



運動教練碩博士班

GRADUATE INSTITUTE OF SPORT COACHING SCIENCE

11302 期末系所室聯席會(所務報告)

報告人：吳慧君

2025 / 06 / 18

113 學年度執行之特色計畫

建置運動科學化雲端數據分析與科普化資訊平台

運動科學與競技表現雲端平台數據庫

運動負荷與生理分析

運動心理與壓力分析

運動力學與技術分析

肌力與體能分析



運動競技表現與預測

肌力與體能訓練、傷害防護及運動人文 科普化資訊教育平台

肌力與體能訓練

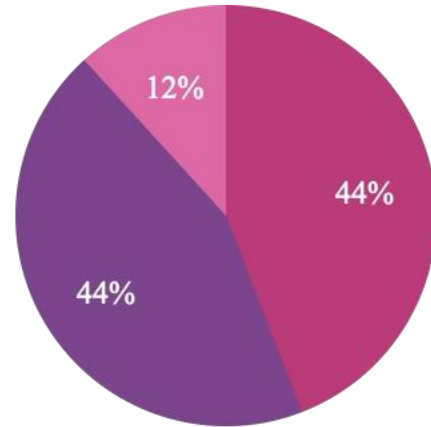
運動傷害防護

運動人文素養



運動專業知能與技能科普化

運科數據平台的應用-運動科學輔助社區高齡長者檢測活動



● 60-70歲 ● 71-80歲 ● 81歲以上

高齡肌少症檢測報表

基本資料		
	編號	30
	姓名	蘇明進
	性別	男
	年齡	70
	體重 (kg)	67
	身高 (cm)	166
	BMI	24.3

綜合評估

100 /100
評分所有指標的綜合分數

評估診斷

無肌少症

目標：維持肌力與活動力，預防肌肉流失。

無肌少症者肌力與肌肉量皆在正常範圍，日常活動自如，爬樓梯、提東西、外出行走不會造成困難，但隨著年齡增長，若缺乏規律運動，肌肉量將逐年流失，因此也應進行預防性肌力訓練。

運動處方建議

上肢肌力

牆壁伏地挺身：面對牆壁站立約一步距離，雙手撐牆進行伏地挺身，每次10下，做2-3組。

下肢肌力

椅子坐立訓練：使用穩固椅子，雙手交叉抱胸從坐姿站起後再坐下，每次10-15下，做2-3組。

肌少症分析			
Test	評估標準	測驗能力	評分說明
小腿圍度	男 ≥34 cm 女 ≥33 cm	39 cm	低於標準=0分 高於標準=20分
握力	男 ≥28 kg 女 ≥18 kg	34 kg	低於標準=0分 高於標準=20分
6公尺行走	≥1.0 m/s	2 m/s	低於標準=0分 高於標準=20分
5下起立站	≤12 sec	7 sec	低於標準=0分 高於標準=20分
骨骼肌質量指數	男 ≥7.0 kg/m ² 女 ≥5.7 kg/m ²	8 kg/m ²	低於標準=0分 高於標準=20分

健康能力雷達圖



額外建議

建議每日選擇每一類 1~2項動作搭配執行，不需全部一次做完，強調不需特別器材，如毛巾、水瓶、椅子皆可代用。可印製為居家訓練單，附勾選格讓學員記錄練習次數。每月重新評估功能狀況，再調整等級與處方內容。

114 年執行中之計畫案

114 年教育部體育署

補助運動科學團隊輔助基層選手計畫

主持人	計畫名稱
吳慧君	Less is More ! 青少年划船選手個人化精準專項 有氧能力指標與肌力體能提升策略 (三重高中、 三民高中、鷺江國中) (997,766 元) (100% 補助)
郭育瑄	科學化基層體操精英培訓 - 再創競技體操的巔峰 表現 (南港高中、數位實中、民生國中、三民 國小) (100 萬) (100% 補助)

國家運動科學中心「113 年度委託研究計畫案」

主持人	計畫名稱
吳慧君	整合肌肉氧飽和度與動作加速度於競技划船訓練負荷 閾值之應用：建構多維度個別化週期訓練負荷監控模型 (1,320,484 元) (自民國 114 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止)

114 年產學合作

主持人	計畫名稱
彭賢德	國泰人壽女子籃球隊影像數據分析 – 2025 年球季 (495,000 元)

114 年執行中之國科會計畫案

主持人	計畫名稱	計畫期程	核定金額
吳慧君	極端化有氧訓練對大腦健康相關因子表現的效果與適應關聯性：最佳化有氧運動強度分佈 (112-2410-H-034-033-MY2)	二年期 (第 2 年)	1,403,000元
盧俊宏	籃球選手睡眠品質、樂觀傾向、心理能量和三分球投籃表現之關係研究：橫斷面與與縱貫性之檢驗 (113-2410-H-034-021-)	一年期	1,184,000元
彭賢德	大專划船選手水上划船 2000 公尺、測功儀划 2000 公尺、連續反向跳動作之比較和關聯性分析 (113-2410-H-034-027-)	一年期	1,070,000

114 年審查中之大專生國科會計畫案

指導教授	學生姓名	計畫名稱
吳慧君	林芳瑀	依循速度流失分配反覆次數對背蹲舉運動功率輸出表現、運動自覺努力程度及疲勞代謝的影響
吳慧君	楊博鈞	探討類等長離心肘屈曲後肌肉損傷與疲勞的影響
翁明嘉	陳永正	大腿等長中段位與等慣性離心飛輪速度流失之分析
翁明嘉	吳子昀	臺灣優秀青少年 7 人制橄欖球員專項肌力體能特徵之分析

113 學年度專題講座

Strategizing for the Future: A Retrospective and Foresight Analysis

Graduate Institute of Sport Coaching Science

SPEAKER



Prof. Stanley Li-Ming Chiang
EAST STROUDSBURG UNIVERSITY

MODERATOR



Prof. Huey-June Wu
CHINESE CULTURE UNIVERSITY

Friday, June 6, 2025

1:10 PM – 3:00 PM

ROOM 孝 408



114 學年度修讀「學、碩一貫」學程申請名單

編號	學號	原就讀學系	姓名	班排名(名次 / 班總數)
1	B1227152	體育學系 3B	曹舒堯	2/37
2	B1228141	體育學系 3A	翁毓峯	3/47
3	B1228574	體育學系 3A	陳建瑜	4/47
4	B1229732	技擊運動暨國術學系	黃拔亮	4/31
5	B1227365	體育學系 3A	張弘易	31/47
6	B1227527	體育學系 3A	謝竣翔	33/47
7	B1228051	體育學系 3A	邱竹賢	35/47
8	B1230374	體育學系 3A	郭志泓	38/47
合計 8 位 (正取 6 名，備取 2 名)				

113 學年度博士畢業生一覽表

序號	年班級	姓名	指導教授	論文題目
1	7	曹志豪	彭賢德 / 涂瑞洪	不同型式上肢重量訓練對肌力表現的影響
2	7	余清芳	陳嘉遠	高水準男子排球競技教練臨場執行策略
3	7	陳麗如	陳嘉遠	射箭女性運動員之優質運動經驗-以陳麗如為例
4	7	林裕量	吳慧君	四年軍校教育期間國防大學學生身體組成和體能變化情形
5	7	楊貴羽	陳嘉遠 / 莊榮仁	太極拳訓練對本體感覺之影響：系統性回顧與統合分析
6	6	葉晉彰	彭賢德	國際大型運動賽會國家參賽成績預測-以亞洲運動會為例
7	6	吳亭廷	彭賢德	複合弓選手在不同磅數拉力下之生物力學分析
8	5	潘昱璇	吳慧君	高強度間歇訓練對有氧代謝調節因子、免疫適應及有氧能力表現之影響
9	4	張舜育	彭賢德	力竭連續反向垂直跳預測划船選手水上划船和測功儀划船 2000 公尺比賽成績
10	4	蘇柏文	吳慧君 / 周適偉	國際賽會運動防護建置計畫與應用策略 - 以 2022 年杭州亞帕運為例

113 學年度畢業典禮 - 博士畢業生合影



113 學年度畢業典禮－校長為博士畢業生——正冠



113 學年度畢業典禮－院長為碩士畢業生代表正冠





GRADUATE INSTITUTE OF
SPORT COACHING SCIENCE

敬 請 指 正