該型態運動作為憂鬱症患者輔助治療手段之可行性。然總覽相關研究，生理機制相關之探究仍較為缺乏，建議未來相關研究可結合神經心生理之方法，以獲取更強力之證據佐證其效益。

關鍵詞：高強度間歇運動、憂鬱症、憂鬱症狀

通訊作者：張育愷 聯絡電話：**0980321731** 電子信箱：
yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

青少年熱執行功能與身體活動之關聯：文獻回顧
方仁煜¹、李瑞鴻¹、蔡淑祺¹、張育愷¹
¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

青少年不僅面對人際關係、升學壓力和多重誘惑 (如網路、毒品等) 之挑戰，更是出現偏差行為的高峰期，或與執行功能的發育軌跡有關。執行功能依照其不同的運作特性，也被劃分為冷執行功能 (計畫、理性) 和熱執行功能 (情緒相關) 兩類。熱執行功能發展的劣勢可能會使青少年具有更高的情緒焦慮、風險決策，以及成癮狀況。身體活動已被認為是增進冷和熱執行功能的有效方法。鑑於熱執行功能對於青少年之重要性，回顧身體活動與熱執行功能之文獻有其必要性。因此，本文目的為回顧身體活動對青少年族群熱執行功能之影響，並聚焦於青少年、熱執行功能，以及身體活動之相關研究。具體而言，長期或一次性的身體活動能夠增進青少年的熱執行功能，如風險決策或延宕滿足。此外，較高身體活動量的青少年與較佳之熱執行功能表現有關。然而，身體活動對熱執行功能之研究仍處於初步階段，建議未來研究能夠探討不同劑量 (如強度、持續時間等) 之身體活動對熱執行功能之影響。

關鍵詞：健身運動、執行功能、風險決策、延宕滿足

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：
yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

急性多面向健身運動與有氧健身運動對於認知功能之效果

黃子菀¹、鄭伊婷¹、羅恩豪¹、張育愷¹

¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

急性 (單次) 健身運動對於認知功能具有正向效果，且運動型態會調節該效益。多面向健身運動係指將健身運動與其他健康因子結合 (如飲食、認知訓練、音樂、冥想等)，研究指出該型態之健身運動有助促進認知功能，且其效果似乎更勝單一型態之健身運動；然現有研究仍屬少量，且存在介入時間較短等限制。有鑑於此，本研究即探討急性多面向健身運動對於認知功能之效果，並與有氧健身運動進行比較。研究招募30位年輕成人，隨機分派至多面向健身運動組 (包含有氧、徒手阻力、柔軟度、平衡、敏捷、正念冥想等元素之運動)、有氧健身運動組 (固定式腳踏車) 和控制組 (運動科學影片)。各組介入時間均為35分鐘，於介入前、後進行電腦版叫色測驗 (含中性、一致與不一致情境)，記錄其反應時間和準確率，並以Cohen's d計算前、後測變化之效果量。結果發現在所有情境中，兩組運動組相較控制組，於反應時間和準確率皆有較大之效果量，而多面向健身運動介入之效果量大於有氧健身運動，顯示反應速度加快、準確率提升之趨勢。透過本前導研究，或可窺見多面向健身運動組增進認知功能之潛力，期待未來相關研究投入，並持續增加樣本數，以提供更完整之結果。

關鍵詞：混合健身運動、執行功能、抑制控制

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

急性虛擬實境健身運動對認知功能之影響：前導研究

鄭伊婷¹、黃子菀¹、蔡璋逸¹、張育愷¹

¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

認知功能是影響生活品質的重要成分。先前研究指出健身運動對認知功能有正面效益，但參與動機卻經常遭受許多障礙所影響。而有研究發現虛擬實境除可增進健身運動之參與度，更可額外增進健身運動對認知功能之效益。為此，虛擬實境健身運動可能是一項極具潛力增進認知功能之方案。本研究目的為探討急性虛擬實境健身運動對認知功能之影響。研究招募30位健康成年人，隨機分派至三組（實驗組、對照組以及控制組）。實驗組在配戴頭戴顯示器下進行中等強度之健身運動，對照組則在無配戴頭戴顯示器下進行相同之運動介入，而控制組是坐於椅子觀看科學影片。三組皆於介入前和後進行叫色測驗，以反應時間和準確率作為評估認知功能之指標。研究結果發現與控制組相比，實驗組和對照組在反應時間和準確率之變化量皆顯現出中到大效果量之進步趨勢。進一步聚焦於實驗組和對照組，發現實驗組相比於對照組在高階認知功能（即抑制控制）上有小效果量之進步趨勢。本文提供初步研究結果顯示，虛擬實境健身運動在不一致情境反應時間上能提供額外之效益。未來可能透過虛擬實境健身運動來增進高階認知功能。

關鍵詞：急性健身運動、虛擬實境、認知功能、執行功能、叫色測驗

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

不同訓練量之急性阻力健身運動對於抑制控制之影響：前導研究
蔡璋逸、羅恩豪、李瑞鴻、張育愷
國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

過去多項研究已顯示，急性阻力健身運動對於抑制控制具有正面的影響，且統合分析更發現對於抑制控制具有中等的正面效果，然過去研究大多針對強度進行探討，較少探討訓練量 (**training volume**) 對抑制控制之影響，且目前的發現仍不一致。因此，本研究之目的為探討不同訓練量之急性阻力健身運動對抑制控制之影響。本研究招募**40**位年輕成年人，分為低訓練量組、中訓練量組、高訓練量組，以及控制組，以硬舉、深蹲、臥推，以及划船作為阻力健身運動介入，控制組則進行**35**分鐘閱讀，並使用叫色測驗於介入前和後測量抑制控制，以反應時間和準確率作為指標，並使用**Cohen's d**計算前後測變化之效果量。結果發現，運動組在所有情境之指標，皆較控制組有較大之效果量，顯示較短之反應時間和較高之準確率，而運動組間似乎呈現反應時間和準確率消長之現象。本研究指出，不同訓練量之阻力健身運動可能存在增進抑制控制之趨勢，而不同訓練量間之差異仍尚未釐清。建議未來研究能增加樣本數，以釐清不同訓練量之急性阻力健身運動對於抑制控制之調節效果。

關鍵詞：急性健身運動、訓練量、執行功能、抑制功能

通訊作者：張育愷 聯絡電話：**0980321731** 電子信箱：
yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

Multi-Component Exercise improves self-reported sleep-in middle-aged adults

艾競一張育愷

國立臺灣師範大學體育與運動科學系

abstract

Sleep is an important component of overall health and wellness throughout the human lifespan. However, most middle-aged adults experience high levels of sleep disorders. While a number of studies have suggested the beneficial effects of exercise on sleep quality, few studies have examined the effect of multi-component exercise. The objective of this study was to assess the efficacy of a novel multi-component exercise on sleep quality in middle-aged adults. Twenty-four middle-aged adults were randomized to either a multi-component exercise (MCE) group or a control group for 12 weeks. The participants in the exercise group attended a 90 minute session per week. The control group was instructed to maintain their usual daily physical activities. The primary outcome was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (global sleep quality and other sub-dimensions). The secondary outcome was physical fitness, including muscular strength and endurance, balance, and flexibility. The MCE group showed a significant reduction in the PSQI global mean score ($p = .023$), sleep disturbances ($p = .013$), and sleep efficiency ($p = .034$). No significant change in the PSQI score was observed in the control group. The flexibility improved significantly from baseline in the MCE group ($p = .027$). The grip strength was reduced significantly from baseline in the control group ($p = .037$). The multi-component exercise was associated with improvements in sleep quality and physical fitness in middle-aged adults. Further studies using larger sample sizes and objective measures for sleep quality, compared with aerobic or resistance training, and including individuals with varying demographic and psychological characteristics, are needed in order to extend these findings.

Keyword: multi-component exercise; sleep quality; physical fitness; body composition; middle-aged adults

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：
yukaichangnew@gmail.com





海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

不同強度急性阻力健身運動量對抑制控制的影響：前導研究
羅恩豪、蔡璋逸、黃子苑、張育愷
國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

急性阻力健身運動對於抑制控制有正面的效果，且運動強度和訓練量 (training volume) 會調節該效益。然而，過去研究在相同訓練量不同強度之結果仍有不一致。因此，本研究目的為探討相同訓練量不同強度急性阻力健身運動對抑制控制之影響。本研究招募30位20至26歲之年輕成年人，將參與者隨機分派到控制組、低強度運動組和中強度運動組。低強度運動組之訓練量為3組、20次反覆、30% 1RM；中強度運動組之訓練量為3組、10次反覆、60%1RM；運動組皆進行全身性阻力健身運動，動作包含史密斯胸推、史密斯划船、史密斯深蹲和史密斯硬舉，介入時間約為30至45分鐘；控制組則進行35分鐘影片觀賞。所有參與者皆於介入前和後使用叫色測驗 (Stroop test) 測量抑制控制，以反應時間和準確率的前後測變化作為指標，透過Cohen's d計算效果量。結果發現，低強度運動組和中強度運動組之反應時間下降和準確率上升，且效果量皆較控制組大；中強度運動組與低強度運動組間呈現速度和準確率消長之情況。整體而言，相同訓練量下，中強度和低強度急性阻力健身運動皆可能有增進抑制控制之趨勢。建議未來研究增加樣本數，以釐清相同訓練量下，中強度和低強度阻力健身運動對抑制控制之差異。

關鍵詞：訓練量、抑制功能、執行功能、劑量反應

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：
yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學

會年會暨學術研討會

減緩心理疲勞對運動與認知表現損害效果之急性策略：文獻回顧

翁妍菲¹、粘瑞狄²、鄭伊婷¹張育愷¹

¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系

²國立體育大學競技與教練科學研究所

摘要

長時間投入高認知需求的狀態會造成心理疲勞的發生，導致隨後的運動及認知表現下降。運動員力求在競技場上發揮出最佳表現，運動及認知表現的水準會影響著競技場上的結果，但在競賽時的多種情境，皆有可能造成心理疲勞發生，因此發展能夠減緩或抵抗心理疲勞的策略對運動員而言可能是重要的因素之一。為此，本回顧在PubMed與Scopus數據庫檢索減緩心理疲勞之急性策略。經文獻回顧發現，在經歷心理疲勞後與無減緩策略介入相比，改善運動表現的策略有醣類溶液漱口法¹篇、咖啡因攝取²篇及提升動機¹篇，改善認知表現的有身體活動³篇、聆聽音樂³篇、接觸自然環境²篇、醣類溶液漱口法¹篇、咖啡因³篇、味覺刺激²篇及提升動機¹篇，降低主觀心理疲勞的有聆聽音樂¹篇、醣類溶液漱口法²篇及咖啡因³篇。初步發現7種可能的急性策略，包含身體活動、聆聽音樂、接觸自然環境、醣類溶液漱口法、咖啡因攝取、味覺刺激與提升動機，能夠調節運動與認知表現、降低主觀心理疲勞感。而其中，咖啡因攝取最頻繁採用之改善心理疲勞狀態下運動與認知表現的有效策略。然而現有的相關研究證據仍較缺乏，建議未來研究探討與驗證這些策略在減緩或抵抗心理疲勞對運動與認知表現的負面影響。

關鍵詞：心理疲勞、運動表現、認知表現

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 電子信箱：

yukaichangnew@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

血流限制訓練對執行功能之影響：文獻回顧

吳亭葶、陳宏瑜、陳律仰、陳豐慈

中國醫藥大學運動醫學系

摘要

血流限制 (blood flow restriction, BFR) 是一種新型態的肌力訓練方式。研究已發現，血流限制搭配低強度的健身運動可以促進肌肉肥大或增加肌力，且其效益可比擬高強度健身運動。值得注意的是，運動過程中透過血流限制會使局部代謝物質增加（例如：乳酸、氫離子），進而提升體內生長因子濃度（例如：生長激素、大腦神經滋養因子、第一類型胰島素生長因子、正腎上腺激素），而該些代謝產物與增進執行功能有其關聯性。為此，本文目的旨在回顧血流限制訓練對執行功能之相關研究，並針對其衍生出的生理機制進行討論。經文獻回顧後，獲知以下結論：（一）步行搭配血流限制訓練可有效提高執行功能表現；（二）低強度阻力運動搭配血流限制對執行功能表現有其敏感性，然效益目前仍不明顯；（三）等長握力運動搭配血流限制訓練不能夠影響執行功能表現，可能原因是運動強度與時間仍較不足所致。儘管部分研究已支持血流限制訓練對於改善執行功能有其正向影響，然該議題的研究數量仍是不足，且在實驗設計上也有許多限制，故未來仍需更多相關研究投入，以利該議題之研究知識更加完整。

關鍵詞：血流限制訓練、執行功能、代謝產物

通訊作者：陳豐慈 聯絡電話：(04) 2205-3366 #7621 電子信箱：

alexnewtaipei@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

減緩心理疲勞對運動與認知表現損害效果之急性策略：文獻回顧
翁妍菲¹、粘瑞狄²、鄭伊婷¹張育愷¹
¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系
²國立體育大學競技與教練科學研究所

摘要

長時間投入高認知需求的狀態會造成心理疲勞的發生，導致隨後的運動及認知表現下降。運動員力求在競技場上發揮出最佳表現，運動及認知表現的水準會影響著競技場上的結果，但在競賽時的多種情境，皆有可能造成心理疲勞發生，因此發展能夠減緩或抵抗心理疲勞的策略對運動員而言可能是重要的因素之一。為此，本回顧在PubMed與Scopus數據庫檢索減緩心理疲勞之急性策略。經文獻回顧發現，在經歷心理疲勞後與無減緩策略介入相比，改善運動表現的策略有醣類溶液漱口法1篇、咖啡因攝取2篇及提升動機1篇，改善認知表現的有身體活動3篇、聆聽音樂3篇、接觸自然環境2篇、醣類溶液漱口法1篇、咖啡因3篇、味覺刺激2篇及提升動機1篇，降低主觀心理疲勞的有聆聽音樂1篇、醣類溶液漱口法2篇及咖啡因3篇。初步發現7種可能的急性策略，包含身體活動、聆聽音樂、接觸自然環境、醣類溶液漱口法、咖啡因攝取、味覺刺激與提升動機，能夠調節運動與認知表現、降低主觀心理疲勞感。而其中，咖啡因攝取最頻繁採用之改善心理疲勞狀態下運動與認知表現的有效策略。然而現有的相關研究證據仍較缺乏，建議未來研究探討與驗證這些策略在減緩或抵抗心理疲勞對運動與認知表現的負面影響。

關鍵詞：心理疲勞、運動表現、認知表現



費茲定律是否反應速度與準確度的消長？

陳佳驊、劉有德
國立臺灣師範大學

摘要

費茲定律中的難度指數是兩倍距離與目標寬度的比例取以二為底的對數，而難度指數的高低與動作時間的長短呈線性關係是描述速度與準確度消長現象的基礎。然而速度的高低取決於距離與時間的比例，當距離與時間成比例增加時，速度將維持不變。當以增加難度指數中的距離以增加難度指數時，若增加的時間率較小，可能速度不會減慢反而增快。目的:分別以調整距離及目標寬度操弄難度指數，檢驗兩組難度指數下動作時間與速度改變率的差異。方法:招募30名慣用手為右手的參與者，透過距離及寬度的調整產生4種難度7種情境，每種情境以隨機順序進行30次試作。將隨難度指數增加而產生的動作時間及速度分為調整距離及調整目標兩組分別進行線性迴歸，並以Wilcoxon無母數檢定檢驗兩組斜率的差異，顯著水準設為 $\alpha < .05$ 。結果:動作時間改變率兩組間達顯著差異， $Z=7$ ， $p < .001$ ，中位數在調整距離為121.06 mm/ms，調整寬度為82.42 mm/ms；速度改變率亦達顯著差異， $Z=0$ ， $p < .001$ ，中位數在調整距離為11.88 mm/ms，調整寬度為-11.43 mm/ms。結論:動作時間及速度的改變率隨著調整難度指數中的距離或目標而有所不同，而調整距離時更有難度越高速度越快的現象。以費茲定律表達速度與準確度的消長關係，應有所保留。

關鍵詞：費茲定律、難度指數、速度與準確度

通訊作者：陳佳驊 聯絡電話：0976263313

電子信箱：40732070A@gapps.ntnu.edu.tw



頭戴式顯示器引發動暈之性別差異及其與人體測量學參數之相關

李彥呈 張智惠

國立高雄師範大學

摘要

本研究探討虛擬實境頭戴式顯示器情境下進行賽車遊戲所引發之動暈的性別差異，並了解動暈發生率、動暈症狀嚴重程度與維持平衡相關之各項人體測量學參數的相關。本實驗招募30位男性 (21.67 ± 1.57) 與30位女性 (21.19 ± 1.12) 研究參與者，要求其配戴虛擬實境頭戴式顯示器 (HTC Cosmos)，以站姿進行至多15分鐘的賽車遊戲 (Project CARS 2)，遊戲前參考Chiari et al. (2002)測量與人體維持靜態站立平衡的各項人體測量學參數。研究參與者於暴露遊戲前、後填寫動暈症狀問卷 (Simulator Sickness Questionnaire, 簡稱SSQ)，以SSQ的總分代表症狀嚴重性，並以主觀自陳回答是否動暈來代表動暈發生率。研究結果顯示，男性動暈發生率為23.3%，女性的動暈發生率為56.6%，兩組間達顯著差異 ($\chi^2=24.083, df=1, p<.001$)。簡單相關之結果顯示，各項參數與動暈發生率的相關方面，足底長 ($r=-.374, p=.003$) 以及足底寬 ($r=-.346, p=.007$) 與動暈發生率達顯著負相關。而動暈症狀嚴重程度，僅與足底長 ($r=-.268, p=.038$) 達顯著負相關。本研究結論為，暴露於虛擬實境頭戴式顯示器至多15分鐘玩賽車電玩，引發之動暈發生率女生高於男生，足底較長、較寬者動暈發生率較低，並且足底較長者之動暈症狀較不嚴重。

關鍵詞：動暈症、人體測量學參數、頭戴式顯示器、性別差異

通訊作者：張智惠 聯絡電話：07-7172930 轉2914

電子信箱：chihui@nknu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

PETTLEP意象模式介入之文獻回顧

陳冠廷、吳修廷

國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

意象是動作沒有實際執行，透過在腦海中創造或複演動作影像來促進表現的一種心理技能。意象的效果與使用程度會受到意象能力的影響，Holmes與Collins(2001)提出PETTLEP模式，認為除了幫助意象的執行更貼近真實外，亦能有效提升意象的能力和運動表現，不論成人或青少年。PETTLEP模式包含了七個要素，包含身體、環境、工作、時間、學習、情緒和觀點，身體是可以運用運動器材以增加刺激；環境與練習或比賽的環境有關；工作是執行的動作任務；時間是執行動作真實的時間；學習是要依照選手的學習階段進行調整；情緒是在比賽中選手可能會產生的心理狀態；觀點是選手意象時使用內在意象或外在意象；過去研究發現完整使用所有要素會比使用個別要素的效果顯著。使用PETTLEP意象模式介入的相關研究發現，在意象的能力上顯著優於觀察意象與傳統意象，且一致發現對提升運動表現皆有效果；在針對高爾夫選手的研究中發現PETTLEP意象結合身體訓練更能提升選手的擊球表現；除此之外，亦發現能提升選手的自信心以及降低焦慮等。在使用頻率發現一周三次PETTLEP意象介入會比一至兩次更有效果。綜合上述的文獻回顧，在使用意象時似乎採用PETTLEP模式效果更彰顯。

關鍵詞：意象能力、觀察意象、傳統意象

通訊作者：吳修廷 聯絡電話：0937271581 電子信箱：
wuhsiutin@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

以Gentile的二向度動作技能分類分析韻律體操優秀運動員的成套動作

王心伶、吳修廷

國立臺灣體育運動大學體育學系

摘 要

韻律體操除了展現肢體外，需配合音樂、手具及規則要求，完成一套自編的動作，是一項複雜的運動。本研究嘗試以Gentile的二向度技能分類原則，也就是依環境和物體的變異將技能從簡單至困難分成16類，來分析韻律體操優秀運動員的成套動作，提供教練有系統的規劃技能發展順序和設計合理的訓練進度。採用內容分析法分析2022年四場國際賽事獲得個人四個單項決賽前三名選手的成套動作內容，分別為世界盃（巴庫站）、世界盃（佩薩羅站）、第38屆歐洲錦標賽和伯明罕世界運動會。結果顯示環和球項目第十類動作的比例佔最多，分別是環項目28.75%、球28.78%。棒項目第十六類最多佔25.29%，彩帶則是第四類最多48.44%。由此可見，環、球的整套動作技能可能因手具操作性質相似，故技能類別也相似。而棒的除了第十六類佔最多，居第二高的是第十種佔22.94%，顯示棒項目的技能較複雜及困難，彩帶則是第四類最多佔48.44%，可能因為彩帶和前三項手具性質差異較大，彩帶長6公尺不易控制，選手能編排的技能種類較少和較其他項目簡單。以Gentile的分類分析世界前三名選手的動作技能，初步結果顯示大多集中在第十和十六類，故韻律體操是一項複雜且難度極高的運動，在訓練上應循序漸進，而Gentile的分類原則能提供一套有系統的技能發展依據。

關鍵詞：韻律體操、動作技能分類

通訊作者：吳修廷 聯絡電話：0937271581 電子:wuhsiutin@gmail.com



評分主觀程度與競賽服裝暴露程度對運動選手身體意象影響的探討

陳柔蒨、吳修廷

國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

身體意象指的是對自己身體的了解與知覺別人對自己的看法，而產生出來的狀態。身體意象的會影響選手的身心健康，如自尊、飲食失調等，且身體意象會受到個體、社會與運動環境等三方面的因素影響。個體因素包含選手的年齡、性別、體重與身體組成等；社會因素包含選手的重要他人，或是選手所處的社會文化情境都會影響他們的身體意象；環境因素則包含競技水平、運動種類、評分標準以及運動服裝。過去研究大多著重探討不同運動種類在身體意象上的差異，大部分的研究發現審美運動項目的選手身體意象會高於非審美運動項目，推測可能來自於強調身體主觀評分程度較高的影響。然而有部分研究得到的結果剛好相反，發現非審美運動項目的身體意象會高於審美運動，而這些些研究的非審美運動似乎都跟競賽服裝較暴露有關，過去研究發現穿寬鬆服裝的選手對服裝是滿意的，但是穿著緊身競賽服裝的選手，如排球、游泳選手，對於服裝不滿意外，並表示對自己裸露出來的身材不滿意。因此，有關運動情境中身體意象的探討，除了會受到來自於評分主觀程度的影響之外，競賽服裝的暴露程度也可能是影響的因素之一，未來的研究進一步探討評分主觀程度與競賽服裝對身體意象的影響，才能有更周延的了解。

關鍵詞： 審美運動、非審美運動

通訊作者：吳修廷 聯絡電話：0937271581

wuhsiutin@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

2022-2024新週期規則分析臺灣選手李智凱鞍馬成套的難度動作
荒屋敷響貴、吳修廷、中田真美
國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

國際體操總會（Fédération Internationale de Gymnastique, F.I.G.）因新冠病毒肆虐而延後一年頒布2022-2024新週期的規則，並於2022年1月開始實施。世界各國好手都積極通過對新週期規則的了解，調整或編排新的成套動作，以取得2024年巴黎奧運會的參賽資格及進一步獲得佳績。臺灣獲得2020東京奧運鞍馬銀牌的選手李智凱，亦將挑戰2024巴黎奧運鞍馬金牌，期望透過新規則的內容分析，給予李智凱未來整套動作內容編排的建議。基本上新週期規則的評價標準沒有太大變化，但某些方面有重大的改變，特別針對鞍馬項目分析發現增加了許多限制、調整部分難度的分值和刪除部分動作，對李智凱原來的成套動作產生頗大影響，如降低起評。李智凱2020奧運的鞍馬D難度獲得6.7分，目前新的成套動作以新週期規則分析D難度將降為6.4分，主要是因為李智凱的部分難度動作在新週期規則被調降，以及因部分動作編排被限制故動作原成套部分動作必須刪除，雖加編3個新的動作，提高了一些分數，總分依舊較2020低0.3分。2020年鞍馬前八難度的分差只有0.7分看來，要奪得金牌的困難度增加了，尤其是東奧李智凱的實施分是最高的情況看來，李智凱唯有挑戰更高分值的難度動作，提高整套難度分，才能在2024巴黎奧運會勝出。

關鍵詞：競技體操、國際體操總會

通訊作者：吳修廷 聯絡電話：0937271581 電子信箱:wuhsiutin@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

從NBA球權公式檢驗FIBA世界盃男子不同層級賽事之罰球 球權係數

藍于青¹ 劉有德²

¹國立陽明交通大學體育教育中心 ²國立台灣師範大學運動競技學系

摘要

球權數是檢驗籃球進攻表現的基數，然而球權數卻無法從攻守紀錄直接獲得，但可由Oliver (2004) 所創及Kubatko等人 (2007) 修改的球權公式 $POSS = FGA + 0.44 FTA - OREB + TOV$ 推導取得。其中對於罰球數加權值 λ (0.44) 所加回的球權數是依據2002-03至2005-06 NBA賽季數據演算而來，然而球權數應受到比賽層級影響而有所不同，因此本研究目的在以攻守紀錄推估球權數，檢驗適合FIBA賽事的罰球球權係數。方法: 以FIBA世界盃籃球錦標賽2019年成人組 (92場) 和2021年U19青年組(56場)分別就預賽和複決賽進行數據分析。兩位觀察者間、內的Kappa信度檢驗值均大於0.9。各隊/場所標記的罰球總數與罰球球權數以線性回歸算出係數 (λ)。以相依樣本T-test 或Wilcoxon test比較標記數據與官網或推估係數推導數據。結果: 兩種賽事在官網和標記數據的罰球總數並無顯著差異。U19在預賽、決賽的 λ 值為0.41 ($R^2=0.75$)、0.44 ($R^2=0.86$)，成年組在預賽、決賽的 λ 值為0.47 ($R^2=0.96$)、0.45 ($R^2=0.97$)。球權數方面，成年組預賽的球權數在標記 (75.92次) 與0.44加權值 (75.49)有顯著差異， $p < .05$ 。結論: NBA球權公式中的0.44罰球數加權值僅適用於FIBA複決賽事，而其餘賽事中 λ 加權值必須依據不同層級進行調整，球權公式的推估還是必須依據賽事層級各自驗證。

關鍵詞： 籃球，攻守紀錄、罰球數

通訊作者：藍于青 0917983492 yuchinglan@nycu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

探討韓國跆拳道菁英女子選手在不同回合間動作時間結構之差異

莊佳容

國立臺灣師範大學

摘要

緒論：跆拳道專項體能訓練中常以連續踢靶模擬賽場的方式進行，但模擬的內容依教練個人經驗執行，多數無標準與依據。韓國的女子選手在奧運奪牌數仍位居第一，因此在競賽中的技術與體能表現應可作為擬定女子訓練計畫的參考內容。目的：探討韓國菁英女子選手在三個回合間的準備、對戰、停戰時間以及攻擊數之差異。方法：記錄2021年韓國國手選拔前四強選手於三個動作期的時間、攻擊數及攻擊技術動作，共23場比賽；紀錄者間與紀錄者內之信度檢驗值均大於0.8。三回合間準備與對戰的時間及次數以二因子重複量數變異數分析，停戰次數及攻擊數以單因子重複量數變異數分析，停戰的時間因未達常態分佈，因此以弗里曼檢定進行統計考驗；攻擊技術以描述統計分析。結果：準備與對戰的時間在回合間達交互作用，第三回合的對戰時間及總攻擊數顯著長於第一回合，準備時間則是第三回合顯著短於第一回合。所有選手的攻擊皆以旋踢為主，側踢為輔。討論：本研究顯示出高水準競賽中隨著比賽時間的進行對戰強度增加的趨勢。專項體能訓練建議以第三回合的攻擊強度為基礎，攻擊動作以旋踢及側踢為主，搭配下壓、內掛及正拳等其他技術進行訓練。

關鍵詞：跆拳道對打、動作時間結構、比賽表現分析

通訊作者：莊佳容 聯絡電話：0960628045 電子信箱a3783867@gmail.com



運動傷害防護員對受傷運動員的影響：社會支持的觀點

鍾珮琪 劉惟寧 高三福

國立清華大學運動科學系

摘要

背景：運動員花費心力與時間備賽，往往因受傷而影響訓練和比賽的表現。在受傷運動員在復健的過程中，運動傷害防護員是相當重要的角色，因其不僅提供專業服務使受傷運動員得以盡快地回到賽場上，同時亦會提供受傷運動員在心理上的支持。不少研究雖指出，運動傷害防護員對受傷運動員的社會支持之重要性(Matthew等人，2019)，然而後續卻少有研究深入探討傷後復健的各時期與運動傷害防護員於不同階段會展現哪些社會支持。因此本研究以Rees 與Hardy (2000)針對運動情境下所提出的四種社會支持（情緒、自尊、資訊、實質）類型為依據，探討運動傷害防護員對受傷運動員在三階段復健時期（急性期、復健期、回場期）中，若針對受傷運動員在不同時期中的需要，給予不同形式的社會支持，對於受傷運動員有哪些具體的影響。方法：採用質性研究，研究參與者是三位受傷的女子運動員，採半結構式訪談，蒐集所需資料，並轉錄成逐字稿。以運動情境下的社會支持與運動傷害後的復健三階段為架構進行分析。結果：一，運動傷害防護員在復健的每個階段中，持續提供情緒支持與實質支持，可降低運動員的負面情緒並提升彼此間的信任感。二，自尊支持在復健期能夠提高運動員對復健的依從性，並降低復健時的無趣感。三，資訊支持在回場期可以減緩運動員急於回場的焦慮感，並使運動員更有效率地回到場上。四，我們也發現運動員在受傷當下與診斷結果未如預期時，即便防護員給予再多的情緒支持，運動員仍無法接受，會沈浸在自身的負面情緒。結論：受傷運動員在復健的不同階段，都需要防護員給予不同的社會支持類型，才能降低選手的負面情緒、焦慮感，並且受傷運動員對防護員的專業信任提升，更能有效率的增加復健依從性。

關鍵詞：運動傷害、復健階段、信任感、前十字韌帶斷裂、內側副韌帶撕裂

通訊作者：鍾珮琪 聯絡電話：0989955907 電子信箱：

peichi77@gapp.nthu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

應用運動心理學在競技運動心理之教學實踐研究

周欣慧¹、鄭雯蔚²、高三福²

¹臺灣師範大學體育與運動科學系

²清華大學運動科學系

摘要

運動心理學是運動科學裡的一門基礎課程，如何將運動心理學的知識應用，以及如何將課堂上學習到的運動心理學知識實踐在運動場域，做為一位良好的運動心理學服務的提供者，是本研究試圖解決的問題。本研究是教學實踐研究，目的有二：第一，結合運動心理服務啟發模式 (SPSD)，透過課程的設計，從課程參與及活動，以及反思與回饋，使同學了解應用運動心理的知識，建立應用運動心理的正確觀念，達到學習的目的。第二，結合SPSD，從課程設計、同學上課參與及活動、及同學的反思與回饋，建構「應用運動心理」的課程內容。本研究在運動科學系大學部「應用運動心理學」課程中實施，修課同學有六人（男生一人，女生五人）進行，研究採前中後三次測量學習滿意度，以及質性的學習回饋與建議來檢視上課介入的成果。質性結果顯示，上課的同學都學得了應用運動心理學的基礎知識及思考。量化的調查結果顯示，從學期裡同學對自己的學習滿意程度有增高，對教師的指導滿意則維持在高程度。

關鍵詞：課程教學、心理服務、運動心理啟發模式

通訊作者：高三福 聯絡電話0920315425 tedhome@ms11.hinet.net



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

運動教練的選手歸類模式：核心群歸類標準的探討

劉惟寧^{1*} 鍾珮琪¹ 周婉茹² 高三福¹

國立清華大學運動科學系¹

中原大學心理系²

摘要

教練領導（或稱運動團隊領導）受到各方關注，不僅是因運動團隊為大眾在日常生活中常見的團隊，也因著運動團隊競賽的勝負特性，可以在短時間顯現教練的決策調度對選手與團隊的影響。在華人文化中，人際間的互動往來受到儒家文化的思想影響深遠，以尊尊思維的家長式領導與親親思維的差序式領導作為人際間的互動準則。差序式領導的思維可用以解釋運動教練的領導方式，亦即教練平時身負管理球隊之職責外，亦需兼負教學、行政等事務，如此繁多的事物佔據了教練有限的時間與認知資源。此時教練為達有效管理、快速掌握球隊中所有成員的情況，在時間與認知資源有限的情況下，勢必會從團隊中找尋值得託付的核心成員與其建立更深更親密的關係，並於場上和場下給予核心成員更多的關愛、資源分配以及權力空間等，使核心成員能在團隊中造成影響、帶動團隊，形成華人差序式領導現象的領導統御。因此，本研究目的在了解差序式領導在運動場域中，教練依循哪些歸類的標準將選手劃分為教練的核心成員。本研究採質性研究法，以歸納研究取徑，以關鍵事例法訪談25-30位國內大專院校公開組團體性運動之運動教練。透過本研究之發現，可讓大眾更清楚地了解到華人教練會根據何種標準來歸類選手，以展現差序式互動關係，同時也讓研究者與實務工作者在了解華人教練對選手的認知模式與上下關係形成等方面有所助益。最後，亦補足了現今在運動場域中嘗試探討差序式領導議題之重要一環。

關鍵字：選手歸類模式、教練選手關係、團隊運動

通訊作者：劉惟寧0918532849 weining.liu@gapp.nthu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

初探女子七項全能運動表現
羅正廷、方承璋、陳佳驊、劉有德
國立臺灣師範大學

摘要

田徑全能運動是兩天完成多種田徑單項並換算分數後以總分進行排名的個人項目，男子為十項，女子則是七項。七項表現研究常以集群分析探討單項得分趨勢及主成份分析探討單項表現間的關聯性，但多以男子十項為主，少見對女子七項研究。本研究目的為探討近年奧運、世錦、亞錦與臺灣全運會女子七項表現得分趨勢及各項間的關聯性。收集官方網站近2屆奧運、3屆世錦、3屆亞錦、3屆全運會七項成績與分數。先以MANOVA比較4賽事間之表現差異，再以3群進行單項分數集群分析，及指定4個成分對各單項成績進行PCA分析。在4賽事間表現比較結果，奧運與世錦賽未達差異且同時高於亞錦、全運會；亞錦顯著高於全運會。4種賽事高分群皆是短跳項目，低分群是投擲項目。四賽事中除奧運跳遠與跳高同屬第三成分及亞錦的100mH與800m對調成分位置外，四個成分內容依序大致符合短跳、投擲、跳高及800m的趨勢。從七項優秀運動員表現可粗略看出不同基本體能在各類項目表現的特殊性。短跳類項目的高分也顯示七項運動員體能特質。臺灣七項表現無論在體能特質或分數高低分佈均與更高層級賽事類似，但整體表現有明顯落差。未來可根據各單項運動表現紀錄，探討七項發展方向。

關鍵詞：田徑運動、集群分析、主成分分析

通訊作者：羅正廷 聯絡電話：0987988453 fst22657@yahoo.com.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



教練與選手互動的情緒機制—以van Kleef (2009) 的情緒社會訊息模型為基礎

謝曉瑩、廖主民

國立體育大學體育研究所

摘要

教練與選手之間的互動可能隨時促發情緒並相互影響，選手因教練的指令產生情緒或行為反應，教練也因選手的行為反應而產生情緒性的指導。然而，因情緒表達而產生的效應並不一致，可能提升表現亦或是傷害表現，本文以van Kleef (2009) 的情緒社會訊息模型為基礎，試圖解釋情緒表達產生的社會影響可能的機制，並回顧應用於運動領域中的研究成果。在應用上，建議教練注意情緒表達的適當性與表達時機，並重視每個情緒表達代表的訊息價值；亦建議選手重視且培養理解他人情緒的能力、不避諱與他人討論情緒議題，並增強自身的情緒管理的能力。未來研究可探討不同訊息面向的情緒表達對他人的影響以及影響機制是否有差異；負向情緒表達如何適當地引發正向效應和什麼強度下正向效應會轉變成負向效應；以及心理技能訓練是否能降低情感反應的強度，使負向情緒的情感反應不會傷害表現，甚至能提升表現。此外，應用情緒社會訊息模型於運動領域中的研究尚為數不多，需要更多實證研究檢驗運動選手在實際比賽或練習的過程中，是否會以他人 (教練、對手) 的情緒表達作為作為訊息來源，以形塑自己的行為。

關鍵詞：情緒表達、訊息處理、知覺適當性、教練情緒領導

通訊作者：謝曉瑩 聯絡電話：0954097388 電子信箱：1100110@ntsu.edu.tw





海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

空手道小清新備戰東京奧運心理訓練之自我敘說
文姿云

國立臺灣師範大學體育與運動科學系碩士生

摘要

2020年東京奧林匹克運動會正式將空手道納入競賽項目後，世界空手道聯盟不斷修改比賽規則並辦理國際積分賽。世界各國好手在場上較勁並爭取個人積分，能踏入運動的最高殿堂，可見空手道已成為一項重要的世界級運動競賽項目，而文姿云選手征戰世界各地爭取奧運積分，得到資格後，在2020年東京奧運會中，女子個人對打-55公斤級拿下銅牌，寫下台灣空手道的新歷史。空手道運動屬於個人項目，是一項強調運用節奏及時間加上戰術操作後攻擊對手的開放式運動，其心理特性在於平手、領先、落後時，所產生不同之心理狀態。雖然技術層面的提升能幫助運動場上的表現，但影響運動表現的因素很多，在分秒必爭的瞬間，心理狀態也是影響比賽決策的關鍵。文姿云選手在備戰東京奧運期間，透過計畫性的心理技能訓練，學習控制和調節自己的心理狀態，幫助自己提升在比賽場上所面臨的心理壓力及臨場抗壓性，進而有效發揮優異表現。本研究對象為研究者本身，以自我敘說之方式進行，並整合與國家運動訓練中心之運動心理老師合作歷程，及比賽成績表現為主要搜集之途徑，使用質性自我敘說方法書寫呈現，最後則根據其結果提出討論與建議，以供實際應用及後續相關研究未來方向之參考。

關鍵字：空手道、心理技能訓練、自我敘說

通訊作者：文姿云 聯絡電話：0918848000 電子信箱:amyhappy5566@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

大專運動績優生之生涯適應議題探討

洪姿璇¹ 洪瑩珊²

國立暨南國際大學輔導與諮商碩士班研究生¹

國立暨南國際大學教育政策與行政學系博士班研究生²

國立暨南國際大學通識教育中心兼任講師²

摘要

臺灣運動選手近年在國際舞台上發光發熱，然而在傑出選手背後，尚有一群未被關注，卻是與傑出選手共同努力、成長的運動績優生們。現行體制下，政策將重點置於運動技術與成績之上，但在長期的生涯發展層面上，未適時的提供輔導，使得生涯照顧成為少數人才可享有的服務。目前研究較少以生涯探索的角度，針對運動績優生進行討論。因此本研究以大專運動績優生為研究對象，探討其在生涯適應上所面臨的議題。本研究採質性敘事研究之半結構式訪談法進行探討，以立意取樣方式，選取六位運動績優生為訪談對象，並將逐字稿內容進行分析。研究結果發現，大專運動績優生的生涯適應現況如下：在生涯關注層面，多能意識到為生涯進行準備的意義與重要性；在生涯好奇層面，其能有效運用資源，增加對世界的認識；在生涯控制層面，目前多展現了對生涯抉擇感到猶豫與能力不足的困境；在生涯信心層面，顯示其在與一般人競爭時效能感相對低落的情形。綜觀研究結果發現，大專運動績優生雖能意識到生涯的意義，卻受限於學習、生活經驗的不足，導致在建構生涯上的難題。因此建議應從政策面向下推進，以協助大專運動績優生發展良好的生涯適應力。

關鍵詞：大專、運動績優生、生涯適應

通訊作者：洪姿璇 聯絡電話：0952-328-816

電子信箱：joanne871125@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

心理韌性對青少年運動員心理健康之影響

張焜棠¹、鄭民輝²、王駿濠³、楊政達^{2,4}

¹國立成功大學心智科學原理與應用國際博士學位學程

²國立成功大學心理學系

³國立成功大學體育與健康休閒研究所

⁴臺北醫學大學心智意識與腦科學研究所

摘要

青少年專項運動員在生理與心理上皆處於發展階段，其心理健康會直接影響其運動表現與運動生涯發展，是極需要重視的議題。心理韌性係指一個人在面對困境或高壓力事件時，心理能力與心理特徵一連串交互作用下的動態平衡過程，以穩定個體心理復原至平常狀態，對於維持心理健康扮演至關重要的角色。低心理韌性被認為與多種心理健康問題有關，如：焦慮、抑鬱、壓力；相較之下，高心理韌性的人即使處在高壓力的風險下，也能快速地適應、維持良好的心理狀態。在競技運動領域中，競技運動表現涉及運動員對生理與心理的壓力源的適應，例如：訓練負荷與壓力感知。在高強度與高張力的環境下，運動員必須快速適應這些壓力才能維持健康與良好的運動表現。因此，本研究目的為探討心理韌性與青少年專項運動員心理健康關聯。本研究共招募31位男性青少年專項運動員（平均年齡：16歲）進行問卷量測。使用簡明復原力量表量測其心理韌性，並與心理健康指標進行相關分析，了解心理韌性與心理健康指標關係。研究更進一步以心理韌性中位數進行高低分組，比較高低分組別在心理健康指標上的差異。研究結果發現，心理韌性與心理健康指標具有高度相關性。其中高低分組比較中，在憂鬱、焦慮、壓力知覺以及安適幸福感四項心理健康指標上，心理韌性高分組明顯優於心理韌性低分組。此一結果證實心理韌性與青少年專項運動員心理健康的關係，未來研究可進一步針對心理韌性的促進方法進行研究，將有助於提升青少年專項運動員的心理健康與往後的運動生涯發展。

關鍵詞：心理韌性、青少年運動員、競技運動、心理健康

通訊作者：張焜棠 聯絡電話：0911992168 電子信箱：

u88101024@gs.ncku.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

大專公開組田徑運動員訓練壓力、社會支持與競技倦怠之影響關係

黃奕傑¹、邱韋翔¹、林禹呈²、張家昌²

¹國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班

²國立彰化師範大學運動健康研究所

摘要

本研究係探討大專公開組田徑運動員在訓練壓力、社會支持與競技倦怠三變項間的影響與關係，瞭解不同背景變項下選手是否呈現不同程度的訓練壓力，以及在訓練壓力、社會支持與競技倦怠感間是否具相關性與預測效果。本研究以問卷調查採便利取樣蒐集資料，施測問卷參考國內外學者編寫之題目，使用Google電子表單進行施測，以大專公開組田徑運動員做為研究對象。統計分析以IBM SPSS 24.0版進行描述性統計、獨立T檢定、Pearson積差相關、簡單線性迴歸，其結果發現本研究對象主要以21歲以下女性徑賽選手為主，多數在國小4年級至國中階段接受田徑訓練、不同年齡層選手對於訓練壓力具有顯著差異、訓練壓力對於競技倦怠間未達顯著相關、教練支持與競技倦怠間有顯著負相關且具有預測效果，基此得出以下結論，當選手的年齡越大時，在訓練上所感受到的壓力相較於低年齡層的選手少，而選手在訓練上的壓力與競技倦怠間無明顯關聯。教練支持與回饋對於選手的影響明顯大於家人與隊友的支持。本研究可供運動訓練指導人員做為賽前準備之參考，當選手賽前對訓練感到疲勞、厭倦時，教練可以正向鼓勵引導選手將注意力從競技倦怠上轉移，以降低其競技倦怠，提升對比賽的專注程度，更有效率的展現其訓練成效於賽場上。

關鍵詞：全大運、教練支持、預測效果、賽前訓練、競技運動

通訊作者：黃奕傑 聯絡電話：0987296856 電子信箱：

ikiat9812@gmail.com



學生？運動員？—大學學生運動員學業/運動認同與生涯成熟之結構方程模式分析：生涯選擇承諾、發展性未定向之中介效果

陳珍德

國立彰化師範大學運動學系

摘要

大學學生運動員兼具學業(academic)與運動(athletic)之自我認同，運動角色義務恐會限縮學生角色之實踐，影響生涯發展；先前研究已證明生涯選擇承諾與發展性未定向影響學生運動員生涯成熟度，本研究進一步探究學業/運動認同對生涯成熟的影響並檢視生涯選擇承諾與發展性未定向之中介效果。招募594名就讀體育/運動相關科系大學生運動員參與研究，得有效問卷575份。研究工具含學業/運動認同量表、生涯選擇承諾量表、發展性未定向量表與運動員生涯成熟量表，作者將其中三份量表中文化並建立心理計量分析資訊，含專家效度、信度、探索性及驗證性因素分析。依先前研究與Super之生涯論建立因素結構模型並以SEM進行驗證。結果顯示測量與結構模式均具良好配適度，潛在變項之關聯為；1生涯成熟之正向因子為學業認同，負向因子含生涯未探索與發展性未定向。2學業認同正向預測運動認同，負向預測生涯未探索與發展性未定向。3運動認同負向預測發展性未定向，但未能預測早閉傾向與生涯成熟；4生涯未探索及發展性未定向在學業認同與生涯成熟間具部份中介效果，發展性未定向在早閉傾向與生涯成熟間具完全中介效果。本研究釐清潛在變項間的關聯結構，具理論與實務價值，可做為高等教育人才培育與生涯輔導的參考。

關鍵詞：生涯探索、認同早閉傾向、運動員生涯發展、體育運動科系學生、結構方程模式

通訊作者：陳珍德 聯絡電話：09372506999
andiechen02@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

心理韌性在足球運動員安適幸福感對於知覺壓力預測的調節效果

鄭民輝^{1,2}、張焜棠³、王駿濠^{1,2}、楊政達^{2,4}

1. 國立成功大學體育健康與休閒研究所
2. 國立成功大學心理學系
3. 國立成功大學心智科學原理與應用國際博士學位學程
4. 臺北醫學大學心智意識與腦科學研究所

摘要

在競技運動高張力的賽事情境中，運動員常需要處於高壓力的狀態；而過多的壓力與負面情緒會導致運動表現變差。過去研究指出，保持穩定的心理狀態將有助於面對競賽時所帶來的壓力。然而，此關係是否受到其他因素的影響仍有待釐清。本研究提出，心理韌性可以調節穩定心理狀態與壓力認知間的關係。心理韌性係指一個人面臨困境時，能夠正向適應、回復常態的能力。因此，心理韌性可能在逆境時，維持穩定心理狀態，因應壓力，展現出訓練成果，扮演至關重要的角色。因此，本研究藉由安適幸福感量表（Peace of Mind Scale, POM）測量穩定心理狀態、CD復原力量表（Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC）測量心理韌性、知覺壓力量表（The Perceived Stress Scale, PSS）測量壓力知覺，探討心理韌性於穩定心理狀態與壓力知覺間的調節效果。本研究招募30位高中男子足球運動員（ $n = 30$, $16.63 \text{歲} \pm 0.85$ ），研究結果發現，安適幸福感與心理韌性負向預測壓力知覺，更進一步發現心理韌性高的足球運動員，安適幸福感與壓力知覺有較強的關聯性，然而在心理韌性低的狀況下，安適幸福感與壓力知覺的關係則較弱，顯見心理韌性對安適幸福感與壓力知覺之間的關係具調節效果。有鑒於上述的研究結果，穩定的心理狀態有助於運動員因應壓力，值得注意的是，心理韌性在調節心理狀態與壓力關係扮演重要的角色。因此，未來在競技訓練可加入心理訓練的成份，以幫助運動員戰勝負面心理狀態，回復平靜，讓運動員自在發揮自身潛能，以利幫助運動員成就巔峰競技表現。

關鍵詞：心理韌性、安適幸福感、知覺壓力、青少年運動員

通訊作者：楊政達 電子信箱：yangct@mail.ncku.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

心理堅韌性在拳擊訓練的應用

洪智挺¹、陳泰廷

¹中國文化大學運動教練研究所

摘要

緒論：拳擊選手在競賽時所展現出的優異穩定的技能，歸功於平時嚴格的訓練。不論是正面態度的培養、訓練時課表給予的高壓負荷、以及身體傷痛上的承受力都突顯專業拳擊選手養成的實力底蘊與價值。而其中心理堅韌性對選手的成功表現更扮演積極、穩定的角色。方法：本研究透過實際的運動心理介入方式來提升拳擊選手的競技表現，提供更實用、可行的具體操弄方法，利用特質運動心理堅韌性量表來診斷選手問題，並從中提出具體的改善方式，培養個案自發性的問題解決能力，促使選手能積極面對問題、並對問題提出具體改善方式、自信心的重建、抗壓能力的提升、培養出良好的態度。結果：本研究透過建立良好的心理堅韌性，不僅讓選手走出低迷，並能有效恢復積極的態度、樂於練習，最後能夠突破限制，再度大放異彩。結論：透過本研究能提供教練與選手對心理堅韌性有更進一步的認識。

關鍵詞：專注、自信心、壓力、目標設定、焦慮

通訊作者：洪智挺 聯絡電話：0922132889 jack7410147@yahoo.com.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

跨性別人士運動參與困境之文獻分析

王嘉敏¹陳珍德²

¹國立彰化師範大學運動與健康休閒碩士在職專班

²國立彰化師範大學運動學系

摘要

國際奧委會2015公告，由男性轉變為女性之運動員，只需宣告自身作為女性性別認同至少四年，且睾酮濃度保持低於規定標準，無需經過性別重置手術，即可參加女性運動比賽。大專及高中體總亦決議自112年起開放跨性別（TG）及雙性人運動員跨性別組別參賽。惟，時至今日，TG之運動參與仍備受爭議。本研究蒐尋TG運動參與相關文獻進行綜整。先以Transgender athletes、Sports為關鍵字，蒐尋Semantic Scholar、Google Scholar中自2011年至2022年間之期刊與學位論文，總計尋得相關文獻10篇。結果發現TG運動參與困境含以下四向度：1社會心理：TG希望使用與其心理性別認同相符之設施，於其藥物治療期間，因與原生性別不符的外觀變化使其在使用與原生生理性別相符之設施時，造成他人的不適和懷疑。2場館規定：多半運動場館並未調整適於TG之使用規定，如男性需穿泳褲等貼身衣物使跨性別女性TG感到不適。3教育現場知識不足：教師使用二元性別劃分，影響TG體育課程參與。4參賽組別限制：多半項目參賽組別為二元性別劃分，服用藥物降低睾酮濃度不適合參與男性組別之TG選擇參與女性組別時會引起女性抗議。結論：處於性別過渡期或已完成轉換性別之TG參與運動時所經歷他人之排抗與尷尬或自我不適感，常導致對於運動的排斥感而減少運動或參賽。

關鍵詞：性別友善設施、跨性別者運動經驗、跨性別組別運動比賽、心理性別、原生性別

通訊作者：陳珍德 聯絡電話：0937250999 電子信箱：
andiechen02@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

競技運動中的自我疼惜

何婉禎、廖主民

國立體育大學

摘要

運動員在競技運動情境中面對許多挑戰與困境，如何反應與因應影響了運動員的福祉與表現。Neff (2003a, 2003b) 提出自我疼惜 (self-compassion) 這個概念或許能提供一個方向，自我疼惜描述的是個體在面對困難與失敗時如何對待自己，包括了三個元素：善待自己 (self-kindness)、人類普同性 (common humanity)、正念 (mindfulness)。雖然有些人對於自我疼惜存在著疑慮與迷思，一般領域的研究發現仍一致地顯示自我疼惜與快樂、心理福祉及失敗後再嘗試傾向等較適應性的特性為正相關，而與焦慮、憂鬱及壓力等較非適應的特性為負相關。過去研究顯示自我疼惜是可以被發展和改變的，運動領域的研究者也已經開始探究自我疼惜是否適用於競技與健身運動情境，競技運動領域的研究結果顯示自我疼惜似乎可作為運動員較適應性認知、情感與行為的資源或方法，已有研究者進行自我疼惜介入的研究，研究者亦根據實務工作經驗提出介入的相關建議。目前台灣已有自我疼惜的測量工具——台灣版自我慈憫量表，未來將檢驗自我疼惜是否適合用來描述台灣的運動員，並進一步根據現有研究發現與未來方向拓展過去的研究，探索自我疼惜對於台灣運動員的效應，期望能在學理與應用實務上有所貢獻。

關鍵詞：自我慈憫、自我慈悲、自我寬容、自我疼惜

通訊作者：何婉禎 聯絡電話：(03)328-3201#8406 電子信箱：

1030402@ntsu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

UBA外籍學生運動員文化適應
陳誼卉¹、蔡利亞²、高三福^{3*}

¹國立東華大學諮商與臨床心理學系臨床心理組碩班生

²國立清華大學竹師教育學院學士班學生

³國立清華大學運動科學系教授

摘要

臺灣近年來國際學生比例不斷升高，加上各學校為了提升球隊戰力，許多大專院校積極招募外籍學生運動員。外籍學生來到臺灣，面臨許多需要克服與適應的問題，諸如：語言、飲食、氣候、訓練方式、校園生活及社會風俗習慣等，這些是文化適應的議題。截至目前為止，臺灣有關外籍學生運動員的文化適應議題仍缺乏研究；這對目前許多大學招收外籍學生運動員，如何協助與解決外籍學生運動員的文化適應，使他（她）們能夠快速融入團隊，達成其個人來臺灣及學校招募的期望，無論在理論或實務，都是極具重要性的課題。有鑑於此，本研究目的為探討大專外籍籃球學生運動員的心理與情緒之文化適應。本研究採取質性研究的個案研究法，個案是一位以UBA公開一級的外籍籃球選手，研究者的角色是運動心理老師的助理，協助個案適應球隊的訓練及校園生活。研究者透過訪談蒐集資料並進行分析，來了解其心理與情緒的文化適應歷程。本研究期能瞭解在臺灣的外籍籃球學生運動員的心理與情緒調適的文化適應歷程，提供學校端、教練方一些想法，協助外籍生適應新環境與克服新環境所帶來的挑戰。

關鍵詞：外籍學生運動員、文化適應、情緒調適

通訊作者：高三福 聯絡電話：0920315425 tedhome@ms11.hinet.net



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

跆拳道菁英運動員的退休生涯轉換：自我福祉模型之觀點

蔡利亞¹陳誼卉²高三福³

¹國立清華大學竹師教育學院學士班

²國立東華大學諮商與臨床心理學系臨床心理組碩班生

³國立清華大學運動科學系教授

摘要

運動員生涯發展是攸關社會發展的重要課題，臺灣目前的研究著重在學生運動員生涯議題，較少注意到精英運動員初退休之生涯轉換。本研究是一個案研究，以參加亞運會之初退役的精英運動員為對象，以自我福祉模型為理論基礎，探討參加亞運會之精英運動在初退役時期，其生涯轉換期的自我福祉之內涵，以及影響其自我福祉的可能因素。本研究參與者是參加 2018 巨港亞運且目前（2021）退役的跆拳道運動員7人，研究採質性研究半結構式訪談，藉由訪談資料釐清菁英跆拳道選手剛從運動生涯退休後轉換期間的福祉狀態。研究結果發現，因應自我、基本自我與身體自我皆呈現良好轉換，在面對生涯上的挑戰，社會自我給予運動員足夠支持，而創意自我中的控制、規劃與對於工作獲得的熱情和意義，更是影響著生涯轉換的重要因素。綜合以上發現，本研究建議運動員退役前察覺生涯發展興趣，並及早規劃與執行，將使生涯轉換更為順利，有更完整的福祉。

關鍵詞：生涯轉換、不可分割自我福祉、菁英運動員

通訊作者：高三福 聯絡電話：0920315425 tedhome@ms11.hinet.net



成人跆拳道菁英運動員賽前快速減重社會支持之研究

林宜青¹、陳珍德²

1. 國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班
2. 國立彰化師範大學運動學系

摘要

跆拳道菁英運動員應賽實施快速減重已為極普遍之現象，備賽與減重歷程中須承受來自身心社會之不同壓力，如訓練、疲憊、飢渴、及師長、教練、家人與社會之期待，因社會支持系統對於減重歷程中選手心理影響之研究猶缺，故本研究欲探討成人跆拳道菁英運動員快速減重過程中之社會支持系統為何及其對選手之影響。以質性研究深度訪談法，訪談我國國際級菁英跆拳道現役運動員四名，續將資料轉謄為逐字稿，使用開放性編碼進行資料分析，續將編碼加以歸類形成類別及範籌，形成核心範籌並建立主題架構以回答研究問題。結果發現，運動員減重時之社會支持系統包含同儕、師長、教練、運科團隊、家人。因長期共同培訓，且一起承受減重壓力，同儕是受訪者社會支持主要來源，可發揮情緒支持之功能；師長及教練，言語上的鼓勵能提升信心；教練的戰術，能專心的應對比賽；運科團隊的防護員及營養師，能了解運動員自身的身體組成；而實施快速減重時極少與家人溝通，家人的支持影響較小。結論：同儕陪伴為重要支持系統，師長及教練之鼓勵能讓運動員提升信心，而運科團隊能使運動員在實施快速減重時無後顧之憂並得到專業之協助，若運動員能夠與家人敞開心胸溝通，一同了解運動員之狀況，亦可成為運動員之後盾。

關鍵詞：快速減重、社會支持、壓力、質性研究。

通訊作者：陳珍德 聯絡電話：0937250999 andiechen02@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

單次運動按摩對射箭表現之影響：執行功能之調節角色

陳律仰、吳亭葶、林承佑、黃彥寧、陳豐慈

中國醫藥大學運動醫學系碩士班

摘要

近年來運動按摩已經逐漸發展為預防醫學之概念，且廣泛應用於運動員備賽與參賽期間的照護，運動按摩能同時穩定運動選手的運動表現，並減緩他們賽後的疲勞及預防傷害發生。近期，2020年東京奧運，中華射箭隊更獲睽違已久的奧運銀牌，這些成績都顯現出中華射箭隊在國際賽事具競爭力且實力備受肯定。為此，本計畫欲以運動按摩作為自變項，針對台體大射箭隊的選手們，以運動按摩介入來觀察菁英射箭選手，在接受運動按摩之後，運動表現之差異。具體而言，瑞典式運動按摩涵蓋之推撫法、壓迫法、拍擊法，及摩擦法等，是目前應用於運動員訓練後，可以讓選手肌肉放鬆，並讓身體疲勞加速恢復至正常狀態，有利於作運動防護實務上的運用。運動按摩與運動表現之關聯已有許多實證性研究進行探討，且得到兩者間有關之正向結果。然目前該議題之相關研究，仍有許多實務上的侷限之處，未來研究仍需針對運動按摩在實際場域的運動表現多作探討，以利運動按摩在運動科學知識與技能上能更加成熟。

關鍵詞：運動按摩、競技表現、肌肉筋膜放鬆、預防醫學

通訊作者：陳豐慈 聯絡電話：(公) (04) 2205-3366 #7621 電子信箱
alexnewtaipei@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

運動訓練介入對網路成癮之影響：系統性回顧

施家如¹ 粘瑞狄² 艾競一¹ 張育愷¹

¹國立臺灣師範大學體育與運動科學系

²國立體育大學競技與教練科學研究所

摘要

運動已被廣泛研究作為網絡成癮的替代或輔助治療，因為能減少抑鬱以及改善情緒具有心理益處，並對身體有益，但對網路成癮 (internet addiction, IA) 有相關綜合影響尚不清楚。本研究以系統性回顧方式探討運動訓練介入對IA之影響，並透過此方法來確定運動訓練介入是否對IA的特定領域具有不同程度的效果。依據系統性回顧報告項目 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis, PRISMA) 指引進行，共透過四個電子資料庫，包含PubMed, Scopus、Web of Science和Embase搜尋符合條件的研究。透過系統性的搜尋後，共有10篇研究被納入，並將這10篇研究進行評估分析了解運動訓練介入對IA高低之效果。運動訓練介入對IA高低產生全面促進效果，並有效改善，顯示運動訓練介入是一種IA短暫的非藥物輔助治療手段，無論健康狀況如何，所有人似乎都從網絡成癮方面的運動訓練介入中受益。

關鍵詞：體育運動、身體活動、心理疾病、健康、戒斷

通訊作者：張育愷 聯絡電話：0980321731 yukaichangnew@gmail.com



運動心理服務對大專籃球運動員身心恢復、心理技能與溝通之介入研究

蘇震東¹ 葛記豪² 李伯倫² 高三福¹

¹國立清華大學運動科學系

²國立臺灣藝術大學體育室

摘要

背景：運動心理服務是近年來教練與運動員關切議題。研究顯示運動心理服務能提升運動員身心恢復、心理技能、提升團隊溝通效能。然而過去研究大多僅限於單一因素的探討。因此，本研究探討以運動心理服務介入對上述三者影響。目的：探討大專籃球運動員身心恢復、運動心理技能、溝通表現之監控、介入及評估。方法：採個案研究法，研究對象為十五位大專籃球運動員，使用運動員壓力恢復量表、中文版第三代渥太華心理技能量表與修改後溝通適應力量表，監控身心恢復、運動心理技能與溝通表現。進行四次身心恢復與兩次運動心理技能及溝通表現檢測，根據結果予以相關介入，而後評估成效。結果：分析相關資料後，得到結果如下：生活壓力與運動壓力來自文化差異、運動傷害、自我期許等。心理技能應用產生重視與達到之落差原因大致為：運動傷害、背景知識缺乏與教練領導等。溝通表現上大多於表達清晰度方面須進行輔導與協助。結論：根據檢測結果對運動員進行相關介入，多數運動員表示身心恢復建議有助改善壓力恢復；運動心理技能部分，藉由個別教學與臨場心理服務，運動員認為有助表現提升；溝通方面，教練表示透過團體課程與個別輔導，改善團隊成員間溝通狀況，使戰術執行更為順暢。本研究心理服務之介入，對運動員有正向助益。

關鍵詞：運動心理服務、身心恢復、心理技能、溝通

通訊作者：蘇震東 聯絡電話：0963019831 電子信箱：
ginosu39@gmail.com



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

教練家長式領導對運動員依附的關係：恩威德的互涉效果

謝明輝¹ 高三福³

¹國立政治大學體育室

²國立體育大學競技與教練科學研究所

³國立清華大學運動科學系

摘要

本研究以家長式領導理論來探討教練領導行為與選手對教練的依附，釐清教練的威權、仁慈及德行的領導行為與選手對教練所產生的情感連結。具體而言，本研究目的在探討教練家長式領導對運動員安全依附與焦慮依附之關係。研究對象是高中279名運動員（男202、女77），研究測量家長式領導、運動員關係型態，蒐集資料以描述性統計、積差相關、驗證性因素分析及階層迴歸進行資料分析。研究結果發現：一、仁慈、德行領導對安全依附具有中等程度正相關；威權領導與焦慮依附具有低度正相關；德行領導與焦慮依附具有低度的負相關。二、在主要預測效果：仁慈領導對安全依附具正向預測效果；威權領導對焦慮依附具正向預測效果；德行領導對安全依附具正向預測效果，對焦慮依附具有負向預測效果。三、在互涉預測效果：仁慈搭配德行的互涉效果對焦慮依附具有負向預測效果。研究限制：本研究以Bartholomew與 Horowitz (1991) 的二向度理論為基礎，未將不安全依附(迴避與排拒)納入，在結果推論上會有所侷限。未來研究方向：以人格特質(特質、價值觀、能力)做為家長式領導的前置變項，探討教練必須具備什麼樣的人格特質選手才會心悅誠服。

關鍵詞：團隊領導、依附、人際關係、安全與不安全

通訊作者：謝明輝 聯絡電話：0925146517 電子信箱：

minghui@nccu.edu.tw



海報論文發表

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

體育課賦權動機氣候對自我決定動機、運動意圖與行為之預測：基本心理
需求的中介效果

江芃葦

臺灣 臺北市 國立臺灣師範大學體育與運動科學系

摘要

緒論：本研究將依據Duda (2013) 發展的賦權動機氣候，檢驗高中職學生參與體育課的自我決定動機以及體育課外的休閒運動意圖、行為，並且將檢驗基本心理需求的中介效果。方法：本研究將以195位學生就讀臺北市高中職學生為施測對象，並以前瞻性設計進行。以描述性統計、Pearson積差相關以及逐步多元迴歸分析高中體育教師形塑之賦權動機氣候對學生體育課動機、休閒運動意圖及行為之預測情形。拔靴法分析自主性、勝任感、歸屬感在賦權動機氣候與體育課動機之間之中介效果。預期結果：本研究假設賦權動機氣候能夠正向預測體育課動機，且自主性、勝任感及關係感具有中介效果。體育課動機能正向預測休閒運動意圖，而休閒運動意圖可以正向預測規律運動行為。

關鍵詞：體育課、成就目標理論、自我決定理論、中介分析

通訊作者：季力康 聯絡電話：02-77493187 likang.chi@gmail.com



台灣運動心理學會 會員大會暨 諮詢老師頒證儀式

主持人

聶喬齡副教授

2022
台灣運動心理學會
年會暨學術研討會



主持人

聶喬齡副教授

【現職】

國立臺灣體育運動大學體育學系專任副教授

台灣運動心理學會副理事長
中華民國手球協會國際組組長
應用心理學會理事、終身會員
台灣運動心理學會創會會員

【學術領域】

動機、成就動機、目標取向理論、精熟逃避動機、自我決定理論

【經歷】

臺灣應用心理學會 理事
中華民國手球協會國際組組長



運動心理老師隨隊 經驗分享

主持人

彭涵妮助理教授

主講人

陳宜蓁運動心理諮詢老師

黃鈴雯運動心理諮詢老師

2022
台灣運動心理學會
學術研討會暨學術研討會



運動心理老師隨隊經驗分享

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主持人

彭涵妮助理教授

專長領域：

1. 運動心理技能訓練、
2. 運動心理諮詢
3. 職業運動選手心理訓練

研究方向：

1. 運動心理技能訓練之實務應用
2. 職業運動選手之心理訓練模式
3. 運動心理諮詢師之發展與督導模式

榮譽

1. 2018雅加達亞運隨隊運動心理諮詢師
2. 體育署運動科學小組 心理運科委員
3. 壙新醫院運動醫學中心- 運動心理諮詢師
4. 中華職棒Lamigo桃猿隊- 運動心理諮詢師
5. 美國IMG Academy運動心理教練



運動心理老師隨隊經驗分享

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會



主講人：

陳宜蓁運動心理諮詢老師

現職：國家運動訓練中心-運動心理人員

學術領域：運動心理學

榮譽：109年嘉義縣體育有功人員（推動社會體育有功個人獎）。

最佳論文獎：陳宜蓁、張懷恩（2014）。心理技能訓練對大學柔道選手的技能學習和心理堅韌性之影響。2014 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會。



運動心理老師隨隊經驗分享

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

主講人：黃鈴雯運動心理諮詢老師

現職：國家運動訓練中心 運動科學處

學術領域：運動心理學、運動心理諮詢、壓力調適與放鬆

經歷：國立體育大學 兼任助理教授、國立高雄師範大學、兼任助理教授、國立高雄科技大學 兼任助理教授、國立成功大學兼任講師、臺南市無障礙之家身心障礙者體適能中心兼任運動指導員

發表

黃鈴雯、廖主民 (2017)。運動員的公平知覺與集體效能：信任感之中介效應。大專體育學報，19 (2)，134-147。(TSSCI)

黃燦珣、張廷宇、黃鈴雯、郭書卉、洪偉誌、呂婉甄、林佩妤與張書萍 (2018)。運動真簡單：身心障礙者體適能評估指南。台南：臺南市政府身心障礙者體適能中心。博士論文：運動員的公平知覺：教練角色的地位與權力詮釋取向的效應。

Huang, L-W., Liao, C-M. & Shen, W-J (2018, July). The effect of status and power on distributive justice. Paper presented at the 23th annual Congress of the European College Sport Science, Dublin, Ireland.

【證照】

台灣運動心理學會中級運動心理諮詢老師

教育部助理教授證 助理字第151731號

高級中等學校體育科教師及國民中學健康與體育學習領域體育科教師證第09800885號

中華民國B級網球教練證、中華民國B級羽球教練證
體適能健身B級指導員證、銀髮族功能性體適能指導員證





與會名單

2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

編號	姓名	學校(系所)/單位(部門)名稱
1	何婉禎	國立體育大學體育研究所
2	何翊綺	國體／體研所
3	余建霖	國立臺灣師範大學 體育與運動科學系
4	傅皓倫	國立成功大學/心理所
5	劉子瑄	國立體育大學/體育研究所
6	劉惟寧	清華大學
7	劉靜	國立臺灣體育運動大學 體育學系碩士班
8	吳亭葶	中國醫藥大學/運動醫學系
9	吳修廷	國立台灣體育運動大學體育學系
10	吳家豪	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
11	吳蕙如	國立體育大學體研所
12	周欣慧	臺師大體育與運動科學系
13	夏長佑	國立臺灣師範大學 體育與運動科學系碩士班
14	宋展宇	高醫運動醫學在職碩班
15	廖昶景	國立台灣師範大學體育與運動科學系碩士班
16	廖雅筠	國立體育大學 體育研究所
17	戴神愛	高雄醫學大學-運動醫學系
18	文姿云	台灣師範大學/體育與運動科學系
19	方仁煜	國立臺灣師範大學 體育與運動科學系
20	施家如	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
21	曾黛琳	高醫醫學大學運動醫學系
22	朱奕華	高雄醫學大學/運動醫學系
23	李佳諭	國立嘉義大學/體育與健康休閒學系
24	李彥呈	國立高雄師範大學/體育學系
25	李柏慧	中正大學教育研究所
26	李瑞鴻	國立臺灣師範大學
27	李重志	國立體育大學 / 體育研究所
28	林孟均	無
29	林宜青	國立彰化師範大學運動學系/應用運動科學碩士班
30	林宥芊	中國醫運醫系
31	林建勳	輔仁大學/體育學系
32	林欣儀	國立彰化師範大學 運動健康研究所
33	林紫薇	國立台灣體育運動大學 (體育學系)
34	林雙如	臺灣師範大學體育與運動科學系
35	林靜芬	國立體育大學競技與教練科學研究所
36	楊王霆	國立臺灣師範大學體育與運動科學研究所運動科學組
37	楊子萱	104點心語心理諮商所



與會名單

2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

38	楊明翰	國立台南大學/諮商輔導學系(6月畢業)，國立中正大學/ 運動競技系運動休閒教育碩士班(9月入學)
39	楊証惠	國立體育大學/體育研究所
40	殷翠鳳	台灣師範大學樂活EMBA
41	江芃葦	國立臺灣師範大學
42	洪姿璇	國立暨南國際大學輔導與諮商碩士班
43	洪巧菱	國立台灣大學/體育室
44	洪振祐	臺灣體育運動大學體育學系暨碩士班
45	洪智挺	中國文化大學運動教練研究所
46	洪琇玟	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
47	洪筱鈞	國立體育大學體育研究所運動心理組
48	洪辰歆	中國醫藥大學/運動醫學系
49	洪郁慈	高雄醫學大學 運動醫學系
50	湯鳴遠	國立虎尾科技大學/體育室
51	潘彥智	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系
52	王俊傑	國立成功大學/體育健康與休閒研究所
53	王嘉敏	國立彰化師範大學運動與健康休閒碩士在職專班
54	王宗穎	中正大學運動競技研究所
55	王心伶	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班
56	王文忠	國立體育大學/體育研究所
57	王璞芳	國立臺北教育大學
58	程冠仁	國立臺灣體育運動大學 體育學系
59	簡廷紘	國立臺灣師範大學/體育與運動科學系
60	粘瑞狄	國立體育大學競技與教練科學研究所
61	羅恩豪	師大運動科學系
62	羅正廷	臺灣師範大學/運動競技學系競技科學組
63	翁妍菲	國立臺灣師範大學(體育與運動科學系)
64	翁昕媛	國立臺灣體育運動大學/體育系
65	艾競一	國立台灣師範大學 體育系
66	荒屋敷響貴	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班
67	莊佳容	國立臺灣師範大學/運動競技學系
68	莊則元	師大體育與運動科學系
69	葉嘉祈	彰化師範大學運動學系
70	蔡利亞	清華大學



與會名單

2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

71	蔡淑祺	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
72	蔡璋逸	體育與運動科學系
73	蕭佩臻	國立台灣師範大學
74	蕭瑜	國立彰化師範大學/運動健康所
75	藍于青	國立陽明交通大學/體育教育中心
76	蘇湘渝	國立體育大學競技與教練科學研究所
77	蘇震東	國立清華大學附設實驗國民小學
78	許晔豪	國立體育大學/體育研究所
79	詹文瑜	台師大體育與運動科學學系
80	謝昀哲	文化大學運動教練所博士班
81	謝明輝	國立政治大學體育室
82	謝曉瑩	國立體育大學(體育研究所)/碩士班
83	謝瑋俐	國立成功大學 體育健康休閒研究所
84	賴侑和	國立成功大學/體育健康與休閒管理研究所
85	郭彥廷	國立體育大學/體育推廣學系研究所
86	鄧淵	彰化師範大學運動科學研究所
87	鄧淵駿	國立台灣師範大學體育與運動科學所
88	鄭伊婷	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
89	鄭民輝	國立成功大學/心理學系
90	鄭雯蔚	清華大學運動科學系
91	鍾珮琪	國立清華大學/運動科學系
92	陳佳驊	國立台灣師範大學/運動競技學系
93	陳冠廷	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班
94	陳凱文	彰化師範大學 運動健康研究所
95	陳品仔	台師大體育與運動科學系-身體活動心理學群
96	陳孟欣	國立彰化師範大學/運動健康研究所
97	陳宏瑜	中國醫藥大學運動醫學系
98	陳宜蕓	國立彰化師範大學/運動健康所
99	陳建源	台師大 體育與教育科學系
100	陳律仰	中國醫藥大學運動醫學系
101	陳怡芝	國立體育大學 體育研究所



與會名單

2022台灣運動心理學 會年會暨學術研討會

102	陳慈華	國立彰化師範大學運動學系應用運動科學碩士班
103	陳昊	臺灣師範大學運動與科學系
104	陳東台	國立台灣師範大學/體育與運動科學系
105	陳柔蓓	國立臺灣體育運動大學/體育學系碩士班
106	陳沛安	國立臺灣體育運動大學
107	陳珍德	國立彰化師範大學
108	陳紋鋒	國立臺東大學/體育學系
109	陳薇任	國立體育大學 體育研究所
110	陳誼卉	東華大學諮商與臨床心理學系臨床心理組
111	彭燦宏	國立臺灣師範大學 體育與運動科學系 碩士班
112	徐千禾	國立彰化師範大學運動健康研究所
113	張予嫻	國立臺灣體育運動大學 體研所
114	張博威	國立高雄師範大學/體育學系碩士班
115	張嘉恩	國立成功大學體育與健康休閒研究所
116	張塵	臺師大體育與運動科學所
117	張智惠	國立高雄師範大學
118	張焜棠	國立成功大學/心智科學原理與應用國際博士學位學程
119	張芸睿	國立臺灣體育運動大學 體育系碩班
120	張緯	國立台灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程
121	張靖	國立臺灣體育運動大學體育研究所
122	馬承祥	無
123	馮玉亭	臺師大體育與運動科學研究所
124	黃儀	成功大學
125	黃勝旭	國立成功大學心理學系
126	黃奕傑	國立彰化師範大學 應用運動科學碩士班
127	黃子苑	國立臺灣師範大學 體育與運動科學系
128	黃少伯	國立彰化師範大學運動健康研究所
129	黃新傑	台北田徑場
130	黃昱瑄	國立臺灣體育運動大學 運動健康科學學系
131	龔芸	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
132	邱玉惠	台北海洋科技大學



台灣運動心理學會 組織介紹

2022
台灣運動心理學會
學術研討會暨學術年會



理事名單

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

職稱	姓名	服務單位
理事長	張育愷	國立臺灣師範大學
副理事長	聶喬齡	國立臺灣體育運動大學
諮詢委員	季力康	國立臺灣師範大學
諮詢委員	盧俊宏	中國文化大學
諮詢委員	洪聰敏	國立臺灣師範大學
諮詢委員	劉淑燕	國立中正大學
諮詢委員	黃崇儒	台北市立大學
諮詢委員	廖主民	國立體育大學
諮詢委員	高三福	國立清華大學
諮詢委員	莊艷惠	國立臺灣體育運動大學
理事	陳美華	國立彰化師範大學
理事	林靜兒	國立臺中教育大學
理事	朱奕華	高雄醫學大學
理事	彭涵妮	國立體育大學
理事	謝宗諭	輔仁大學
理事	陳秀惠	國立臺東大學體育學系
理事	賴世炯	國立臺北護理健康大學
理事	林季燕	國立臺灣海洋大學
理事	許雅雯	國立嘉義大學
理事	吳修廷	國立臺灣體育運動大學
理事	陳美綺	國家訓練中心
理事	王駿濠	國立成功大學
理事	邱逸翔	中國文化大學
監事	劉有德	國立臺灣師範大學
監事	黃英哲	國立臺北教育大學
監事	林如瀚	國立東華大學
監事	蔣懷孝	中原大學
監事	葉麗琴	崇右科技大學
秘書長	洪巧菱	國立臺灣大學
副秘書長	祝堅恆	國立臺灣師範大學
副秘書長	陳豐慈	中國醫藥大學
副秘書長	宋岱芬	臺灣體育運動大學
副秘書長	王俊智	
副秘書長	沈緯鈞	國立體育大學



大會暨工作人員名單

2022台灣運動心理學
會年會暨學術研討會

主任委員	張育愷
副主任委員	聶喬齡
秘書長	洪巧菱
副秘書長	陳豐慈、祝堅恆、宋岱芬、王俊智、 沈緯鈞
秘書組	洪巧菱、王千彥、張緯
典禮接待組	陳豐慈、方仁煜、李瑞鴻
活動與報到組	宋岱芬、陳映竹、潘彥智、鄭伊婷
議事組	沈緯鈞、艾竟一、翁妍菲、施家如
總務與場地器材組	王俊智、粘瑞狄、羅恩豪、蔡璋逸
攝影設備組	祝堅恆、陳東台

2022年

台灣運動心理學會年會暨學術研討會

運動心理學
後疫情時代之角色