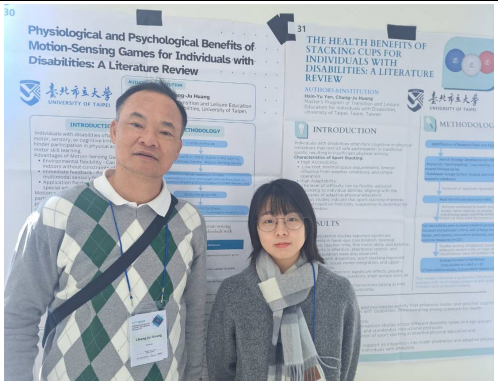
出國報告書

服務機關：臺北市立大學	姓名職稱：嚴心妤
地點: 韓國首爾科技大學	期間：115/2/8 至 115/2/11

目的	本次赴韓國首爾參加「13th International Seminar on Sport and Exercise Psychology（ISSEP 2026)」國際研討會，主要目的為： （一）發表本人研究成果，透過國際學術交流提升研究能見度與國際參與經驗。 （二）了解運動心理學、運動科學及身心健康促進等領域之最新研究趨勢與發展方向。 （三）與臺灣、韓國、泰國、馬來西亞及其他國家之學者、研究生進行學術交流，建立跨國研究合作與人際網絡。 （四）拓展國際視野，提升自身研究能力與未來學術發展之規劃方向。
研討會概況	本次研討會為「第 13 屆國際運動與運動心理學研討會（13th International Seminar on Sport and Exercise Psychology, ISSEP 2026)」，於韓國首爾科技大學（Seoul National University of Science and Technology）舉行，研討會邀集亞洲各國運動心理學及運動科學相關領域專家學者共同參與。 會議內容包含專題演講、邀請演講、口頭發表、海報發表以及文化交流活動等。研究主題涵蓋運動心理學、運動表現、身體活動促進、心理健康、神經科學、特殊族群運動介入及運動教育等多元議題。
發表內容	(一) Physiological and Psychological Benefits of Motion-Sensing Games for Individuals with Disabilities: A Literature Review 本研究透過文獻回顧方式，探討體感遊戲(Motion-Sensing Games）對身心障礙者生理與心理層面之影響。 研究結果顯示，體感遊戲能有效提升平衡能力、手眼協調、粗大動作功能及部分體適能表現，同時亦能增進參與者之運動動機、學習動機與活動參與意願。此外，多數研究指出體感遊戲具有高度可行性與接受度，適合作為特殊教育及復健場域之輔助介入策略。然而，現有研究在長期效果及日常生活功能轉移方面仍缺乏一致結論，未來仍需更多

	長期追蹤及標準化研究設計加以驗證。
	（二）The Health Benefits of Stacking Cups for Individuals with Disabilities: A Literature Review 本研究以文獻回顧方式探討競技疊杯（Sport Stacking）對身心障礙者健康促進之效益。 研究結果指出，競技疊杯具有低成本、高可近性及高度適應性等特性，能有效促進手眼協調、雙側協調能力、反應時間、精細動作能力及平衡能力等運動功能；同時亦對注意力、情緒調節及認知功能產生正向影響。部分研究未呈現顯著效果，可能與介入時間不足、樣本數偏少及研究設計差異有關。整體而言，競技疊杯為適合身心障礙者參與之健康促進活動，具有應用於適應體育及復健課程之潛力。
參加心得	能代表學校赴韓國參與國際研討會，並以海報形式發表兩篇研究成果，對我而言是十分珍貴且難得的學習經驗。 在海報發表過程中，我首次以全英文方式向國際學者介紹自己的研究內容，雖然在回答問題時仍感受到語言表達上的挑戰，但透過實際交流，我逐漸建立以英文進行學術溝通的信心，也更加了解國際學術場合之發表方式與討論模式。 研討會中許多研究聚焦於運動心理健康、身體活動促進及特殊族群介入策略，與自身研究領域高度相關。透過聆聽各國學者分享研究成果，不僅拓展了研究視野，也讓我看見不同研究方法與跨領域合作之可能性。尤其近年 AI 科技、正念介入及神經科學技術逐漸被應用於運動與健康領域，讓我對未來研究方向有更多啟發。 除了學術收穫外，本次研討會也讓我認識來自不同國家的研究者，透過交流了解各國文化背景及研究環境差異，深刻體會國際合作與跨文化溝通的重要性。這些經驗皆有助於提升自身國際觀及未來學術發展能力。
	
發表海報	滑雪體驗