

模擬賽對於大專跆拳道選手呼吸肌之影響

摘要

緒論：跆拳道是我國奪金的重要運動項目，其運動屬性為短時高衝擊的武術技擊運動，除具備純熟的攻擊技術之外，身體素質也必須擁有良好的結構。呼吸肌疲勞已被證實發生在耐力型運動項目上且會影響運動表現，但對於爆發型運動項目的影響為何則較不明確。因此，本研究目的欲探討（一）呼吸肌疲勞對大專跆拳道選手踢擊表現之影響，（二）跆拳道模擬賽對呼吸肌疲勞的影響。**方法：**本篇研究屬於探索型前瞻性設計，以 21 名大專跆拳道選手作為受試者。第一部分實驗於 2016 年 12 月進行呼吸肌疲勞及踢擊表現之測量。第二部分實驗於 2017 年 3 月進行模擬賽前後測量，測量數據包含最大吸氣壓及自覺呼吸困難程度。統計檢定方面是以獨立樣本曼惠特尼檢定及魏克生符號檢定來比較受試者的呼吸肌疲勞對踢擊表現的影響和模擬賽前後的參數對呼吸肌疲勞的影響，顯著水準訂為 $p < .05$ 。**結果：**第一實驗，經過踢擊測試後，性別、跆拳道學齡分組及身高分組在正常踢擊狀態下呈現顯著差異，其餘變項均無顯著差異。第二實驗，經過模擬賽後，最大吸氣壓平均下降了 9.48% (前：93.73 ± 26.28 cmH₂O；後：85.81 ± 31.31 cmH₂O， $p = .001$)，而自覺呼吸困難程度 (前：0.67 ± 0.80；後：4.24 ± 1.55， $p = .03$)，則有顯著上升。**結論：**本研究發現性別、跆拳道學齡及身高影響大專跆拳道選手之踢擊表現，然而單獨疲勞呼吸肌對踢擊表現影響並不顯著。而選手經過模擬賽前後測量發現會產生呼吸肌的疲勞現象及自覺感受呼吸的困難度增加。

關鍵詞：最大吸氣壓、呼吸能力、運動表現



國中體育教師的心理資本、工作滿意度 對組織承諾之預測

王元聖 / 淡江大學體育事務處

摘 要

本研究主要藉由正向心理學的觀點，探討國中體育教師心理資本、工作滿意度對組織承諾之間的影響。研究對象是北、中、南 3 大都會區的國中體育教師 433 人，研究問卷採用心理資本量表、工作滿意度問卷及組織承諾量表。研究資料以多元迴歸分析，結果發現：心理資本、工作滿意度及組織承諾之間大部分均有顯著的相關性。一、就規範性承諾而言，心理資本與工作滿意度具有重要的影響力。二、就情感性承諾而言，心理資本的韌性與工作滿意度的行政程序及同事具有重要的影響力。三、就工具性承諾而言，只有工作滿意度的同事具有重要的影響力。結論：心理資本對規範性與情感性組織承諾具有正向關係，但對於工具性組織承諾則無法有效推估，而導入工作滿意度之後對於組織承諾確實能增加影響力。乃意味著增強國中體育教師的心理資本，改善教學的工作滿意度，在組織承諾方面，其教師對學校行政配合度亦能有所提升。

關鍵詞：正向心理學、多元迴歸、規範性承諾、情感性承諾、工具性承諾

大專跆拳道選手運動傷害與防護之分析

王元聖¹、王俊傑^{2,*}、許峯池³

¹淡江大學體育事務處

²國立體育大學競技與教練科學研究所

³國立桃園高級農工職業學校教務處

摘要

目的：探討2014年全國大專院校運動會跆拳道選手在訓練或比賽時的運動傷害，其透過瞭解傷害造成的因素，達到預防的效果，強化選手自我保護的觀念並增進運動的表現。方法：於2014年5月15日至21日在雲林縣立體育館對所有參賽選手發放「運動傷害調查表」共644份，回收400份，有效問卷355份，回收率89%。結果：一、自覺運動傷害受傷原因（受傷原因）：男性以人物撞擊為主占85.7%，女性以過度使用居多占86.3%；二、運動傷害防護（傷害防護）：整體運動傷害防護自我勝任能力，防護能力高占整體46.8%，防護能力低占整體16.3%；三、訓練與比賽受傷害情況：兩性均以下肢占多數，受傷類型男性為挫傷、女性為扭傷；比賽時最嚴重的受傷類型，兩性均以挫傷為主；四、參賽組別、跆拳道年資、熱身時數、訓練時數、教育程度之各項變數對受傷原因具有顯著性的差異；年齡、BMI、參賽組別、跆拳道年資、熱身時數、訓練時數之各項變數對傷害防護具有顯著性的差異；五、基本資料、受傷原因及傷害防護間部分有顯著的相關；六、基本資料、受傷原因能有效預測防護能力。結論：訓練或比賽時嚴重的碰撞是造成跆拳道選手下肢傷害的主要因素，但過半數的選手擁有良好的防護能力卻缺乏自我保護的行動力。

關鍵詞：訓練法，運動傷害防護，動作技術

電子護具對跆拳道之動作技術與得分之研究

簡億鑫¹ 陳君鳳² 王俊傑¹ 許峯池³ 王元聖⁴

¹臺灣 桃園市 333 國立體育大學競技與教練科學研究所

²臺灣 新北市 231 景文科技大學

³臺灣 桃園市 330 國立桃園高級農工職業學校

⁴臺灣 新北市 251 淡江大學體育事務處

摘要

本研究目的主要針對 2012 倫敦奧運及 2014 仁川亞運前四強男女跆拳道選手，對於電子護具系統的得分動作之分析。研究方法以觀察法紀錄奧運會第一、二量級選手共 24 人 20 場及亞運會第一至四量級選手共 32 人 24 場賽程為研究對象。以描述統計及獨立樣本 t 檢定為統計方法。研究結果如下：(一) 攻擊動作方面，踢擊次數及得分動作部分：奧、亞運踢擊次數及得分動作以後腳旋踢為主，360 後踢使用最少，但亞運則多 360 旋踢為零得分動作；得分成功率部分：後腳旋踢分別為奧、亞運最高動作；最低的零得分動作為奧運 360 後踢、亞運則有 360 旋踢及 360 後踢。(二) 攻擊型態方面，奧、亞運主動攻擊部分：後腳旋踢分別為最高的動作，360 後踢則各為最少的動作；奧、亞運被動攻擊部分：奧運以後腳旋踢為最高，亞運以前腳旋踢為最高。後腳側踢及 360 後踢則為奧、亞運最少動作。(三) 攻擊動作差異方面，性別部分：發現動作名稱分組與洲際別呈現顯著差異；參賽級別：發現動作名稱分組、洲際別、攻防型態、回合、性別、量級在參賽級別具有顯著差異，但與實際得分卻呈現無顯著差異。本研究建議：建議加強左右後腳旋踢為主要的攻擊得分動作，並針對 DAE-DO 以踢擊腳的接觸磨擦為主而不講求踢擊力道，而 KP&P 重視以踢擊腳的準確度及力道重為主的訓練方式。

關鍵字：DAE-DO、KP&P、技術分析

通訊作者：王元聖

聯絡地址：25137 新北市淡水區英專路 151 號

聯絡電話：02-2621-5656

E-mail：119391@mail.tku.edu.tw

本文引用：簡億鑫、陳君鳳、王俊傑、許峯池、王元聖 (2015)。電子護具對跆拳道之動作技術與得分之研究。嘉大體育健康休閒期刊, 14 (3), 126-136。
Chien, Y. H., Chen, C. F., Wang, C. C., Hsu, C. F., & Wang, Y. S. (2015). Research on Taekwondo Techniques and Scoring for Electronic Point Scoring System. *NCYU Physical Education, Health & Recreation Journal*, 14 (3), 126-136.

探討不同性別大學生的運動參與、心理資本與情緒焦慮之影響

王元聖¹、鄭世忠²、王俊傑^{3,*}

摘要：目的：本研究主要藉由正向心理學的觀點，探討大學生運動情形、心理特質對社會體型焦慮之影響。方法：研究對象係位於臺灣北部地區大學的學生共 1,602 人，研究問卷採用運動涉入量表、心理資本量表及社會體型焦慮量表。研究資料處理以獨立樣本 *t* 檢定、相關分析與多元迴歸分析，結果：一、不同性別對運動涉入、心理資本及社會體型焦慮具有部分顯著差異。二、性別、運動涉入、心理資本對社會體型焦慮之間大部分均有顯著的相關。三、性別、運動涉入、心理資本變項能有效解釋社會體型焦慮兩個向度：（一）就體型呈現自在：性別、運動涉入與心理資本具有影響，模式中運動涉入均達顯著性，心理資本達顯著有自我效能感及樂觀。（二）就負面體型評量不安：性別、運動涉入與心理資本具有影響，模式中運動涉入均達顯著性，心理資本達顯著有樂觀、希望及韌性。結論：性別、運動涉入對於社會體型焦慮的大部分具有影響，而導入正向心理資本之後對於社會體型焦慮確實能增加影響力。因此，當個人運動涉入程度越多，正向心理資本會跟著增加，而對社會體型不安焦慮隨之降低，創造出健康的人生觀。

關鍵詞：運動涉入，正向心理學，社會體型焦慮，體型意象

The Study on Effects of Sports Participation and Psychological Capital of University Students by Gender on Emotional Anxiety

Yuan-Sheng Wang¹, Shih-Chung Cheng², Chun-Chieh Wang^{3,*}

Abstract: Purpose: The study was to investigate the influence of sport activities and psychological traits on college students' social anxiety with respect to positive psychology. **Methods:** The objects were 1,602 college students in the universities at north Taiwan. Sport involvement questionnaire, psychological capital questionnaire, and social physique anxiety scale were applied and the data were analyzed using individual *t*-test, Pearson's correlation coefficient and multiple regression analysis in the study. **Results:**

¹ 淡江大學體育事務處副教授；Associate Professor, Office of Physical Education, Tamkang University.

² 國立體育大學競技與教練科學研究所副教授；Associate Professor, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science, National Taiwan Sport University.

³ 國立體育大學競技與教練科學研究所博士生；Ph. D. Student, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science, National Taiwan Sport University.

* 通訊作者：王俊傑；國立體育大學競技與教練科學研究所博士生；Corresponding author: Chun-Chieh Wang; Ph. D. Student, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science, National Taiwan Sport University; E-mail: brian620315@hotmail.com