




臺北市立大學
UNIVERSITY OF TAIPEI

2026 臺北市立大學 競技運動學術研討會

舉辦日期：115年05月29日

指導單位： 臺北市立大學

主辦單位： 競技運動訓練研究所

研討主題領域

(一) 競技運動與訓練

(二) 運動科學

宗旨：促進競技運動相關領域之學術交流提升競技運動專業知能

指導單位：臺北市立大學

主辦單位：競技運動訓練研究所

日期：115年05月29日 (星期五)

地點：臺北市立大學天母校區 行政大樓8樓 競技運動訓練研究所
(11153臺北市士林區忠誠路二段101號)

研討會主題：

- 一、競技運動與訓練
- 二、運動科學 (生理學、心理學、生物力學)
- 三、其它 (運動主題相關)

研討會日程：另行公告於本所網頁

參加人數：60名 (額滿為止) 以本校競技所學生優先錄取

論文截止日期：115年04月30日 (星期四)

報名截止日期：115年05月08日 (星期五)

報名方式：一律採用網路報名 <https://forms.gle/xWRWvqwABEE9kozK9>

報名費：免費

發表型式：

- 一、口頭發表：發表 15 分鐘，問答 5 分鐘。
- 二、發表評比：擇優頒發「優秀論文獎」獎狀以茲鼓勵。

研討會聯絡人：莊欣耘老師

E-mail: hychuang@go.utapei.edu.tw



報名網址



目 錄

研討會議程.....	3
專題演講.....	4
口頭發表場次.....	5
會議摘要.....	7
工作人員.....	18



研討會 議程表

2026年05月29日 (星期五)		地點：行政大樓8樓	
時間	研討會議程		主持人
08:30-09:00	報到		
09:00-09:10	開幕典禮		臺北市立大學 副校長 陳伯儀 教授
09:10-10:00	專題演講 心理人的斜槓研究生涯： 圍棋影像辨識與帆船科技航海的運科實務案例 C611 階梯教室		主持人：莊欣耘 教授 主講人：陳龍弘 教授
10:00-10:30	休息		
10:30-11:30	C804 教室	C805 教室	C804主持人： 莊欣耘 教授 C805主持人： 唐嘉佑 教授
	口頭發表 第一場次： OYC804001 第二場次： ONC804002 第三場次： ONC804003	口頭發表 第一場次： OYC805001 第二場次： OYC805002 第三場次： ONC805003	
11:30-12:30	茶敘交流 C805 走廊		
12:30-13:30	C804 教室	C805 教室	C804主持人： 莊欣耘 教授 C805主持人： 唐嘉佑 教授
	口頭發表 第一場次： ONC804005 第二場次： OYC804006	口頭發表 第一場次： OYC805004 第二場次： ONC804004 第三場次： ONC805006	
13:30-14:00	頒獎/閉幕 C805 教室		臺北市立大學 體育學院院長 周建智 教授

專題演講

心理人的斜槓研究生涯： 圍棋影像辨識與帆船科技 航海的運科實務案例



陳龍弘 特聘教授

國立體育大學

國際運動管理與創新博士學位學程

學歷：

- 國立體育大學 哲學博士

經歷：

- 中華奧林匹克委員會 教育委員會委員
- 國際運動管理與創新博士學位學程主任
- 國際體育事務碩士學位學程主任

口頭發表場次

第一場 10:30-11:30

主持人：莊欣耘 教授

地點：C804

編號	作者	題目	頁碼
OYC804001	簡帷倫、莊欣耘	教練領導行為與運動團隊凝聚力之文獻回顧	7
ONC804002	傅世杰、莊欣耘	教練信任感對選手運動表現與心理狀態之探討	8
ONC804003	蔡育勤、莊欣耘	全國大專校院桌球選手2×2成就目標取向與賦權及削權動機氣候相關之研究	9

第二場 12:30-13:30

主持人：莊欣耘 教授

地點：C804

編號	作者	題目	頁碼
ONC804005	陳薪元、邱敬仁	品牌真誠、犬儒主義與職業運動球迷忠誠之文獻回顧	10
OYC804006	李婉萍、謝富秀	2015-2025年運動賽會組織尋求企業贊助之系統性文獻回顧	11

口頭發表場次

第一場 10:30-11:30

主持人：唐嘉佑 教授

地點：C805

編號	作者	題目	頁碼
OYC805001	許倚銓、莊欣耘	正念與心理堅韌性對運動員倦怠之探討	12
OYC805002	王雅婷、莊欣耘	正念訓練對保齡球菁英選手心理狀態之影響	13
ONC805003	王信凱、張若寧	保齡球選手運動焦慮與自覺運動能力之探討	14

第二場 12:30-13:30

主持人：唐嘉佑 教授

地點：C805

編號	作者	題目	頁碼
OYC805004	龔家龍、蔡鏞申	競技運動之水中阻力訓練量化監控指標：整合浸泡深度、動作節律與主觀運動強度之探討	15
ONC804004	李崇翊、魏振展、 蔡鏞申	破板鞋對於鐵人三項選手在模擬超短衝刺賽事後轉換跑階段之影響	16
ONC805006	郭適福、蔡鏞申	三種活化後增益的熱身方式對青年組籃球選手運動能力的影響	17

教練領導行為與運動團隊凝聚力之文獻回顧

簡帷倫¹、莊欣耘¹

臺北市立大學競技運動訓練研究所¹

目的：隨著競技運動心理學的發展，教練的領導風格被視為決定團隊成敗的關鍵因素。本研究透過系統性文獻回顧，探討國內教練領導行為對運動團隊凝聚力之影響路徑與現況。**方法：**本研究以文獻綜述法利用Google 學術搜尋、華藝線上圖書館及臺灣博碩士論文知識加值系統進行文獻檢索。設定「教練領導行為」及「團隊凝聚力」為關鍵詞。篩選標準聚焦於 2014 年至 2024 年間發表之中文文獻，共篩選出10篇具代表性之核心期刊論文與博碩士論文進行整理。透過內容分析法，針對各篇研究之對象、量測工具的概況進行補充，簡要說明項目的分布狀況。**結果：**本研究發現 (一) 在領導風格方面，教練的「訓練與指導行為」及「社會支持行為」對團隊凝聚力具顯著正向預測力，且轉型領導能有效提升運動員的心理安全感。(二) 在文化特質方面，強調「家長式領導」的重要性，其中德行與仁慈領導有助於凝聚團隊向心力，但威權領導對凝聚力的影響則呈現負向或不顯著相關。(三) 教練透過提升隊員的「集體效能感」與「角色知覺」，能間接強化團隊的任務凝聚力。**結論：**教練應採納民主與支持性的領導行為，並透過明確的溝通與關懷，營造良好的團隊氛圍以提升凝聚力。

關鍵詞：轉型領導、家長式領導、仁慈領導、德行領導、威權領導

通訊作者：簡帷倫

E-mail: m11435012@go.utaipei.edu.tw

教練信任感對選手運動表現與心理狀態之探討

傅世杰₁、莊欣耘₁

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁

目的：探討競技運動中，選手對教練的信任程度，並分析其對運動表現與心理狀態之影響。透過相關文獻整理，瞭解信任在教練—選手關係中的重要性。**方法：**本研究以系統性文獻回顧方式，使用Google學術搜尋及華藝線上圖書館、臺灣論文博碩士論文網知識加值系統閱讀相關期刊論文，針對2000年至2026年之間相關文獻搜尋，以教練選手關係、運動信任等關鍵詞，共10篇進行整理。**結果：**(一) 選手對教練的信任與運動表現呈現正相關。(二) 高信任關係可降低焦慮與壓力。(三) 教練的專業能力與溝通方式是影響信任的關鍵因素。**結論：**良好的教練—選手關係能有效提升運動表現與心理狀態，教練信任感在競技運動中具有重要影響。因此，建議教練應強化溝通能力建立公平與尊重的環境提升專業知識以促進選手的全面發展。

關鍵詞：教練選手關係、運動信任、競技運動

通訊作者：傅世杰

E-mail: a0912382496@gmail.com

全國大專校院桌球選手2×2成就目標取向 與賦權及削權動機氣候相關之研究

蔡育勤₁、莊欣耘₁

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁

目的：探討全國大專校院桌球選手2×2成就目標取向與賦權及削權動機氣候之現況，比較不同背景變項之差異情形，並分析兩者間之相關性。**方法：**本研究採問卷調查法，採隨機抽樣方式，以全國大專校院桌球選手為研究對象，共發放473份問卷，回收有效問卷為450份，有效回收率為90%。將所得資料運用SPSS 25.0版統計軟體以描述性統計、t檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關等方法進行統計處理。**結果：**一、2×2成就目標取向以「精熟 - 趨近」得分最高，其後依序為「表現 - 趨近」、「精熟 - 逃避」、「表現 - 逃避」；賦權及削權動機氣候則以「賦權動機氣候」得分顯著高於「削權動機氣候」。二、在2×2成就目標取向方面，男性選手在「精熟 - 趨近」及「表現 - 趨近」顯著高於女性；大學部學生在「精熟 - 逃避」及「表現 - 逃避」顯著高於碩士班以上；公開組、訓練年資15年以上及全國前八名之選手在「表現 - 趨近」之得分顯著較高。在賦權及削權動機氣候方面，男性感受之「賦權」程度顯著高於女性；而公開組、全國前八名及體育系之選手，感受之「削權」程度顯著較高。三、2×2成就目標取向與賦權及削權動機氣候達顯著正相關。**結論：**本研究證實桌球選手之成就目標會隨著性別、參賽組別與訓練年資呈現顯著差異，且教練塑造之動機氣候將顯著影響選手之成就目標取向。建議教練在實務訓練中應強化賦權動機氣候之營造，透過增進選手自主性與勝任感，以提升訓練成效，並建議未來研究可採縱貫式設計，追蹤不同訓練階段中內在動機之動態變化，以彌補橫斷式之限制。

關鍵詞：基本心理需求、勝任感、自主支持

通訊作者：蔡育勤

E-mail: aby900802@gmail.com

品牌真誠、犬儒主義與職業運動球迷忠誠之文獻回顧

陳薪元₁、邱敬仁₁

臺北市立大學休閒運動管理學系₁

目的：本研究旨在探討臺灣職業籃球情境中品牌真誠、犬儒主義與球迷忠誠三者之間的關聯性，並藉由文獻回顧臺灣職業籃球釐清研究缺口並提出未來研究方向。隨著臺灣職業籃球聯盟之持續發展，球迷角色由觀賞者轉變為核心利害關係人；而球迷忠誠作為維繫職業運動永續發展的關鍵要素，其重要性日益凸顯。然而，現有相關研究多侷限於單一變項之獨立探討，缺乏跨變項的整合性理論視角，因此對三者之間的關係進行梳理具有重要的學術與實務意涵。**方法：**本研究以敘述性文獻回顧，搜尋華藝線上圖書館，以「品牌真誠 (brand authenticity)」、「犬儒主義 (cynicism)」、「球迷忠誠 (fan loyalty)」等關鍵詞，針對2016年至2026年間發表之文獻，語言限制為中文文獻，研究設計為量化實證，全文可得共159篇。剔除非量化、運動領域和臺灣職業籃球以外文獻，最終納入5篇符合納入標準之研究進行整合分析。**結果：**品牌真誠之研究多集中於行銷領域，主要聚焦於品牌經營對消費者購買意願及品牌忠誠度之影響機制；犬儒主義則見於組織行為與領導力研究，著重探討專權領導與尚嚴領導對教練與選手關係之影響；球迷忠誠之研究雖已累積一定成果，但現有文獻多聚焦於屬地主義與身份認同等前因變項。更為關鍵的是，三個變項之整合性分析在臺灣職籃情境下付之闕如，呈現明確的研究缺口。**結論：**本研究建議未來研究可建構以品牌真誠→消費者犬儒主義→球迷忠誠之理論模型，並採量化研究設計加以驗證，以深化學界對運動消費行為心理機制之理解，同時為臺灣職業籃球球團在品牌資產管理與球迷關係維繫上提供具實證基礎的實務策略參考。

關鍵詞：台灣職業籃球聯盟、品牌真誠、球迷忠誠度、文獻回顧、犬儒主義

通訊作者：陳薪元

E-mail: G11448005@go.utapei.edu.tw

2015–2025年運動賽會組織尋求企業贊助之 系統性文獻回顧

李婉萍₁、謝富秀₂

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁、臺北市立大學技擊運動學系₂

目的：企業提供資金、產品、服務或資源，贊助賽會換取相對曝光品牌形象提升或商業合作機會、藉此建立該企業品牌形象，進而達到雙贏局面。**方法：**本研究以系統性文獻綜術法利用Google學術搜尋、華藝線上圖書館及臺灣博碩士論文知識加值系統進行文獻檢索，主要研究趨勢以「企業贊助效益」及「運動賽會行銷」為關鍵詞。篩選標準聚焦於2015年至2025年間發表之中文文獻，共篩選出10篇具代表性核心期刊論文與博碩士論文進行整理。**結果：**(一) 企業與運動賽會結合是相輔相成。(二) 建立企業與運動賽會組織模式範疇。(三) 透過贊助賽會創造自我品牌價值與實際商業效益。(四) 成功獲取贊助主要因素，透過明確的賽會定位、精準目標族群、專業執行能力及可量化效益，為企業創造品牌曝光與品牌商業價值。(五) 成功的合作模式與行銷策略，讓企業、賽會與目標族群等多方面都能獲得商業價值與品牌效益。**結論：**優質的運動賽會、運動賽會組織成功取得企業贊助，透過賽事宣傳及相關行銷方式，並依參與人員反饋所得到之企業認同之效益，企業相對得到「合作價值」，良好的賽會品質與有效行銷策略，有助於提升企業合作意願與建立長期夥伴關係。

關鍵詞：運動行銷、品牌效益、贊助效益、合作模式、賽事經營管理

通訊作者：李婉萍

E-mail: ctusf46@mail.ctusf.org.tw

正念與心理堅韌性對運動員倦怠之探討

許倚銓₁、莊欣耘₁

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁

目的：競技運動員常面臨高強度的壓力知覺與訓練困境，容易引發情境焦慮與運動倦怠。近年來，正念與心理堅韌性被視為運動員緩解壓力知覺與預防運動倦怠之關鍵心理技能。本研究旨在探討「正念傾向」與「心理堅韌性」如何共同作用，以強化運動員之心理技能並達到緩解運動倦怠之效益。**方法：**本研究採文獻回顧法，使用華藝線上圖書館閱讀相關期刊文獻，針對2016年至2025年之間相關文獻搜尋，以「正念」、「心理堅韌性」、「運動倦怠」等關鍵詞進行檢索，閱讀相關研究文獻，共計10篇進行歸納整理。**結果：**文獻分析指出，正念傾向能顯著提升運動員的心理堅韌性，且心理堅韌性(如積極奮鬥)對運動貶價具顯著負向預測力。心理堅韌性雖能降低倦怠感，但在缺乏正念覺察的情境下，過度的堅韌(如強忍傷痛)反而可能增加情緒與身體耗竭的風險。高正念傾向能有效調節心理堅韌性的發揮，使運動員在面對壓力時能保持彈性。**結論：**具備高正念與心理堅韌性之運動員，能將生涯轉換或短暫的學習退縮視為一種積極因應策略，進而避免過度堅持所促發的運動倦怠。正念與心理堅韌性不僅是維持心理健康的保護因子，更能實質產生中介效果以降低運動倦怠。實務上建議將正念訓練(如覺察練習)納入日常常規，以有效優化選手的心理堅韌性並延續運動生涯。

關鍵詞：正念傾向、心理健康、運動倦怠、積極因應

通訊作者：許倚銓

E-mail: mellon9090@gmail.com

正念訓練對保齡球菁英選手心理狀態之影響

王雅婷₁、莊欣耘₁

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁

目的：探討賽事期間短期正念訓練對菁英保齡球選手心理狀態之影響。

方法：研究對象為以參與國際賽會之世界級保齡球選手12名為研究對象，具備一定之訓練年資與競技成就，屬高層級競技運動員之中華台北隊。採單組前後測之準實驗設計。本次賽事為期13天，於賽事期間安排9天短期正念訓練。參與者於介入前後填寫身體活動正念狀態、賽前狀態焦慮、流暢狀態等量表。所得資料以相依樣本 t 檢定進行統計分析。**結果：**正念狀態於短期正念訓練介入後達顯著提升 ($t(11) = -2.21, p < .05, d = .64$)，然而，賽前狀態焦慮與流暢狀態之前後測皆未達顯著差異。顯示賽事期間短期正念訓練可能對選手與當下經驗相關之覺察能力具有正向影響。**結論：**短期正念訓練在正式賽會高壓情境下，有助於菁英保齡球選手想法與情緒覺察力之提升，而較不易在短期內改變選手的焦慮與流暢狀態。

關鍵詞：賽前狀態焦慮、流暢狀態、覺察

通訊作者：王雅婷

E-mail: pucca0932@yahoo.com.tw

保齡球選手運動焦慮與自覺運動能力之探討

王信凱₁、張若寧₂

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁、臺北市立大學運動健康科學系₂

目的：探討保齡球選手運動焦慮與自覺運動能力之關係，並比較不同背景變項參與者的運動焦慮與自覺運動能力之差異情形。**方法：**參與者為114年中華民國保齡球協會優秀運動選手排名賽之參賽選手。在81位有效樣本中，男性46位，女性35位，平均年齡 30.05 ± 10.78 歲，平均球齡 9.24 ± 6.68 年，平均每週訓練時數為 15.42 ± 12.15 小時。本研究採問卷調查法，使用運動競賽焦慮量表(黃崇儒等，2008)與自覺運動能力量表(黃英哲，1994)。問卷資料採用獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、及皮爾森積差相關進行數據分析。**結果：**一、在性別的差異分析中，女性的身體焦慮顯著高於男性，而認知焦慮、自信心、與自覺運動能力則無性別差異。二、在球齡的差異分析中，資淺者(球齡2~7年)的認知與身體焦慮皆顯著高於資深者(球齡8~30年)，資深者的自覺運動能力顯著高於資淺者。三、不同年齡、最高競賽層級、球路、每週訓練時數者的運動競賽焦慮與自覺運動能力皆無顯著差異。四、認知焦慮與自覺運動能力呈負相關($r = -.45, p < .01$)，身體焦慮與自覺運動能力亦呈負相關($r = -.36, p < .01$)，而自信心與自覺運動能力呈正相關($r = .54, p < .01$)，顯示當選手自覺運動能力越高時，其焦慮程度較低且自信心較高。**結論：**目前臺灣菁英保齡球運動員中運動競賽焦慮較高者，例如女性及資淺者，建議可接受運動心理技能訓練，例如正念思考、呼吸放鬆術、目標設定...等，以期降低運動競賽焦慮。同時，提升自信心與自覺運動能力等心理穩定性亦期達到增強運動表現的目標，更進一步拉高臺灣保齡球選手的競爭力。

關鍵詞：認知焦慮、身體焦慮、自信心

通訊作者：王信凱

E-mail: g11335001@go.utaipei.edu.tw

競技運動之水中阻力訓練量化監控指標： 整合浸泡深度、動作節律與主觀運動強度之探討

龔家龍₁、蔡鏞申₂

臺北市立大學競技運動訓練研究所₁、臺北市立大學運動器材科技研究所₂

目的：水中阻力訓練 (Aquatic Resistance Training, ART) 具備浮力與流體阻力特性，能降低關節負荷並提供多向阻力，廣泛應用於競技運動員傷後復健與專項體能訓練。然而，水中運動缺乏陸域訓練的物理重量指標，導致強度難以精確量化與標準化。本研究旨在透過文獻分析與整合，探討物理環境、動作控制與心理感知之關聯，建立一套可供競技訓練現場參考的水中阻力量化監控指標。**方法：**本研究採系統性文獻回顧法，檢索PubMed、Scopus、Google Scholar及華藝線上圖書館等資料庫，搜尋年份為1990至2026。檢索詞包含：“aquatic exercise”、“water-based training”、“fluid drag”、“immersion level”、“rate of perceived exertion”、“RPE”、“athletic performance”、“load monitoring”。文獻納入標準聚焦於不同浸泡深度對生理適應之影響、數位節拍器控制動作速率之效度，以及自覺運動強度 (RPE) 與水中肌電訊號 (EMG) 相關性研究。**結果：**一、物理負荷變異：在相同速率下，髖部深度的攝氧量 (VO₂) 與能量消耗顯著高於胸部深度 ($p < .05$)，證實深度是調整阻力的首要物理變數；二、量化精準度：透過節拍器設定動作頻率能顯著提升阻力輸出的再現性，且在高RPE強度下，水中阻力運動能誘發與陸地等效運動相當的肌肉徵召水平；三、表現遷移：以游泳運動員為例，經8週水中核心阻力訓練，其50公尺自由泳表現與身體平衡性之提升幅度顯著優於陸域訓練組，顯示量化後的ART具高度競技遷移價值。**結論：**本研究提出「浸泡深度為基礎、動作節律為變速、RPE為內部負荷監控」三位一體之量化模型。此模型能克服水中阻力難以估計的限制，協助教練如同操作陸地重訓般，精確針對運動員不同訓練週期 (如復健期或強化期)，制定具科學證據支持的個人化處方，優化運動表現，降低過度訓練風險。

關鍵詞：水療運動處方、流體動力學、運動監控、內部負荷、競技體能

通訊作者：龔家龍

E-mail: kung621117@gmail.com

碳板鞋對於鐵人三項選手在模擬超短衝刺賽事後 轉換跑階段之影響

李崇翊₁、魏振展₂、蔡鏞申₁

臺北市立大學運動器材科技研究所₁、臺北市立大學水上運動學系₂

目的：本研究旨在探討碳板鞋對於鐵人三項選手在模擬超短衝刺賽事後，其轉換跑階段之生物力學參數、運動學特徵及生理表現之影響。**方法：**研究招募 12 名國內菁英組前十名之男性鐵人三項選手，測驗採交叉設計 (Crossover Design)，受試者需完成兩次模擬賽事測試，內容包含300公尺游泳、6公里自行車固定功率騎乘 (個人FTP之85%)，隨後分別穿著同品牌同款式之「碳板跑鞋」或「一般跑鞋」於無動力跑步機進行2公里跑步測驗。實驗將透過動作捕捉系統 (iPhone 17 Pro (4K, 30 fps))，分析跑步三個時間階段：初始階段 (第 8、9、10 步)、到達 1 公里前及到達 2 公里前各三步之平均步頻、步幅、觸地時間、騰空時間及下肢剛性等數據做統計分析。所得資料將以二因子重複量數變異數分析 (鞋種*時間) 比較「碳板跑鞋」與「一般跑鞋」分段計時成績和三個時間階段所有動作表現參數的差異，若達顯著差異，則進行Bonferroni事後檢定，並以偏乙太平方衡量效度大小。**結果：**本研究穿著碳板跑鞋之2公里計時成績優於一般跑鞋量化預期差異 (>5%)。在生物力學參數方面，碳板跑鞋能顯著增加步幅、縮短地面接觸時間，此外透過下肢剛性公式計算，並展現出較佳的下肢剛性維持能力。**結論：**碳板跑鞋對於超短距離鐵人三項賽事後之跑步轉換表現具有正面效益。

關鍵詞：鐵人三項、碳板鞋、超短衝刺距離、轉換跑

通訊作者：蔡鏞申

E-mail: yungshentsai@gmail.com

三種活化後增益的熱身方式對青年組籃球選手 運動能力的影響

郭適福₁、蔡鏞申₁

臺北市立大學運動器材科技研究所₁

目的：本研究探討三種 (藥球、彈力帶、跳箱) 活化後增益 (PAP) 的熱身方式對現役專項青年公開組籃球選手運動能力 (速度、跳躍高度及變向能力) 之影響，補足過去多著重於單一介入方式的研究不足，以釐清不同熱身形式對運動表現之具體效益。**方法：**研究招募15位現役專項青年競技籃球選手，採平衡次序法參與三種PAP介入。每次PAP介入前後進行下蹲跳 (CMJ) 與蹲跳 (SJ) 跳躍高度測試、直線衝刺速度與籃球禁區四點變向能力測驗。使用GymAware爆發力測量監控系統儀紀錄下蹲跳和蹲跳數據；使用Apple iPhone 15 pro紀錄籃球禁區四點變向能力測驗秒數及直線20公尺衝刺時間秒數。使用二因子重複量數變異數分析 (Two-Way Repeated Measures ANOVA) (前後測*三種PAP)。**結果：**彈力帶介入的提升效果最為明顯。於跳躍能力方面，彈力帶介入後之下蹲跳 (CMJ) 與蹲跳 (SJ) 高度，優於藥球與跳箱介入；於直線衝刺與籃球禁區四點變向能力測驗中，彈力帶因能提供漸進式阻力刺激，有助於提升神經肌肉活化程度、動作控制能力及下肢發力效率，因此較能有效誘發PAP效果。此外，藥球介入可能較有助於上、下肢爆發力連結與全身協調能力；跳箱介入則可能對牽張反射循 (SSC) 環具有正向影響。整體而言，彈力帶介入因其動作型態與籃球比賽中的衝刺、變向及急停動作較為相近，能產生較顯著的促進效果。**結論：**三種PAP熱身中，相較於藥球或跳箱，彈力帶的優勢在速度與變向能力上的卓越表現，因為彈力帶在動作終點提供最大阻力，能強迫神經系統募集更多高門檻運動單位，並優化動作末端的減速控制。跳箱介入對下肢能改善短時間內的剛性表現上，並可能反映於單次最大跳躍高度的提升。藥球介入的價值則體現於核心至四肢的動力鏈傳導。

關鍵詞：下蹲跳、蹲跳、直線衝刺、變向能力

通訊作者：蔡鏞申

E-mail: yungshentsai@gmail.com

工作人員

掌職	人員
召集人	陳奕良
審查委員	王宏宗、陳奕良、唐嘉佑、莊欣耘
籌備組	莊欣耘、許宏源
行政組	唐嘉佑、莊欣耘、許宏源
工作人員	王安慶、王雅婷、蔡育勤 鄭行超、龔家龍

The background of the page is an abstract composition of overlapping, semi-transparent blue polygons in various shades, ranging from light sky blue to deep navy blue. The shapes are angular and layered, creating a sense of depth and movement. The overall effect is modern and clean.

發行人：邱英浩

總編輯：陳奕良

出版者：臺北市立大學競技運動訓練研究所

地址：11153臺北市士林區忠誠路二段101號

電話：02-28718288轉6303

日期：115年5月29日