


# 2014 臺北市立大學 休閒運動學術研討會暨論壇



研討主題領域：(一)休閒與運動(二)休閒與旅遊(三)休閒與健康管理

指導單位：教育部體育署

主辦單位：臺北市立大學

協辦單位：臺北市政府體育局

承辦單位：臺北市立大學體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

地點：臺北市立大學天母校區





# 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

## 議程表

時間：103 年 6 月 8 日(星期日)

地點：臺北市立大學(天母校區)行政大樓 5 樓 507.509 與 6 樓 611 階梯教室

時間	議程	主持人	主講人	教室
08:00~08:40	報到			C507
08:40~09:00	開幕典禮	臺北市立大學副校長 鄭芳梵 教授		C507
09:00~10:30	論壇：2017 世界大 學運動會籌備工作 簡報 p.47	臺北市立大學 副校長 鄭芳梵 教授	臺北市政府體育局 房振昆 副局長	C507
10:30~10:40	休息			
10:40~12:10	論壇：國內職棒發 展之探究	臺北市立大學 系主任 官文炎 教授	中信兄弟職棒隊 李文彬 總經理	C507
12:10~13:10	午餐與海報論文發表			C507
13:10~14:40	口頭論文發表	休閒與運動：臺北市立大學 黃榮達 教授 口頭發者代號：A-01. A-02. A-05. A-06. A-09		C507
		休閒與旅遊：臺北市立大學 官文炎 教授 口頭發者代號：A-03. A-08. A-15. A-17. A-19		C509
		休閒與健康管理：臺北市立大學 莊麗君 副教授 口頭發者代號：A-07. A-12. A-18. A-24. A-25		C611
14:40~15:00	茶敘(海報發表)			C507 走廊
15:00~16:30	口頭論文發表	休閒與運動：臺北市立大學 張鼎乾 副教授 口頭發者代號：A-10. A-11. A-13. A-14		C507
		休閒與運動：臺北市立大學 薛銘卿 副教授 口頭發者代號：A-16. A-20. A-21. A-22		C509
		休閒與運動：臺北市立大學 李麗晶 副教授 口頭發者代號：A-23. A-26. A-04		C611
16:30~17:30	綜合座談	臺北市立大學系主任官文炎 教授		C507
17:30	閉幕/賦歸			

## 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

## 休閒與運動-口頭發表場次

地點：5 樓 507 教室

第一場 13：10-14：40				
代號	姓名	題目	頁碼	主持人
A-01	李 菁 <sup>1</sup> 莊麗君 <sup>2</sup>	晨間健走運動對國小學童情緒之影響	7	黃榮達 教授
A-02	曾建勳	淺談山林冒險課程在臺北市雙溪國小的發展與願景	8	
A-05	黃柏勛 <sup>1</sup> 陳子軒 <sup>2</sup>	黨國資本體制下的台灣足球轉播	9	
A-06	林怡伶 <sup>1</sup> 古明峰 <sup>2</sup>	國小舞蹈班與普通班學童學習表現與幸福感之研究	10	
A-09	蕭美玲	探討熟齡婦女參與社區舞蹈之休閒效益與幸福感	11	
第二場 15：00-16：30				
代號	姓名	題目	頁碼	主持人
A-10	陳韋仁 <sup>1</sup> 謝奇明 <sup>2</sup>	年輕世代觀賞現場摔角娛樂動機、休閒涉入、效益之關聯性研究-兼論參與次數之調節效果	22	張鼎乾 副教授
A-11	丁怡楓 <sup>1</sup> 張鼎乾 <sup>2</sup>	淺談臺北市民眾使用公共自行車影響概況	23	
A-13	劉虹慧	優秀網球選手升學歷程與運動訓練情形之研究	24	
A-14	杜翊嘉 <sup>1</sup> 鄭芳梵 <sup>2</sup>	一位排球運動競賽現場播報員之自我敘說	25	

## 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

休閒與旅遊 及 休閒與運動-口頭發表場次
----------------------

地點：5 樓 509 教室

第一場 13：10-14：40				
代號	姓名	題目	頁碼	主持人
A-03	黃美雲 <sup>1</sup> 官文炎 <sup>2</sup>	茶葉製作流程及發展現況之研究—以阿里山紅茶為例	12	官文炎 教授
A-08	董德輝 <sup>1</sup> 葉力瑋 <sup>2</sup>	基隆河沿岸觀光遊憩資源再造與利用	13	
A-15	徐存香	家庭露營者之遊憩體驗行為	14	
A-17	林義閔	結合體驗教育推行無痕山林運動之初探	15	
A-19	薛源澤 <sup>1</sup> 畢璐鑾 <sup>2</sup>	高職學生志工服務學習與學習成效之相關性	16	
第二場 15：00 - 16：30				
A-16	張文賢 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	音樂效應之探討：以大專運動員為例	26	薛銘卿 副教授
A-20	李玉萍	社會支持與休閒活動對老人生命意義之影響	27	
A-21	李玉萍	志工的非理性信念與堅毅性格	28	
A-22	賴佳瑩	國小學童參與戶外冒險教育營隊活動效益	29	

## 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

休閒與健康管理 及 休閒與運動-口頭發表場次

地點：6 樓 611 教室

第一場 13：10-14：40				
代號	姓名	題目	頁碼	主持人
A-07	廖奕瑜	特殊教育教師職業倦怠與休閒參與之關係探討	17	莊麗君 副教授
A-12	丁怡楓 <sup>1</sup> 張鼎乾 <sup>2</sup>	民眾使用自行車對個人健康與都市環境之影響	18	
A-18	劉侑婷	中年轉折—探討中高齡就業與活躍老化	19	
A-24	葉倪均	強力適能瑜珈運動對中高齡婦女健康體適能之效益	20	
A-25	葉倪均 <sup>1</sup> 莊麗君 <sup>2</sup>	探討適能瑜珈運動對肌肉骨骼痠痛與體適能之效益	21	
第二場 15：00-16：30				
A-23	廖文靖	探討棒球裁判之訓練方式與養成策略	30	李麗晶 副教授
A-26	傅恭毅	國中生情緒狀況運動參與程度及體適能成績之相關研究	31	
A-04	劉輔人 <sup>1</sup> 李麗晶 <sup>2</sup>	幼兒參與直排輪運動與體適能之研究	32	

## 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

海報發表

地點：5 樓 507 教室

代號	姓名	題目	頁碼
B-01	吳欣穎 <sup>1</sup> 鍾紹楚 <sup>2</sup> 李清棋 <sup>3</sup>	2013 年亞洲女子籃球錦標賽投籃技術之統計分析	33
B-02	陳聖杰 <sup>1</sup> 陳益祥 <sup>2</sup> 劉瑞君 <sup>3</sup>	中高齡運動者在運動熱情與運動依賴之差異研究	34
B-03	黃詩婷 <sup>1</sup> 陳益祥 <sup>2</sup>	健身運動對國小智能障礙學生體適能及注意力影響之個案研究	35
B-04	陳如雨 <sup>1</sup> 黃英哲 <sup>2</sup>	羽球裁判員的流暢經驗探討	36
B-05	李欣芳 <sup>1</sup> 林君樺 <sup>2</sup> 唐聖捷 <sup>3</sup>	功能性動作檢測對籃球運動傷害風險評估	37
B-06	林君樺 <sup>1</sup> 李欣芳 <sup>2</sup> 唐聖捷 <sup>3</sup>	2010 年廣州亞運兩岸女子撞球運動比賽之分析	38
B-07	彭賢庭 <sup>1</sup> 黃士魁 <sup>2</sup>	功能性鞋墊對棒球投手球速表現之影響	39
B-08	彭賢庭 <sup>1</sup> 黃士魁 <sup>2</sup> 楊璿樺 <sup>3</sup>	瑜珈對體適能之探討	40
B-09	葉律君 <sup>1</sup> 黃英哲 <sup>2</sup>	鐵人三項運動參與者的運動熱情與心理堅韌性之現況與關係	41
B-10	何孟翰 <sup>1</sup>	台灣定向運動研究之發展分析	42
B-11	蘇家勳 <sup>1</sup> 鄭景鴻 <sup>2</sup> 許善凱 <sup>3</sup>	多元教學對網球初學者之影響	43
B-12	彭秀梅 <sup>1</sup> 朱文增 <sup>2</sup> 王志聖 <sup>3</sup>	臺北市地政士休閒活動參與及休閒阻礙之探討	44
B-13	鍾紹楚 <sup>1</sup> 吳欣穎 <sup>2</sup> 陳進財 <sup>3</sup>	2013 年亞洲女子籃球錦標賽非得分技術之比較分析	45
B-14	鍾紹楚 <sup>1</sup> 吳欣穎 <sup>2</sup> 李清棋 <sup>3</sup>	2013 年亞洲女子籃球錦標賽前四名防守技術表現之比較分析	46





## 晨間健走運動對國小學童情緒之影響

李 菁<sup>1</sup> 莊麗君<sup>2</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>1</sup> 研究生 <sup>2</sup> 教授

### 摘 要

目的：探討晨間健走運動課程對國小學童情緒之影響。方法：採實驗設計，活動課程介入，以臺北市 S 國小五年級全體學童為研究範圍，自五個班群中(每 2 或 3 個班為 1 班群)，抽取兩班群作為實驗組(n=46)與控制組(n=49)。實驗組學童配戴計步器於晨間實施為期八週的健走運動課程，每週 3 次，每次 35 分鐘；控制組不介入此課程，僅於教室內自習。兩組皆進行前後測，採用「情緒量表」為測量工具，問卷收集後，資料分析之統計方法包括：描述性統計、共變數分析及單因子變異數分析。結果：介入八週的健走運動課程，發現：(一)實驗組學童之正向情緒有顯著提升，且其負向情緒有顯著下降。(二)不同性別之實驗組學童在健走課程介入後，正負向情緒皆有顯著改善。結論：中等強度之健走活動，除能培養兒童建立規律的運動習慣，亦對兒童之情緒有顯著助益。

關鍵詞：身體活動、正向情緒、負向情緒

## 淺談山林冒險課程在臺北市雙溪國小的發展與願景

曾建勳

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

近年來少子化對國民小學學校廢存的影響，已從鄉間延伸到都市，台北市雖貴為臺灣的首善之都，也漸受波及。遭受少子化衝擊的學校紛紛各謀出入，發展特色課程成為重要的解決策略。從 2009 年開始，在獲得臺北市立大學(原臺北體育學院)冒險教育團隊的支援下，臺北市雙溪國小開始利用學校周邊的環境與學校特色，開始實驗山林冒險課程。隨者課程的發展，學校的冒險課程相繼有新的項目加入(如體驗教育、溯溪、繩索課程、登山與定向)。本研究透過個案研究探討山林冒險活動設計對臺北市雙溪國小發展特色課程之過程與成果，是否能成為因應少子化及廢校危機之國民小學轉型與經營策略。研究方法以訪談法輔以文獻分析，蒐集本研究個案在山林冒險課程發展相關資料，深入探究其重要過程及原由。所得研究結果如下：一、透過學校老師的自覺，誘發學校本位課程，實為學校發展的上策。二、引入外來專家團體的支援，讓學校發展如虎添翼。三、先聚焦特色課程活動內容與項目，讓學校本位課程面向更完整。四、特色教學團隊的成形，讓課程進化更快速。五、計畫與策略的嘗試經驗，漸漸讓課程去蕪存菁。六、校長領導到位，讓學校發展水到渠成。綜合上述，雙溪國小有適合發展山林冒險的各項條件，在老師、主任、特色教學團隊、校長就定位後，學校的發展願景就更趨明朗，這樣的特色課程與特色學校發展經驗，可作為面臨同樣處境之學校未來經營及發展參考。

關鍵詞：繩索運動、休閒活動

## 黨國資本體制下的台灣足球轉播

黃柏勛<sup>1</sup> 陳子軒<sup>2</sup>

國立體育大學體育研究所碩士班

<sup>1</sup> 研究生 <sup>2</sup> 副教授

### 摘 要

**目的:**探討台灣 1960 至 1990 年代無線電視三台寡佔時期的足球轉播樣貌。在國民黨、省政府與軍方的黨國體制掌控下，電視台為教化、宣導意識形態的工具，並以政權維繫與穩定為最高指導原則。過往掌管台灣足球協會的主要核心人物上與軍方形成緊密的關聯，而無線電視台過去的高階職務上也一直與軍方保有密切的關係，在 1980 年代因而產生了足球協會、無線電視台(華視)與軍方，三位一體的領導。**方法:**以論述分析為方法，蒐集相關書籍、歷史文獻資料、報紙、媒體報導與訪談等，分析無線三台，特別是華視轉播世界盃足球賽的脈絡，並發展出台灣當時 1980、1990 年代黨國資本主義下所支配的電視台、運動協會與軍方之間的連結關係。**結論:**隨著大眾媒介愈趨多元，三家無線電視台不再擁有過去壟斷市場的能力，以世界盃足球賽轉播史為鏡，映照出台灣獨特媒體環境與政經體制所呈現出的運動轉播樣貌，因此，台灣足球與媒體的關係無法以西方的運動媒體複合體觀點解釋，而是一個國族與資本主義傾軋的結果。

**關鍵詞：**無線電視、足球、意識形態、世界盃足球賽、有線電視

## 國小舞蹈班與普通班學童學習表現與幸福感之研究

林怡伶<sup>1</sup> 古明峰<sup>2</sup>

新竹教育大學教育心理與諮商學系暨碩士班

<sup>1</sup> 研究生<sup>2</sup> 教授

### 摘要

本研究旨在探討國小舞蹈班學童與普通班學童學習表現與幸福感之現況與差異情形。本研究採立意取樣方式，以台灣地區國小 102 學年度五至六年級舞蹈班 173 人與普通班學童 214 人，共 387 名國小學童。研究工具使用幸福感問卷與學期成績，成績包含學科與術科成就表現，學科包含國語和數學，而術科包含民族舞蹈、芭蕾舞、現代舞、即興與創作四科之總平均。所得資料以描述統計、單因子變異數分析(ANOVA)、t 考驗、積差相關等統計方法進行資料分析。茲將研究結果歸納如下：

- 一、研究結果顯示舞蹈班與普通班學生之整體幸福感良好，兩者在幸福感層面得分上，排序相同，依次為「生活滿意度」、「學習滿意度」、「自我滿意度」。
- 二、舞蹈班幸福感平均分數高於普通班，進行差異考驗，舞蹈班與普通班幸福感有差異存在，其中舞蹈班的幸福感顯著優於普通班的幸福感。
- 三、舞蹈班與普通班國語成績有差異存在，其中舞蹈班的國語成績顯著優於普通班的國語成績；而舞蹈班與普通班數學成績則差異不顯著。
- 四、不同學舞年資在術科表現有顯著差異，且學舞年資七年以上的術科表現顯著高於學舞年資低於四年以下的學生，關聯強度係數達 18.5%，顯示變項間具強度關係；而學舞年資對幸福感則無顯著差異。

關鍵詞：舞蹈、學習、正向心理

## 探討熟齡婦女參與社區舞蹈之休閒效益與幸福感

蕭美玲

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘要

社區舞蹈是熟齡婦女所喜好的社區休閒運動，我們經常可以在社區內的學校、公園或活動中心看到這群社區媽媽熱衷參與舞蹈運動，且臉上不時洋溢著歡笑與滿足，然而目前國內有關熟齡婦女參與休閒運動之研究卻相當有限，故本研究目的在探討熟齡婦女參與社區舞蹈之休閒效益與幸福感。

本研究對象為年滿 45 歲以上參與社區舞蹈之婦女，以便利抽樣方式進行問卷調查，共計發放問卷 350 份，回收之有效問卷 256 份。問卷包括參與者背景變項、休閒效益量表及幸福感量表，休閒效益包括生理、心理及社交效益，幸福感包括生活滿意度與正、負向情緒。並運用 SPSS 統計套裝軟體之描述性統計、獨立樣本單因子變異數、雪費事後及皮爾森積差等相關統計方法進行資料分析。

研究結果顯示：一、休閒效益對幸福感具有正向關係，意指休閒效益愈高，其幸福感也就愈高。二、不同的教育程度、每週跳舞時數、跳舞年資及自評健康情形，對休閒效益與幸福感具有顯著差異，故休閒效益與幸福感會因參與者背景變項不同而有所差異。三、每週跳舞時數 3 小時以上、跳舞年資 3 年以上，有較高的休閒效益與幸福感。

從研究結果發現，參與社區舞蹈運動可以增加休閒效益與幸福感，幫助熟齡婦女獲得身心健康、提升生活滿意度與增進正向情緒，故應鼓勵社區多舉辦社區舞蹈運動，以方便社區婦女就近參與，維持健康及培養運動習慣。最後，本建議對此領域有興趣的研究者，未來可考慮進行長期縱貫研究，並佐以質性訪談，更進一步瞭解熟齡婦女參與休閒運動之情形，以提升研究之應用價值。

關鍵詞：社區婦女、休閒運動、舞蹈、休閒效益量表、幸福感量表

## 茶葉製作流程及發展現況之研究－以阿里山紅茶為例

黃美雲<sup>1</sup> 官文炎<sup>2</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>1</sup> 研究生 <sup>2</sup> 教授

### 摘 要

本研究旨在探討阿里山紅茶製作流程及發展現況，研究目的如下：一、阿里山紅茶的形成背景；二、阿里山紅茶製作流程；三、阿里山紅茶產業發展現況與趨勢。研究方法以「歷史研究法」、「文獻分析法」及「實地訪查」進行資料蒐集與整理，訪談對象為梅山鄉、番路鄉、竹崎鄉、阿里山鄉四個阿里山主要茶產區之茶農、製茶師及魚池鄉茶業改良場、梅山鄉、番路鄉、竹崎鄉、阿里山鄉承辦職員等 8 人作為訪談對象。結果如下：一、阿里山紅茶起源於 2006 年由梅山鄉農會輔導鄉內在地茶農試做，茶葉品種以青心烏龍及金萱為主；二、阿里山紅茶製作過程依傳統紅茶之製作工序分為採摘、萎凋、揉捻、發酵、乾燥等五個步驟，但會隨著氣候因素及季節變化等特性而稍有不同；三、阿里山紅茶產業現況目前年產值超過 4 億且還有成長趨勢；四、阿里山紅茶產業未來趨勢已逐漸朝向休閒農業，提供消費者直接體驗觀光發展。

關鍵詞：休閒農業、茶產業、產值

## 基隆河沿岸觀光遊憩資源再造與利用

董德輝<sup>1</sup>

葉力瑋<sup>2</sup>

1. 臺北市立大學師資培育暨職涯發展中心/歷史與地理學系

2. 臺北市立大學歷史與地理學系

助理教授    大學部學生

### 摘 要

近年來隨著消費能力的提升，休閒旅遊逐漸受到重視，觀光產業蓬勃發展，帶來龐大商機。政府推動觀光遊憩產業創新與地方特色再造，推廣以臺灣多元資源與風貌為底蘊的觀光，帶動區域的繁榮及提升整體經濟發展。

基隆河沿岸生態物種豐富，自然環境與人文資源創造出獨特的景觀。因此，本研究思考如何在觀光遊憩產業與國土規劃體制下，依然能夠維持景觀原有的風貌。探討之項目如下：

1. 透過環境教育、地景保育解說人員培訓，進行地質防災系統監測以及觀光遊憩資源再造。
2. 河岸邊坡與觀光遊客聚集區，劃分出環境敏感區，進行適性發展評估。
3. 透過基隆河沿岸地景點的選址，如何在脆弱的景觀區發展觀光，以保育地貌景觀。

本研究方法主要藉由資料的彙整與分析、現地調查、衛星影像圖辨識、地形圖、地質圖、量測儀器之實際操作，規劃基隆河沿岸觀光資源。

觀光遊憩資源的開發，重視商業利益所帶來龐大利潤，卻忽略生態資源的保育概念，以及土地在地質、地形結構上的脆弱性。觀光遊憩資源的發展重點在於對遊客的吸引力，吸引力的提升則維繫在區域的安全，透過地質景觀的防災監測系統，可避免地質敏感區域開發建設。台灣為海島型氣候，夏季颱風時常積水成災，透過興建堤防、設計滯洪池、分洪道以及使用高透水性草皮鋪設等，可有效降低自然災害時所帶來的破壞。因此，在執行觀光遊憩資源再造時，應將親水設施與民眾運動休閒相結合，再配合發展特色資源的政策，將可落實旅遊品質的提升與旅遊環境的改造。

關鍵詞：生態旅遊、生態工法、國土規劃

## 家庭露營者之遊憩體驗行為

徐存香

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

本研究旨在探討露營體驗行為對家庭產生那些休閒效益。由於露營相較於其他休閒活動可以更接近大自然，且自主性高、行動力強，藉由戶外露營遊憩行為的體驗可以吸引家庭成員共同參與，豐富休閒生活。只要做好事前的規劃、相互溝通協助及事後的省思與改進，不但能凝聚家庭情感，增進彼此身心靈的陶冶，進而培育出帶著走的能力，相關文獻也支持。露營能讓露營者獲得獨立、自我成長及提升自信心；從事露營也讓露營者學會與他人相處、適應環境的能力進而懂得感恩與分享，這對家庭的歸屬感是很重要的 (Chenery,1991)。露營如同帶著走的別墅，可自主性搭配其他相關的遊憩活動，連成一個遊憩網，藉由露營區內的空閒時間，從事遊憩體驗活動 (曹正、李瑞瓊，1989)。遊憩體驗多屬精神層面的享受，通常對自然資源較不具掠奪性，因此也能夠做到維護生態及護育自然的環保觀念。

本研究透過問卷調查探討家庭露營者在遊憩體驗行為上之種種設想與實際體驗安排。研究樣本以參與露營活動之家庭成員為對象，於東風休閒農場發放問卷施測，共發放 20 份開放問卷，以六個問題蒐集家庭露營者之意見，所得資料以百分比呈現，並進行初步分析，研究結果提出家庭露營者參與露營時所呈現之遊憩體驗行為。

關鍵詞：露營行為、家庭和諧、休閒農場



## 結合體驗教育推行無痕山林運動之初探

林義閔

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘要

國內有三分之二的土地是由山地及丘陵所組成，在非工作日的休閒期間，熱愛戶外的民眾進入山區、丘陵進行遊憩活動，在這期間民眾依自身的認知判斷對環境做出對應的行為，例如為了減少到達目的地時間，選擇行經未被破壞的植被抄捷徑，可能對地表環境造成破壞，因此不瞭解環境特性就可能對環境造成負面的影響，甚至對自身造成為危險。

1990 年由美國林業署與全國戶外領導學苑發展出一套教導山林遊客如何降低對環境衝擊的原則 Leave No Trace(簡稱 LNT)，國內稱為無痕山林運動。有鑑於 LNT 在美國山林環境推行的成效，2007 年國內林務局與數十個登山團體亦成立「無痕山林運動執行委員會」，要以這套原則來推行山林保護理念。

推行 LNT 必須有適切的理解過程才能內化成自身保護山林環境的觀念，而源於歐美的體驗教育是運用多種方法，透過活動當下具體性的經驗及反思，有目的性的協助學習者增加知識、發展技能、澄清價值觀、發揮自我能力，讓學習者有更完善日常生活效能的一種教學方式。本研究目的為探討結合體驗教育來推行無痕山林運動應有助於學習者之學習成效，兩者間如何整合與應用值得進一步探究。

本研究透過相關文獻之整理與分析，發現 LNT 是以“具體性”的方式推廣環境倫理，體驗學習亦是運用活動營造出“具體性”的過程來讓學員學習，皆是以「做中學」的方式讓學員學習，由此本研究提出推行 LNT 可結合體驗教育的教學方式，具有良好的成效與效能。

關鍵詞：體驗學習模式、環境倫理

## 高職學生志工服務學習與學習成效之相關性

薛源澤<sup>1</sup> 畢璐鑾<sup>2</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>1</sup>研究生 <sup>2</sup>教授

### 摘 要

本研究目的在探討高職學生志工參與服務學習與學習成效之相關性，方法：以臺北市立士林高商學生志工為主要研究對象，進行立意抽樣調查，有效問卷共 393 份，資料分析採用皮爾森積差相關分析。結果：服務學習與學習成效呈現高度正相關（ $r = .804$ ， $p < .001$ ），其中「慶賀階段」與「價值觀」的相關性最高（ $r = .692$ ， $p < .001$ ）。結論：慶賀活動是學生志工分享擔任衛生服務隊執行成果的歷程，此一歷程在服務學習階段中，是不可忽略的重要因素，學生志工透過慶賀過程分享彼此的學習與成長，更能從中肯定服務學習的價值與意義，此有助於高職學生重建新的價值觀，建議：教育單位鼓勵各校推廣服務學習課程。

關鍵詞：服務學習階段理論、慶賀階段、價值觀

## 特殊教育教師職業倦怠與休閒參與之關係探討

廖奕瑜

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

特教班學生主要為認知功能之缺損，以致影響其學習能力、人際互動與社會適應；而特殊教育教師則須了解每位學生的學習特性，設計合適的課程及教學，並與家長、治療師、以及學校行政方面充分溝通，以跨專業團隊模式提供特殊教育服務。本研究目的旨在了解特殊教育教師面對特教班學生，在輔導與教學的過程中，造成職業倦怠的影響因素，進而分析休閒活動參與對職業倦怠之影響效益。經文獻探討得知職業倦怠來源包括工作壓力、教育政策、學生表現、同儕支持度及學校行政等多面向，但透過從事休閒活動，可以放鬆心情、降低憂慮及減少煩惱，亦能紓解壓力、增進人與人之互動關係、提高工作效能、促進身心健康並維持教師教學熱忱，因此教師面對職業倦怠時，能夠適時參與休閒活動是相當重要的。

關鍵詞：認知功能缺損、跨專業團隊模式、身心耗竭、工作熱忱

## 民眾使用自行車對個人健康與都市環境之影響

丁怡楓<sup>1</sup> 張鼎乾<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>2</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究目的旨在探討民眾使用公共自行車對於都市的影響。

研究方法：利用文獻蒐集法，整理國內外公共自行車相關文獻。

根據多位專家學者之研究，綜合整理出以下：

**結論：**一、公共自行車使用符合環保、健康概念。使用自行車共享系統的好處可以減少碳排放量與交通量，也可提高民眾的健康與運動量。二、解除市區道路交通壅塞，道路交通更順暢，使市容整齊及空氣品質清淨。三、一個有良好公共運輸系統的城市，自然促使民眾放棄使用私人汽機車，改以公共自行車或步行，一方面提升效率，同時達到環保、經濟、安全的多重目標，進而打造一座美麗的城市。

**關鍵詞：**綠色運具、公共自行車、健康概念

## 中年轉折—探討中高齡就業與活躍老化

劉侑婷

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘要

近年來國人愈來愈有提早退休的觀念，造成退休年齡下降，而退休生活除了擁有大量的休閒時間外，若不善加規劃利用，將對未來 20 年至 30 年以上的退休生活容易感到厭倦和乏味。根據就業服務法第二條，中高齡者指年滿四十五歲至六十五歲之國民，因此，本研究**目的**：為探討中高齡者再就業對生理及心理層面的影響，與活躍老化的關係。**方式**：藉由文獻蒐集的方式，並同時進一步作相關實證性研究的探討，最後提出中高齡再就業對活躍老化的效益。**結論**：本研究認為退休後再就業，不僅可以在退休生活重新找到成就感和社會的歸屬感；而在心理上，也能有較正向的情緒，擁有較高的生活品質與健康，進而達到活躍老化的目的。**建議**：建議政府規劃更完整的再就業配套措施，並給予僱用中高齡者的企業獎助及節稅措施，期望中高齡者踴躍投入社會參與以及再就業，從白領階段到銀領再造人生的第二春。

**關鍵詞**：銀髮族、生活規劃

## 強力適能瑜珈運動對中高齡婦女健康體適能之效益

葉倪均

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班  
研究生

### 摘要

目的：解透過完善的運動計劃，探討參加強力適能瑜珈運動課程的中高齡婦女，對其體適能與健康之影響效果。相關醫學研究顯示，多數中高齡婦女之生理及心理之衝擊變化初期症狀包括：卵巢雌激素劇減、熱潮紅、失眠、憂鬱、情緒不穩及骨質密度降低等；後期則漸有，骨質疏鬆、記憶力減退及心臟血管等疾病。方法：採文獻回顧方式，歸納整理強力適能瑜珈運動介入，對中高齡婦女之生理及心理效益。

根據近 20 年相關研究，規律運動對中高齡婦女之生理及心理方面有明顯改善，透過規律的強力適能瑜珈運動，能提升肌力、肌耐力、柔軟度、平衡感及心肺適能效能。結果：強力適能瑜珈運動介入對於中高齡婦女體適能及健康效益，包括（一）生理層面：促進新陳代謝，預防並改善慢性疾病罹患率、降低骨質流失比率、改善肥胖、心臟血管等問題；（二）心理層面：降低肌肉緊繃，代謝壓力賀爾蒙，讓壓抑的情緒有良好的抒發，進而改善睡眠品質。結論：透過強力適能瑜珈運動訓練，以中、低強度的運動型態、運動內容，中高齡婦女透過運動方式的改變落實運動生活化，達到簡單、容易做、有效果、無傷害的運動模式，健美身材、活力精神、重拾自信並提升生活品質。

關鍵詞：體適能、更年期婦女、骨質疏鬆

## 探討適能瑜珈運動對肌肉骨骼痠痛與體適能之效益

葉倪均<sup>1</sup> 莊麗君教授<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>2</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系副教授

### 摘要

目的：探討參與適能瑜珈運動課程對肌肉骨骼痠痛與體適能之效益。鑑於資訊科技產品及行動裝置商品的普及，低頭族群增加，造成多數人姿勢不良，及久坐的生活方式，導致肌肉骨骼痠痛儼然成為現代人的文明病，相關傷害如慢性的肩頸酸痛或下背疼痛，經常困擾多數人，肌肉骨骼痠痛不僅影響體能健康，也影響了生活品質。方法：以文獻回顧方式歸納整理適能瑜珈運動介入對肌肉痠痛與健康體適能之效益，根據近 20 年相關研究顯示，規律運動，核心肌群訓練及肌肉放鬆伸展，對於肌肉骨骼之痠痛及強化體適能均有明顯改善之效果。

結果：適能瑜珈運動介入對於肌肉骨骼痠痛及健康效益，包括（一）強化核心肌群能端正姿勢改善痠痛、增進體適能效益；（二）透過伸展能降低肌肉緊繃，放鬆身心，進而改善生活品質。結論：透過適能瑜珈運動訓練，以中低強度的運動型態跟運動項目，強化核心肌群及肌肉放鬆的伸展，改善肌肉痠痛不適、強化體適能，提昇生活品質。

關鍵詞：健康體適能、下背疼痛、強力適能瑜珈

# 年輕世代觀賞現場摔角娛樂動機、休閒涉入、效益 之關聯性研究

## -兼論參與次數之調節效果

陳韋仁<sup>1</sup> 謝奇明<sup>2</sup>

國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系

<sup>1</sup> 研究生<sup>2</sup> 助理教授

### 摘 要

觀賞摔角娛樂已逐漸為全球年輕族群所喜愛，並以最具影響力之世界摔角娛樂(World Wrestling Entertainment, WWE)為代表，台灣年輕世代近年也積極參與其來台舉辦活動，凸顯出此休閒娛樂所帶來的休閒及經濟效益。

**研究目的：**本研究旨在探討台灣年輕族群對於觀賞現場摔角娛樂動機、休閒涉入與效益等休閒行為。

**研究方法：**以參與 2013 年 WWE 亞洲巡迴賽台北站之現場摔角迷為對象，採用便利抽樣與網路問卷方式共回收 249 份有效問卷，並以結構線性模型與多群組進行分析。量表計有三構面：觀賞動機構面包括推、拉動機；推動機為個人內在需求或慾望，如放鬆或好奇心；推動機為目的地外部特性，如賽事吸引力。休閒涉入構面含吸引力、生活重心、自我表現。休閒效益構面包含了生心理、社交與教育三效益。

**研究結果：**1 觀賞動機對休閒涉入有正向影響，其中以推動機對自我表現之影響最為強烈。2 休閒涉入對休閒效益具正向影響，尤以自我表現影響社交效益最深。3 觀賞動機透過吸引力、自我表現間接影響休閒效益。4 參與次數調節推動機、吸引力、生活重心間路徑。

**研究結論：**建議現場增加摔角迷同樂活動以促進互動交流，且因多數摔角迷為初次觀賞者，故建議增加嶄新與豐富的娛樂設施與服務，以維持其魅力與特色，促使參與者留下深刻印象進而再次前往或推薦給親友。

**關鍵詞：**摔角娛樂、觀賞動機、休閒涉入、休閒效益、調節效果



## 淺談臺北市民眾使用公共自行車影響概況

丁怡楓<sup>1</sup> 張鼎乾<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>2</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究目的為探討臺北市民眾使用公共自行車的概況。研究方法：利用文獻蒐集法，整理國內公共自行車相關論文及期刊，共10篇，進而提出以下結論。結語：一、內在的情感認同、生活經驗和外在的天氣、環境及設施等因素會影響民眾騎乘公共自行車的感知及意願。二、對於使用者來說，最重視的是方便性，微笑單車使用者中有75%為接駁使用，且微笑單車系統建置後，所有受訪者於服務區內之自行車使用比例由1.5%大幅提升至21.5%，顯示有效達到節能減碳的目標。三、因系統建置便利性完善且提供前30分鐘的免費優惠，吸引民眾使用，進而不只可以紓解上下班交通流量，而且也可以減少個人的經濟支出。

關鍵詞：節能減碳、綠色運輸、微笑單車

## 優秀網球選手升學歷程與運動訓練情形之研究

劉虹慧

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

目的旨在探討退役優秀網球選手升學歷程與運動訓練情形。本研究以「質」性研究之半結構式深入訪談法，針對四位任職於不同領域之退役網球選手進行研究，藉由探討其選手時期升學歷程與運動訓練情形，以發現優秀網球選手之養成脈絡，研究結果以供相關人員參考。研究結果發現：(一)在升學歷程方面，優秀網球選手求學階段因運動訓練難以兼顧學業，校方以學業加分、課後輔導、補考制度協助。(二)優秀網球選手高中(職)畢業後得以甄審或徵試方式進入大專院校就讀，選擇非體育系就讀之選手，入學後較有學業成績壓力。(三)在運動訓練情形方面，訓練時間大多利用早自習、課後時間，國中時期開始接觸國際賽事，訓練時間一天約五至八小時；(四)運動訓練過程中遇到的問題為技術瓶頸、受傷、過度操練、經濟因素。結論：優秀網球選手難以兼顧「學生」與「選手」身分，選手及家長、相關單位對於優秀選手求學階段的訓練情形若有基本了解，以能做出更有利的協助。

關鍵詞：網球選手、運動訓練、質性研究

## 一位排球運動競賽現場播報員之自我敘說

杜翊嘉<sup>1</sup> 鄭芳梵<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班研究生

<sup>2</sup> 臺北市立大學競技運動訓練研究所教授

### 摘 要

本研究為一位排球運動競賽之賽會播報員的自我敘說，重建其六年來之賽會播報經驗，並詮釋與理解其經驗對於生命的意義。人們因為經驗而敘說，而自我敘說(self-narrative)是一種有組織的評價過程，人在敘說生命故事時，生命裡的事件和行動才會變得有意義，同時此過程是個探索、發現自己生命意義脈象的機會。本研究以敘說方法說出一個播報員的故事，播報員為「非球員」的賽事參與者，對於球賽勝負並沒有直接影響力，卻是球賽不可或缺的一個環節。研究主要的目的是建構一位賽事播報員體驗運動的經驗，邀請讀者來閱讀與思考敘說者參與賽事播報的過程與意義，而非告訴讀者應該怎麼去想才是正確的。本研究分為三部分，「築夢之前」說明自我敘說理論基礎；「夢想起飛」為故事本體，從敘說者首次參與球賽播報工作開始，以六個段落來佈局：夢想中的舞台、把握「嗆司」、初試啼聲、不平等對待、處處都有小確幸、從「心」出發；「夢的延續」為結論，說明語言之判準，並表達敘說者的反思及其經驗對生命之意義。

關鍵詞：質性研究、第一人稱故事、運動經驗

## 音樂效應之探討：以大專運動員為例

張文賢<sup>1</sup> 鄭溫暖<sup>2</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>1</sup> 研究生 <sup>2</sup> 副教授

### 摘 要

本研究目的旨在探討大專運動員聆聽音樂之動機、效果、情緒反應以及習慣之現況。採問卷調查法，研究工具為翻譯 Laukka 與 Quick (2013) 研究中所使用的量表及 Hewston (2008) 所編製之運動員音樂情緒調整量表為基礎進行翻譯與調整後整理出之音樂聆聽相關行為與情緒反應量表，研究對象為北部大專運動專長生，共回收有效問卷 377 份。本研究主要結果如下：

1. 大專運動員的音樂聆聽動機以提升運動動機、提升正面情緒與讓自己放鬆為最多。
2. 大專運動員的音樂聆聽效果以降低不快樂的感覺、達到放鬆的效果、與達到有活力的感覺為最佳。
3. 大專運動員的音樂聆聽情緒反應以快樂、享受、愉快為主。

由研究結果可知，聆聽音樂對大專運動員來說是重要而且有效益的，因此建議教練與選手可以利用音樂來調節運動員的壓力情緒及心理狀態。

關鍵詞：音樂聆聽動機、音樂聆聽效益、音樂聆聽情緒反應

## 社會支持與休閒活動對老人生命意義之影響

李玉萍

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

目的：我國自1993年已步入高齡化社會，老人人口比例持續上升，因醫療技術及科技之進步，國人壽命亦漸延長，相關的老人憂鬱或自殺情況，是值得加以深入探討的議題。本研究旨在瞭解老人的社會支持與休閒活動參與對其生命意義之影響，並進一步探討三者之間的關係。方法：研究採用文獻回顧法，資料之彙整分析主題包括：了解現今老人社會支持、休閒活動參與及生命意義之現況並探討社會支持對老人的休閒活動參與之影響以及社會支持、與休閒活動參與對老人的生命意義之影響。結果：由相關文獻可發現，在累積充分的社會資源與支持，汲取豐富的積極人生智慧和經驗使社會的安全及生命意義也隨之提昇，且多數研究顯示老人參與休閒活動對認知功能與心理健康有正面影響，因此，形塑友善老人的生活環境，強健老人身體、心理和社會參與的整體照顧，使老人得以享受活力和尊嚴的晚年。結論：老人透過社會支持與休閒活動，增進運動技巧，維持身體體適能，提昇社交能力藉以改變老人生活型態提昇生活品質選擇自己喜歡的休閒活動讓身心放鬆忘卻煩惱，達到內心舒適的健康狀態進而創造個人優質生活並提昇老人正向的生命意義。

關鍵詞：高齡化社會、社會資源、憂鬱

## 志工的非理性信念與堅毅性格

李玉萍

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘要

本研究旨在探究志工的「信念」與「堅毅性格」，並進一步了解兩者之間的關係。採用問卷調查方式，以立意抽樣方式透過台北市十個行政區之社會服務中心，共邀請 100 位社政志工參與本研究(回收率 100%)。

研究結果顯示：(一)在信念分量尺方面由高到低依序主要為「要求完美」、「要求肯定」、「自我高期許」、「挫敗反應」與「負面情緒」。(二)堅毅性格方面填答者在堅毅性格總計分上呈現中間偏高情況，在堅毅性格分量尺上以「挑戰性」得分最高，其次依序為「控制感」與「承諾性」。(三)堅毅性格與信念中之「自我高期許」與「要求完美」呈現中度正相關但與「消極逃避」和「依賴無助」呈現中度低相關。經典型相關分析，堅毅性格之「承諾性」和「控制性」透過第一個典型因素  $\chi_1(p=.60)$  而影響到信念中「自我高期許」、「消極逃避」、「依賴無助」與「要求完美」，另外，堅毅性格之「承諾性」和「控制性」及「挑戰性」透過第二個典型因素  $\chi_2(p=.45)$  而影響到信念中「自我高期許」、「面子維護」、「挫敗反應」、「負面情緒」、「焦慮不安」、「消極逃避」、「固執不變通」與「要求完美」。

因此，了解並減低社政志工的「要求完美」、「要求肯定」與「自我高期許」的信念與加強培育社政志工之堅毅性格可作為爾後社政志工之招募、訓練之參考。

關鍵詞：要求完美、挑戰性、社會服務中心

## 國小學童參與戶外冒險教育營隊活動效益

賴佳瑩

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班  
研究生

### 摘 要

本研究目的為探討國小學童參與戶外冒險教育營隊之活動效益，其中包含五大基礎能力(團隊合作、戶外繩索技巧、問題解決、生活技能、品格教育)及蒐集參與者在活動當中之學習意見回饋。研究對象為參與台北市雙溪國小 102 年暑期營隊之國小學童。研究方法：利用開放性問卷調查方式，進行質性資料的比較分析。結果：一、參與者透過營隊活動之實際體驗學習中，在團隊合作能力、戶外繩索技巧、問題解決能力、生活技能、品格教育等五種基礎能力上，均能自我肯定從活動中得到正向效益。二、不同天數、課程的營隊活動，以及活動現場發生的事件，使參與者的體驗及學習成效也有所不同。三、透過帶領者運用體驗學習模式中的四階段經驗學習圈，參與者能從活動中產生有效的學習感受並能連結應用於日常生活中。四、戶外活動的體驗歷程，例如：攀岩、溯溪、垂降、登山等，較能使參與者產生深刻的學習經驗。

關鍵詞：課程效益、戶外活動、團隊合作、問題解決

## 探討棒球裁判之訓練方式與養成策略

廖文靖

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

本研究目的旨在探討棒球裁判養成過程，期望能夠提供從事裁判工作或教學工作者，做為訓練學習上之參考依據；並有效提升裁判員在比賽中有公平正確的判決。得以增加比賽的精采度並協助提升球員技術水準。使用文獻回顧法，訪問蒐集國內相關棒球專家學者及裁判典章制度，從裁判訓練課程、講師角色、各種比賽模式狀態下的裁判演練與移補位等內容作分析比較。研究結果發現經受訪的專家學者表示，中華民國體育運動總會輔導全國性各運動協會建立裁判制度章則中 B.C 級裁判受訓三天二十四小時，國家級裁判受訓四天三十二小時時數略少。若能增加上課時數或添加實習場數，較能有立竿見影的效果。結論：棒球運動迄今已有百年以上的演進，其比賽規則也隨著各時期比賽內容而有所變化，因規則繁雜致使可運用的戰術與技術層次，相形之下比其他球類運動更加複雜。在養成訓練時除接受講習課程之外更需要在賽後檢討，定期作規則的研討，尤以品德訓練為首要。

關鍵詞：棒球、裁判、訓練、移補位



## 國中生情緒狀況運動參與程度及體適能成績之相關研究

傅恭毅

臺北市立大學休閒運動管理學系計碩士班

研究生

### 摘 要

本研究旨在探討中學生下列之情形：一、情緒狀況、運動參與程度及體適能成績之現況，二、不同性別與年級之參與者在此三方面之差異性，三、情緒狀況、運動參與程度及體適能成績之相關性。

研究對象為台北市立士林國中學生，採分層抽樣方式發放 450 份問卷，共計回收有效問卷 400 份。資料以 SPSS 統計軟體 12.0 版進行描述性統計，獨立樣本 t 檢定，單因子變異數分析，雪費事後比較，皮爾森積差相關分析。研究工具為「中學生情緒量表」及「運動參與程度問卷」。

研究結果為：一、中學生之運動參與程度在性別方面達顯著差異。二、不同年級與不同性別在負向情緒方面達顯著差異，而正向情緒則無顯著差異。三、體適能成績在年級、性別與 BMI 方面皆達顯著。四、BMI 在性別方面與運動參與方面皆達顯著。五、中學生情緒狀況與運動參與程度無相關。六、運動參與程度與體適能成績相關達顯著。

關鍵詞：體適能、運動參與程度、分層抽樣

## 幼兒參與直排輪運動與體適能之研究

劉輔人<sup>1</sup> 李麗晶<sup>2</sup>

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

<sup>1</sup> 研究生 <sup>2</sup> 副教授

### 摘 要

幼兒身體活動量與健康有重要關聯，而直排輪運動適合各年齡層參與，也是幼兒家長的才藝選擇熱門項目之一。本研究目的旨在探討直排輪對幼兒體適能的之相關，透過回顧實證性研究得知直排輪運動可以有效提升體適能，首先介紹運動遊戲課程對提升幼兒健康的重要性，進而探討臺灣幾項重要直排輪運動賽事，分析幼兒族群參與直排輪運動之情形，最後深入討論直排輪對幼兒體適能的關係。結論，從事直排輪運動可提升瞬發、敏捷、肌力、協調及平衡，並可以增強心肺功能及能量消耗，在幼兒參與度高的情況下，期望建立一套完整適合幼兒的體適能檢測工具，並建置一套適合幼兒階段的體適能檢測工具，並且針對幼兒身體活動所需的運動強度，設計合適的直排輪運動課程。

關鍵詞：休閒活動、身體活動、學齡前兒童

## 2013 年亞洲女子籃球錦標賽投籃技術之統計分析

吳欣穎<sup>1</sup> 鍾紹楚<sup>1</sup> 李清棋<sup>2</sup>

中國文化大學運動教練研究所<sup>1</sup> 中國文化大學體育室<sup>2</sup>

### 摘 要

**目的：**本研究旨在探討 2013 年亞洲女子籃球錦標賽前四名球隊【依序為日本、韓國、中國及中華台北】比賽攻守紀錄技術表現，以該四強籃球隊參加 28 場比賽投籃技術表現進行分析，進而透過差異情形比較，探究投籃技術在比賽中對於勝負的重要因素。研究方法：以單因變異數分析 (one-way ANOVA) 分析該四隊在投籃技術表現，再以薛費氏 (Scheffe's method) 進行事後比較，顯著水準訂為  $\alpha < 0.5$ 。

**結果：**在差異性比較表中三分投籃及罰球投籃達顯著性差異 ( $P < .05$ )，且經事後比較過後，只有兩分投籃未達顯著差異。中華台北應加強兩分中籃罰球中籃兩項投籃技術，從兩分中籃可發現與韓國差距近 3 次，比賽會有 6 分差距，如此對戰到日本或是中國則差距會越來越大。

**結論：**兩分投籃與中籃是比賽最常見的方式，得兩分的方式有上籃、中距離投籃、禁區單打及小組配合等等方式，因此中華隊因增加兩分中籃的穩定性及高中籃率。提升罰球及三分命中率的穩定性，為獲得勝負關鍵因素。

**關鍵詞：**罰球、三分命中率、兩分投籃

## 中高齡運動者在運動熱情與運動依賴之差異研究

陳聖杰<sup>1</sup>、陳益祥<sup>1</sup>、劉瑞君<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 國立臺北教育大學 體育學系

<sup>2</sup> 新北市立板橋國中

### 摘 要

本研究的主要目的是在比較不同背景變項(年齡、運動年齡)的中高齡運動者在健身運動熱情與運動依賴的差異情形。本研究參與者來自台北的大安森林公園與北教大體育場的中高齡運動者共 99 人，其中包括男性 34 人，女性 65 人，平均年齡 45.5 歲、平均運動 10.7 年。研究方法採用調查法，經參與者填寫同意書後，請參與者填寫背景資料、運動依賴量表、運動熱情量表，測量中高齡運動者對運動的依賴程度與運動熱情。結果:不同年齡在運動依賴的意圖影響與持續性達到差異，運動年齡在運動依賴的「減少其他活動」上達到差異，運動年齡 6-10 與運動 11 年以上皆大於運動 1-5 年，運動越久的運動者會越容易減少其他活動;運動年齡在運動熱情的「強迫式熱情」達到顯著差異，運動 6-10 年與運動 11 年以上者在強迫式熱情高過運動 1-5 年，結論: (一)年齡較輕的運動者會不受控制常常超過計劃的時間，而且受傷了也會持續運動;(二) 運動年齡越久強迫式熱情會越高，運動年齡六年以上者，寧可減少與家人、朋友相處的時間而增加健身運動時間，且個體容易不知不覺地受制於個人內化活動中。建議未來應加強了解中高齡健身運動者，當從事規律運動時間超過六年以上時，是否會有較高的強迫式熱情及運動依賴的症狀。過去研究多數以運動員或專項運動者居多，未來應針對中高齡者運動之負面影響深入探討。

關鍵字：調和式熱情、強迫式熱情

## 健身運動對國小智能障礙學生體適能及注意力影響之個案研究

黃詩婷<sup>1</sup> 陳益祥<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 桃園縣立自立國小 <sup>2</sup> 國立臺北教育大學體育學系

### 摘 要

**研究目的：**探討健身運動對國小低年級智能障礙學生體適能和注意力之影響。**研究方法：**研究採用單一受試法，以兩名二年級輕度智能障礙學生為受試者，進行八週的運動計畫，每週三次，每次四十分鐘，並於運動計畫前後進行體適能及注意力測驗。健身運動計畫包含有氧運動和技巧性活動。有氧運動為慢跑，技巧性活動則為平衡木、滑板車、桌球擊球和足球運球射門等。前後測結果的量化資料以 Microsoft Excel 軟體做描述性統計，而行為觀察記錄以視覺分析法呈現。

**研究結果：**(一) 健身運動介入能增進智能障礙學生的體適能項目之坐姿體前彎、仰臥起坐和三分鐘登階測驗的表現。(二) 健身運動介入能提升智能障礙學生的注意力。結論：有氧運動搭配技巧性活動之健身運動可提升國小低年級智能障礙學生的體適能和注意力。

**關鍵詞：**運動介入、運動計畫、有氧運動、技巧性運動

## 羽球裁判員的流暢經驗探討

陳如雨<sup>1</sup> 黃英哲<sup>2</sup>

<sup>1</sup>新北市立樹林國民小學 <sup>2</sup>國立臺北教育大學體育學系

### 摘要

本研究主要目的是想瞭解不同等級羽球裁判員（A 級、B 級）在執行不同挑戰水準比賽（高挑戰、中挑戰）時的流暢經驗是否有所差異。參與者為 2014 年亞洲青年羽球錦標賽之裁判員共 40 人，男生 21 人，女生 19 人，平均年齡 50.55 歲(標準差 10.65)。研究方法使用問卷包含流暢狀態量表及基本資料，每位裁判員在執法「高挑戰」與「中挑戰」兩種比賽後填答量表，因此可區分「A 級裁判員/高挑戰比賽」、「A 級裁判員/中挑戰比賽」、「B 級裁判員/高挑戰比賽」以及「B 級裁判員/中挑戰比賽」四種情境；依變項分「專注與回饋」、「自我意識喪失」、「自成性經驗」、「時間感改變」、「流暢總分」五個，收集資料後以獨立及相依樣本 *t* 考驗進行分析。結果發現在「自我意識喪失」、「時間感改變」和「流暢經驗總分」上，「A 級裁判員/高挑戰比賽」顯著高於「B 級裁判員/中挑戰比賽」，此外，「A 級裁判員/高挑戰比賽」在流暢經驗所有分向度得分也都顯著高於「A 級裁判員/中挑戰比賽」。本研究主要結論為 A 級裁判員進行高挑戰的執法工作時的流暢感受程度最高，大致符合流暢經驗模式的觀點。

關鍵詞：內在動機、最適經驗

## 功能性動作檢測對籃球運動傷害風險評估

李欣芳、林君樺、唐聖捷

### 摘 要

**目的：**本研究在探討功能性動作檢測系統(Functional Movement Screen，簡稱 FMS)，由美國物理治療師 Gray Cook 所發展出來的理論，近年來受到國內外體能訓練師及防護師的重視，分析籃球運動實施 FMS 檢測後，傷害評估之風險差異。**方法：**本文將籃球運動傷害為主要探討焦點，藉由 FMS 檢測系統評估介紹可能出現的運動傷害問題與解決方法。

**結論：**隨著運動員長期的訓練為追求運動表現的提升，在激烈的比賽競爭情況下，運動傷害的發生機會也越來越多，但如何在運動傷害發生前事先評估並且預防傷害，藉由 FMS 所規劃的動作檢測，將可能導致動作結構順序及不對稱、代償等問題，透過檢測結果規劃出矯正與訓練計畫，可協助運動員提升運動表現並且降低運動傷害之風險。建議籃球員如何降低踝關節及 ACL 傷害之訓練方案：(一) 踝關節活動度的改善、(二) 髖關節活動度及臀部驅動的能力在於準備運動時、(三) 反動神經肌肉訓練 (RNT)、(四) 落地、反跳的技術訓練、(五) 下肢肌力訓練、(六) 核心穩定度訓練。

**關鍵詞：**動作評估、運動表現、傷害預防

## 2010 年廣州亞運兩岸女子撞球運動比賽之分析

林君樺、李欣芳、唐聖捷

### 摘 要

本研究目的在探討我國優秀撞球選手訓練過程，競賽前心理準備、及訓練歷程所面對之問題和尋求解決的方法。研究方法以採質性研究方法中的深入訪談法為主。以 2010 年 11 月 12 日至 27 日於中國廣州舉行之第十六屆亞運，以兩岸女子選手在「2010 年廣州亞運會女子撞球比賽成績」為研究對象。依據研究結果找出解決之道，有效提出相關建議，協助選手在未來規劃有效率的提升體能訓練環境，能夠解決所面臨的問題及克服未來挑戰。

本研究結論如下：一、台灣選手在心理成面會略輸於大陸選手。二、撞球競賽中運動心理訓練輔導以及體能訓練是有效的方式。三、大陸選手因為大環境的因素下，他們不得不逼自己一定要有成功的心理素質與健康的身體。四、我國優秀選手期望受到重視擁有更周詳的計畫、企業贊助的支持、期許未來能培訓更多優秀選手。

**關鍵詞：**體能訓練、運動心理訓練、企業贊助



## 功能性鞋墊對棒球投手球速表現之影響

彭賢庭<sup>1</sup> 黃士魁<sup>2</sup>

文化大學運動教練研究所碩士班

<sup>1</sup> 研究生<sup>2</sup> 副教授

### 摘 要

台灣從事棒球運動休閒的人口與各級學校棒球校隊或社團的數目逐年增加對於能增進棒球運動表現與預防運動傷害的相關運動用品，那怕僅是有一點點的效益與幫助的產品，棒球選手們都是趨之若鶩。**研究目的：**本研究目的為分析棒球投手穿著棒球功能性足弓墊投快速直球時，對球速之影響。**方法：**本研究為重複量數相依樣本之實驗設計，所有受試者以隨機給予 2 種鞋墊進行棒球投手投快速直球動作，2 種不同足墊其中一種為歐立達公司所研發足弓墊，另一種足墊為 MIZUNO 釘鞋原廠所附之平版足墊，是受試者平常練習比賽穿著之足墊。穿著不同足墊時在室內投手丘進行投球，球數均為 15 次，2 次投球之間休息 20 秒。之後，比較其球速**結果：**經相依樣本 t 檢定後，發現在球速方面，穿著功能性鞋墊對棒球投手球速未達顯著差異 ( $p > .05$ )。**結論：**本研究顯示功能性鞋墊對球速雖無法增加球速，但有實驗證實步態方面有多位運動員穿著矯正鞋墊之後於步態週期之整個站立期中小腿與跟骨間的角度變小而更加接近於直線狀態。足弓區之平均值則明顯提升，顯示壓力分佈情形的改變，並由於壓力峰值的減低而能提高穿著之舒適度，對足底壓力是有效改善的。

**關鍵詞：**快速直球、運動傷害、足弓

## 瑜珈對體適能之探討

<sup>1</sup>彭賢庭 <sup>2</sup>黃士魁 <sup>3</sup>楊璿樺

中國文化大學

### 摘 要

**前言：**近年來健康意識抬頭，國內眾多運動專業人員開始提倡透過瑜珈運動，來提升國人之體適能水準。瑜珈為一種靜態、非競爭性之活動，其特點為強調每項動作的意識控制，及身心之和諧和放鬆。

**目的：**本文主要目的在於探討瑜珈運動對健康體適能的影響。

**方法：**本研究採文獻回顧法，自 pubmed、medline、及 CEPS 中文電子期刊服務資料庫中，搜尋關鍵詞為「瑜珈」及「體適能」之中文文獻共 26 篇，進行比較分析。

**結語：**研究發現主要有 3 點，1.瑜珈對柔軟度、腹肌力、心肺適能均有提升的效果。2.瑜珈運動可顯著改善大專學生腰圍、坐姿體前彎、俯臥後仰、仰臥起坐、肺活量、身體質量、肌力、肌耐力、心肺適能、柔軟度。3.實施瑜珈運動後，可使氣喘患者對藥物的需求量減少，同時對運動耐受性明顯增加。因此，規律性地從事瑜珈運動可有效提升年輕人的健康體適能水準。

**建議：**機關政府可將瑜珈運動列入學校體育課程，藉由運動來幫助年輕人改善身體健康體適能之狀況。

**關鍵詞：**柔軟度、肌耐力、心肺適能、肺活量

## 鐵人三項運動參與者的運動熱情與心理堅韌性之現況與關係

葉律君<sup>1</sup> 黃英哲<sup>2</sup>

國立臺北教育大學體育教學碩士班

<sup>1</sup> 研究生<sup>2</sup> 教授

### 摘 要

本研究目的為探討不同背景變項鐵人三項參與者的運動熱情與心理堅韌性之關係，以實際參與國內鐵人三項賽事的選手 249 名為研究對象，男生 220 人，女 29 人，平均年齡 34.53 歲(標準差=9.44)。研究方法採用問卷調查法，使用「運動熱情量表」及「運動心理堅韌性量表」，以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析(ANOVA)進行不同背景變項(性別、年齡、運動水準、運動年資、每日訓練時數)在運動熱情與心理堅韌性上的差異、以皮爾森積差相關分析運動熱情各構面與心理堅韌性各構面的相關情形、以相依樣本 t 考驗進行兩個相關係數差異性考驗。研究結果顯示男性菁英組在調和式熱情、強迫式熱情、積極奮鬥、抗壓性顯著高於男性一般組；訓練時數長者在強迫式熱情、積極奮鬥顯著高於訓練時數短者。此外，調和式熱情與強迫式熱情兩者皆和積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛呈正相關，但是調和式熱情與積極奮鬥、抗壓性的相關強度顯著高於強迫式熱情與積極奮鬥、抗壓性的相關強度。研究結論指出，運動熱情與心理堅韌性僅在部分背景變項有差異；而運動熱情與心理堅韌性之各向度上多呈正相關。

關鍵詞：強迫式熱情、調和式熱情、積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛

## 台灣定向運動研究之發展分析

何孟翰

臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班

研究生

### 摘 要

定向運動在國外已盛行百餘年，它不但是一項充滿競爭且富趣味性的運動，也是高度發揮個人智慧和體能的戶外休閒活動。本研究旨在探討自 1982 年定向運動引進台灣後，其相關期刊及論文研究在國內的發展趨勢，進而提供未來研究作為參考。研究方式採文獻分析方式進行，並自國家圖書館、華藝線上圖書館及 Google 學術搜尋網站收集資料，經彙整後共得 26 篇具審查機制之國內期刊及 7 篇博碩士論文，最後運用簡單描述性統計將資料做系統性分類。研究結果顯示，台灣定向運動研究數量有限，相關主題以歷史發展與介紹居多，技能分析與活動設計其次，參與動機或效益等研究再次之；研究方法多以文獻探討之質性研究進行；研究對象則因多數研究將重心放在定向運動概念介紹，故無特定對象之區分，僅少數文獻出現以學生及一般定向運動參與者為題。本研究結論，台灣定向運動與研究皆處新興發展階段，不僅運動本身尚未普及一般民眾，在研究數量或議題發展上，定向運動研究更有成長空間。研究建議未來研究若能擴大議題廣度，如探討定向運動與其他構面關係、定向運動帶來的休閒效益、參與動機、滿意度研究，或是建構不同族群在定向運動參與結果指標等，將有助提升國內定向運動與研究之發展。

關鍵詞：戶外休閒活動、歷史發展、休閒效益

## 多元教學對網球初學者之影響

蘇家勳<sup>1</sup> 鄭景鴻<sup>2</sup> 許善凱<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup> 中國文化大學運動教練研究所

<sup>1</sup> 研究生

### 摘 要

**目的：**網球是一項極注重身體協調的運動之一，對於優劣指標之評分不外乎移動能力與判斷來球的空間感，因此本研究旨在探討多元教學趣味式(隔網多球拋接、短距離移動擊球)、傳統式(同側定點擊球、左右拋球擊球)於網球初學者在動作學習上有無顯著差異。**方法：**本研究對象為三個網球初學者群，球齡一個月以內。1) 十二位國小男學生，2) 十二位國中男學生，3) 十二位大專男學生；每個族群隨機分為兩組(趣味式與傳統式)，每週教學 3 天，每次 2 個小時，為期 1 個月；由網球教練測驗正手拍與反手拍各 7 球測驗(球的距離感、揮拍流暢度、肢體協調性，各項評分以 5 分為限)，並對正手拍與反手拍成績進行比較。

**結果：**國小組正手拍未達顯著差異( $P > .05$ )，國小與國中反手拍達顯著( $P < .05$ )；大專組兩者均未達顯著差異( $P > .05$ )。

**結論：**國小組正手拍可能由於肌肉與骨骼發展尚未完全而為達顯著，此外趣味式較有顯著差異可由皮亞傑認知發展理論驗證。由於孩童對於技能的認知還不及成年人的思維，因此趣味性教學能夠誘發初學者的學習動機，相較於傳統式較能夠引起學習者的共鳴。

**關鍵詞：**網球、教學、技能學習

## 臺北市地政士休閒活動參與及休閒阻礙之探討

彭秀梅<sup>1</sup> 朱文增<sup>2</sup> 王志聖<sup>3</sup>

國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

<sup>1、3</sup> 研究生 <sup>2</sup> 副教授

### 摘 要

**目的：**本研究旨在探討不同背景變項之地政士，其休閒活動參與及休閒阻礙的差異情形。**方法：**研究地點範圍為臺北市士林、中山及建成地政事務所，自 2014 年 3 月 20 日至 27 日，採立意抽樣針對上述地區之地政士進行問卷調查，共計發放 108 份問卷，回收有效問卷 90 份。**結果：**一、受試者每週參與次數最多的休閒活動為看電視；另最常做的運動項目為健行。二、休閒阻礙構面由高至低依序為社交性阻礙、交通性阻礙、個人性阻礙及家庭性阻礙。三、不同婚姻情形者在休閒阻礙達顯著差異，其中已婚者在家庭性阻礙、個人性阻礙等構面均高於未婚者。

**結論：**已婚的地政士在個人性及家庭性阻礙的感受高於未婚者，可能係其職業須配合客戶需要而常外出，工作型態不固定，工作之餘的時間亦須多與家人相處。為降低其休閒阻礙，建議其自身可適度進行時間管理，另可由臺北市地政士公會舉辦適合全家參與的休閒活動，以增加地政士的休閒參與機會。

**關鍵詞：**家庭性阻礙、個人性阻礙、交通性阻礙、社交性阻礙

## 2013 年亞洲女子籃球錦標賽非得分技術之比較分析

鍾紹楚<sup>1</sup> 吳欣穎<sup>1</sup> 陳進財<sup>2</sup>

中國文化大學運動教練研究所<sup>1</sup> 中國文化大學體育室<sup>2</sup>

### 摘 要

目的：本研究旨在探討 2013 年亞洲女子籃球錦標賽前四名球隊【依序為日本、韓國、中國及中華台北】比賽攻守紀錄技術表現，以該四強籃球隊參加 28 場比賽非得分技術表現進行分析，進而透過差異情形比較，探究非得分技術在比賽中對於勝負的重要因素。

方法：本研究採用的研究方法是將所得數據以單因變異數分析(one-way ANOVA)分析該四隊在四項非得分技術表現狀況（包括進攻籃板、失誤、犯規及阻攻），再以薛費氏 (Scheffe'method) 進行事後比較，顯著水準訂為  $\alpha < 0.5$ 。結果：發現日本在進攻籃板上的表現優於其他球隊；犯規次數則是中國為四隊中最少，犯規較少的球隊對基本防守能力較佳，並不會因為防守不及而去犯規，因此犯規的多寡乃是球員防守能力高低的依據。非得分技術是一種能夠了解球隊在攻守以外技術上，另外可以左右勝負的比賽技術，了解及改善非得分技術缺失，更能夠帶領球隊獲勝。

一、進攻籃板是有助於球隊得分；二、當失誤過多的球隊，輸球的機會也會增加；三、犯規的產生會使對隊有機會進行罰球，因此減少犯規是球隊需要加強的地方；四、被阻攻是被減少得分的狀態。

關鍵詞：犯規、阻攻、進攻籃板

## 2013 年亞洲女子籃球錦標賽前四名防守技術表現之比較分析

鍾紹楚<sup>1</sup> 吳欣穎<sup>1</sup> 李清棋<sup>2</sup>

中國文化大學運動教練研究所<sup>1</sup> 中國文化大學體育室<sup>2</sup>

### 摘 要

本研究旨在探討 2013 年亞洲女子籃球錦標賽前四名球隊【依序為日本、韓國、中國及中華台北】比賽攻守紀錄技術表現，以該四強籃球隊參加 28 場比賽防守技術表現進行分析，進而透過差異情形比較，探究防守技術在比賽中對於勝負的重要因素。本研究方法是將所得數據以單因變異數分析 (one-way ANOVA) 分析該四隊在四項防守技術表現狀況（包含防守籃板、抄截及阻攻），再以薛費氏 (Scheffe's method) 進行事後比較，顯著水準訂為  $\alpha < .05$ 。結果發現：1、奪得第一的日本隊雖然在防守籃板及阻攻排第二，但在抄截上排名第一，雖未達顯著差異，但其皆領先其他各隊 3 次以上。2、抄截在對於比賽中個人持球快攻關鍵之一，在防守時確實的防守位置得以有效的造成抄截成功，抄截成功後比賽前場無任何防守者，得以提高得分命中率，日本隊方面相當出色。

關鍵詞：抄截、防守籃板、阻攻





---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



TAIPEI 2017

規劃內容  
願景

- 宣揚FISU 價值與理念，促進世大運發展。
- 行銷臺灣，展現人文、科技與創意。
- 建立友誼，促進關懷與和平。
- 落實環保綠能，打造永續發展城市典範。

13

---

---

---

---

---

---

---

---

TAIPEI 2017

籌辦規劃內容  
舉辦日期

2017年8月19日至8月30日



14

---

---

---

---

---

---

---

---

TAIPEI 2017

規劃內容-大會標語



15

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIVERSIADE  
TAIPEI 2017

規劃內容-標誌



設計理念：

- 以「UNIVERSIADE」字首「U」，配上代表世界五大洲的「藍」、「黃」、「黑」、「紅」、「綠」顏色，化成五條競速線上追求卓越、突破及希望的速度線，在運動場上奔馳。
- 結合中聯城市「臺北市」市徽「藍線」的競速意涵，傳遞「TAIPEI」這自由飛翔的城市，也象徵世界大運籌劃「UNIVERSIADE」在臺北最熱的起飛。

16

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIVERSIADE  
TAIPEI 2017

必辦運動種類



選辦運動種類



於102年12月9日核定

測試賽運動種類

17

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIVERSIADE  
TAIPEI 2017

籌辦規劃內容-場館需求

目前17項競賽種類已依FISU場館規範，規劃64處競賽場館(地)，並據以匡列場館整修及新建經費。未來將俟場館總體檢及選辦種類的擇定，確認整體賽會所需場館整修經費，並逐案審查及核實編列經費。




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---


---

---

UNIVERSITY OF  
TAIPEI 2017

### 競賽場館-新建

(一) 大巨蛋  
(100年開工，目前全案進度67.9%，104年完工)



34

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIVERSITY OF  
TAIPEI 2017

### 競賽場館-新建

(二) 臺北市網球中心 (103年開工，105年完工)

- 100/03 • 內政部核定都市計畫用地變更作業
- 100/09 • 廠商標廠商議約完成，開始履約，契約工期為379天
- 100/07 • 完成都市計畫書、圖公發布實施作業
- 100/07 • 提送都發局辦理核定事宜
- 100/03 • 送教育部事業與財務計畫
- 100/04 • 完成主體工程招標設計



35

---

---

---

---

---

---

---

---

UNIVERSITY OF  
TAIPEI 2017

### 競賽場館-新建

(三) 和平國小籃球運動館  
(103年開工，105年完工)

- 100/07 • 召開地區說明會
- 100/09 • 通過都市計畫審議
- 100/09 • 上網公告
- 100/07 • 建築監工工程已進場施工
- 100/03 • 行政院核定事業與財務計畫
- 100/04 • 主體工程辦理決標



36

---

---

---

---

---

---

---

---



**TAIPEI 2017** **競賽場館-整修建**

● **場館整建：101年完成初檢**

● **場館總體檢：**  
分為兩梯：一、二梯已於103年1月13及14日進行簡報，邀請各單項協會、體育署及專家學者與會，並針對各項運動種類各場館規劃逐項審查，刻正針對4月27日至5月8日FISU CII訪視建議進行總體檢期中報告修正。

37




---

---

---

---

---

---

---

---

**TAIPEI 2017** **非競賽場館-選手村**

工程發包  
賽事時間已定，工程時程急迫，統包公開招標最有利權  
分散工程風險-依基地街廓分3分標，採複數決標

**現在**

2013/08/08 國際工程設計委託書  
委託書簽發後開標  
已決標

2013/09/18 聯合設計標開標  
已決標

2013/10/17 聯合設計標開標  
已決標

2014

2013/09/20 國際工程設計委託書  
委託書簽發後開標  
已決標

2014/02/13 聯合設計標開標  
已決標

預計1014年5月開工

**未來**




---

---

---

---

---

---

---

---

**TAIPEI 2017**

**簡報完畢**

39




---

---

---

---

---

---

---

---

## 2014 年臺北市立大學休閒運動學術研討會暨論壇

## 參與人員名單

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
1	A-01	口頭發表	李 菁	臺北市士林國民小學	教師
2	A-02	口頭發表	曾建勳	臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班	研究生
3	A-03	口頭發表	黃美雲	太和國小	代課教師
4	A-04	口頭發表	劉輔人	臺北市立大學休閒運動管理學系	研究生
5	A-05	口頭發表	黃柏勛	國立體育大學體育研究所	學生
6	A-06	口頭發表	林怡伶	民富國小	教師
7	A-07	口頭發表	廖奕瑜	臺北市立啟智學校	教師
8	A-08	口頭發表	董德輝	臺北市立大學師資培育暨職業發展中心	助理教授
9	A-09	口頭發表	蕭美玲	臺北市立大學	研究生
10	A-10	口頭發表	陳韋仁	國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系	研究生
11	A-11.A12	口頭發表	丁怡楓	臺北市立大學	學生
12	A-13	口頭發表	劉虹慧	木柵國小	教師
13	A-14	口頭發表	杜翊嘉	臺北市立大學休閒運動管理學系	研究生
14	A-15	口頭發表	徐存香	臺北市私立兒童課後照顧服務中心	主任

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
15	A-16	口頭發表	張文賢	臺北市立大學 休管系	學生
16	A-17	口頭發表	林義閔	臺北市立大學	學生
17	A-18	口頭發表	劉侑婷	臺北市立大學	學生
18	A-19	口頭發表	薛源澤	臺北市立士林 高商	教師
19	A-20.A-21	口頭發表	李玉萍	經國技術學院	講師
20	A-22	口頭發表	賴佳瑩	臺北市立大學	研究生
21	A-23	口頭發表	廖文靖	中華棒協	裁判長
22	A-24.A25	口頭發表	葉倪均	陸文浩強力適 能瑜珈工作室	體適能教練
23	A-26	口頭發表	傅恭毅	百齡高中	教師
24	B-01	海報發表	吳欣穎	中國文化大學 運動教練研究 所	碩士生
25	B-02	海報發表	陳聖杰	國立台北教育 大學	學生
26	B-03	海報發表	黃詩婷	國立臺北教育 大學體育教學 碩士班	研究生
27	B-04	海報發表	陳如雨	國立臺北教育 大學	研究生
28	B-05	海報發表	李欣芳	中國文化大學	學生
29	B-06	海報發表	林君樺	中國文化大學	學生
30	B-07.B08	海報發表	彭賢庭	文化大學運教 碩士班	碩士生
31	B-09	海報發表	葉律君	國立臺北教育 大學	研究生
32	B-10	海報發表	何孟翰	臺北市立大學 休閒運動管理 碩士班	休碩一

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
33	B-11	海報發表	蘇家勳	中國文化大學	研究生
34	B-12	海報發表	彭秀梅	國立台灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所	研究生
35	B13.B14	海報發表	鍾紹楚	中國文化大學	碩士生
36	C-01	參與者	許信亮	新北市重陽國小	教師
37	C-02	參與者	林君樺	中國文化大學	學生
38	C-03	參與者	彭可嫻	指南國小	訓導組長
39	C-04	參與者	林秀瑜	大豐國小 國立台北教育大學	教師 體育教學 在職專班碩士生
40	C-05	參與者	陳美琪	萬大國小 國立台北教育大學	教師 體育教學 在職專班碩士生
41	C-06	參與者	張偉峰	國立台北教育大學	體育教學在職專班碩士生
42	C-07	參與者	游智伶	樂利國小 國立台北教育大學	代理教師 體育教學在職專班碩士生
43	C-08	參與者	陽梓桓	中國文化大學運動教練研究所	碩士生
44	C-09	參與者	葉錚融	國立台北教育大學	體育教學在職專班碩士生
45	C-10	參與者	簡國軒	中國文化大學運動教練研究所	碩士生



編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
46	C-11	參與者	王馨儀	新北市大豐國小	導師
47	C-12	參與者	吳沛騰	臺北國立教育大學	碩士班
48	C-13	參與者	吳佩珊	國立台北教育大學 體育系	碩一生
49	C-14	參與者	吳欣穎	中國文化大學運動教練研究所	學生
50	C-15	參與者	吳俊德	中國文化大學中山與國大陸所	博士候選人
51	C-16	參與者	吳瞿珊	國立體育大學產經系	碩專生
52	C-17	參與者	張寧	中國文化大學	學生
53	C-18	參與者	黃煜修	國立台北教育大學	學生
54	C-19	參與者	李建陵	三重社大	助理
55	C-20	參與者	李秋菊	雲林縣文興國小	教師兼體育組長
56	C-21	參與者	黃怡惠	國立體育大學	學生
57	C-22	參與者	卓黛玲	國立體育大學	學生
58	C-23	參與者	周義娟	東南科技大學休閒事業管理系	助理教授
59	C-24	參與者	許思靜	新北市二重國小	導師
60	C-25	參與者	林芝怡	國立台北教育大學	研究生
61	C-26	參與者	邱志弘	臺北市立永建國小	組長
62	C-27	參與者	姜梅珊	永建國小	教師
63	C-28	參與者	洪育慧	國立台北教育大學	學生

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
64	C-29	參與者	洪如萱	萬興國小	教師
65	C-30	參與者	張俊玉	Sungshan Community University	Student
66	C-31	參與者	唐聖捷	中國文化大學	學生
67	C-32	參與者	徐曉璐	臺北市立大學 休閒運動管理 研究所	碩一生
68	C-33	參與者	張凱翔	新北市江翠國中	體育教師
69	C-34	參與者	張雅琪	雙城國民小學	衛生組長
70	C-35	參與者	莊進昌	東南科技大學 營建與空間設計系	副教授
71	C-36	參與者	郭紋君	休管系	學生
72	C-37	參與者	陳本原	台北市信義國小	體育組長
73	C-38	參與者	陳佩欣	中國文化大學	學生
74	C-39	參與者	陳怡文	新北市新莊區 丹鳳國小	教師
75	C-40	參與者	陳智銘	桃園縣文華國小	導師
76	C-41	參與者	彭雪美	新北市立錦和高中	教師
77	C-42	參與者	曾斐瑄	東華大學	研究生
78	C-43	參與者	黃凡珊	中國文化大學	學生
79	C-44	參與者	黃小熒	國立體育大學 體育運動推廣學系	研究所一年級
80	C-45	參與者	許朝宏	輔仁大學	體育系碩職一

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
81	C-46	參與者	黃建宏	國立虎尾農工	教師
82	C-47	參與者	楊雅惠	中國文化大學	學生
83	C-48	參與者	楊憶雯	臺北市立石牌國小	教師
84	C-49	參與者	溫大吉	後埔國小國立台北教育大學	教師體育教學在職專班碩士生
85	C-50	參與者	廖本立	國立台北教育大學	學生
86	C-51	參與者	廖勇順	澎湖縣西嶼鄉外垵國小	教師
87	C-52	參與者	葉力瑋	歷史與地理學系	學生
88	C-53	參與者	劉雅云	臺北市立大學休管所	學生
89	C-54	參與者	賴品如	台北市立西松國小	教師
90	C-55	參與者	戴見安	國立體育大學產經系	碩專生
91	C-56	參與者	羅巧惠	中國文化大學	學生
92	C-57	參與者	蘇衿茹	國立體育大學	學生
93	C-58	參與者	吳婉萍	臺北市松山區三民國民小學	特教教師
94	C-59	參與者	陳竑睿	新北市中正國中	體育教師
95	C-60	參與者	王筱淇	輔仁大學體育研究所	學生
96	C-61	參與者	許祐寧	國立台北教育大學	學生
97	C-62	參與者	朱文增	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所	副教授

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
98	C-63	參與者	王志聖	國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所	研究生
99	C-64	參與者	吳宜庭	中國文化大學	學生
100	C-65	參與者	Derlin Jinq		instructor
101	C-66	參與者	康羽箴	國立體育大學	學生
102	C-67	參與者	周育德	輔仁大學	
103	C-68	參與者	李雅玲	國立體育大學	學生
104	C-69	參與者	王怡心	溪崑國中	專任教師
105	C-70	參與者	王梓睿	輔仁大學體育系	碩職班
106	C-71	參與者	周志勳	國立台北教育大學	研究生
107	C-72	參與者	徐銘俊	新坡國小	教師
108	C-73	參與者	許美蓉	國立體育大學	學生
109	C-74	參與者	陳盈村	輔仁大學體育學系	體研所碩職一
110	C-75	參與者	楊鴻德	桃園縣治平高中	專任教師
111	C-76	參與者	黃久玲	體育大學	秘書
112	C-77	參與者	楊佩蓉	輔仁大學	學生
113	C-78	參與者	魏仕勳		
114	C-79	參與者	歐陽泓	國立台北教育大學	學生
115	C-80	參與者	楊雅如	國立臺北教育大學	學生

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
116	C-81	參與者	范綱仁	國立體育大學	研究生
117	C-82	參與者	王派健	桃園縣立東安國中	教師
118	C-83	參與者	張惟淳	國立體育大學	學生
119	C-84	參與者	孫隆恩	國立新竹教育大學	學生
120	C-85	參與者	李姍姍	國立臺灣體育運動大學	體育系研究生/ 體育科老師
121	C-86	參與者	黃雅欣	國立體育大學	學生
122	C-87	參與者	王怡心	溪崑國中	專任教師
123	C-88	參與者	陳柏愷	國立體育大學	學生
124	C-89	參與者	周昭村	國立體育大學	學生
125	C-90	參與者	鍾宣義	國立體育大學	學生
126	C-91	參與者	李至斌	國立臺北大學	講師
127	C-92	參與者	柴慶隆	馬偕醫護管理專校	教官
128	C-93	參與者	李銘峰	新北市立柑園國小	教師
129	C-94	參與者	曾煥淵	輔仁大學體育系碩士在職班	研究生
130	C-95	參與者	卓致宏	國立體育大學	研究生
131	C-96	參與者	左佩珮	國立體育大學	研究生
132	C-97	參與者	陳宇倫	國立體育大學	研究生
133	C-98	參與者	余興劼	國立體育大學	學生
134	C-99	參與者	張智涵	臺北市大學競技運動訓練研究所	博士班

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
135	C-100	參與者	劉述懿	臺北市立大學體育與健康學系	助理教授
136	C-101	參與者	謝麗娟	臺北市大學競技運動訓練研究所	博士班
137	C-102	參與者	楊木輝	臺北市大學競技運動訓練研究所	博士班
138	C-103	參與者	杜正雄	臺北市大學競技運動訓練研究所	博士班
139	C-104	參與者	黃玉娟	臺北市大學競技運動訓練研究所	博士班
140	C-105	參與者	戴世然	臺北市立大學陸上運動學系	助理教授
141	C-106	參與者	張意德	德霖技術學院通識教育中心	副教授
142	C-107	參與者	李光武	臺北市立大學通識中心	教授
143	C-108	參與者	呂政儒	中國文化大學	學生
144	C-109	參與者	高合儀	國立台北教育大學	碩士生

## 作者索引

- |              |           |              |
|--------------|-----------|--------------|
| 丁怡楓 18、23    | 陳如雨 36    | 劉輔人 32       |
| 王志聖 44       | 陳韋仁 22    | 鄭芳梵 25       |
| 古明峰 10       | 陳益祥 34、35 | 鄭景鴻 43       |
| 朱文增 44       | 陳進財 45    | 鄭溫暖 26       |
| 何孟翰 42       | 陳聖杰 34    | 蕭美玲 11       |
| 吳欣穎 33、45、46 | 傅恭毅 31    | 賴佳瑩 29       |
| 李玉萍 27、28    | 彭秀梅 44    | 薛源澤 16       |
| 李欣芳 37、38    | 彭賢庭 39、40 | 謝奇明 22       |
| 李清棋 33、46    | 曾建勳 8     | 鍾紹楚 33、45、46 |
| 李 菁 7        | 黃士魁 39、40 | 蘇家勳 43       |
| 李麗晶 32       | 黃柏勳 9     |              |
| 杜翊嘉 25       | 黃美雲 12    |              |
| 官文炎 12       | 黃英哲 36、41 |              |
| 林君樺 37、38    | 黃詩婷 35    |              |
| 林怡伶 10       | 楊璿樺 40    |              |
| 林義閔 15       | 葉力瑋 13    |              |
| 唐聖捷 37、38    | 葉律君 41    |              |
| 徐存香 14       | 葉倪均 20、21 |              |
| 張文賢 26       | 董德輝 13    |              |
| 張鼎乾 23、18    | 廖文靖 30    |              |
| 畢璐鑾 16       | 廖奕瑜 17    |              |
| 莊麗君 7、21     | 劉侑婷 19    |              |
| 許善凱 43       | 劉虹慧 24    |              |
| 陳子軒 9        | 劉瑞君 34    |              |

