研發處出國發表論文或公開展演補助申請報告

<table>
<tr><td>研究生姓名</td><td>蘇宇平</td><td>就讀校院
（科系所）</td><td colspan="2">臺北市立大學 運動健康科學系
□博士班研究生
■碩士班研究生</td></tr>
<tr><td>時間
會議
地點</td><td>115 年 4 月 23 日至 27 日
2026 ICSST Okinawa
日本沖繩</td><td>會議
參與方式</td><td colspan="2">■實體會議
□虛擬會議</td></tr>
<tr><td>會議
名稱</td><td colspan="4">(中文) 2026 年國際運動科學與科技研討會（沖繩）
(英文) International Conference on Sports Science & Technology Okinawa 2026</td></tr>
<tr><td>發表
論文
題目</td><td colspan="4">(中文) 下坡行走所引起的疲勞後，膝關節膝伸肌群之神經肌肉控制與力量表現
(英文) Neuromuscular Control and Strength Performance of Knee Extensors Following Downhill Walking - Induced Fatigue</td></tr>
</table>

報告內容應包括下列各項：

一、參加會議經過

此會議期程為 4/23-4/27 共五天，以下為本次的會議及參與過程心得：

二、與會心得

本次的國際學術參與讓我收穫良多，是一個令人難忘且收穫滿滿的經歷及回憶，在本次的2026 ICSST 的研討會，上台口頭及海報都使用全英文，對我來說是一大挑戰及突破，從前面的英文單詞熟記與發音練習，謝謝老師撥空聽講及調整，也謝謝同學們每日反覆練習及鼓勵，在出國前不斷地與老師確認報告內容，最後在信心充足的情況下大膽上台一試，這真的是繼驚現又刺激，一定會在我的碩班生涯中刻下一段深刻的回憶。

本趟研討會來了世界各地的運動科學、生理學及相關領域的專家學者，參與他們的報告與討論，讓我對不同研究方法、實驗設計與數據分析有了更深入的理解。我特別從中學到如何將複雜的研究結果用簡潔、易懂的方式呈現，並學會在短時間內抓住核心問題進行專業討論。這些經驗不僅提升了我的學術素養，也啟發我思考自身研究的優勢與改進方向，為未來碩士論文及研究計畫提供了寶貴的參考與啟示。

此外，與來自不同國家和文化背景的研究者互動，讓我體會到跨文化學術交流的重要性與價值。我學會傾聽不同觀點、尊重多元思維，並從討論中獲得新的靈感和啟發。這次經歷也提醒我，科研不僅是技術與知識的累積，更需要良好的溝通、協作與開放心態。在與國際學者交流的過程中，我對未來可能的合作研究、國際發表與跨國專案也有了更清晰的規劃與期待。

最後，本次研討會讓我收益良多不僅獲得碩班學分門檻，更獲得了豐富的學術知識、寶貴的人際交流經驗以及自我成長的機會。它不僅提升了我的專業能力，也在碩士生涯中留下了深刻且難忘的回憶，讓我對未來的研究與學術探索充滿信心與動力。我相信，這段經歷將會成為我學術生涯的重要里程碑，也將持續影響我的學術態度與專業發展。

三、其他

照片附件



圖 1 打卡 2026-ICSST



圖 2 安撫上台前緊張情緒

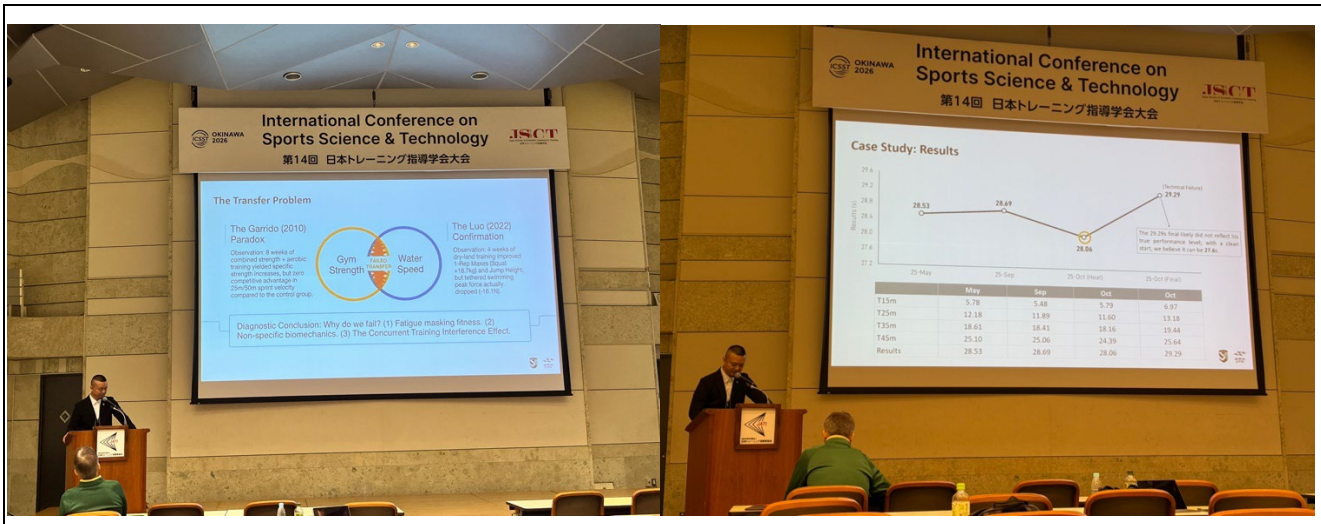


圖 3、4

本校優秀肌力與體能教練－陳俊儒教練 受邀登台演講

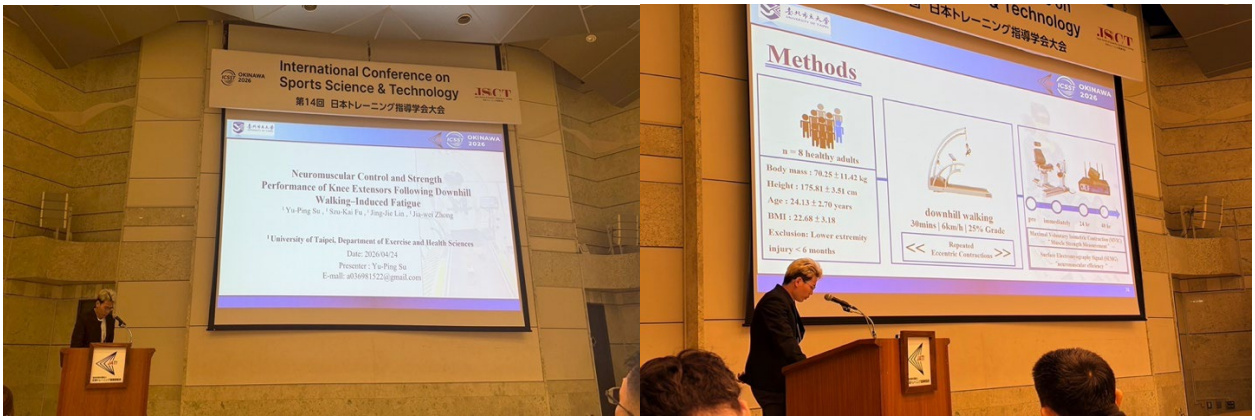
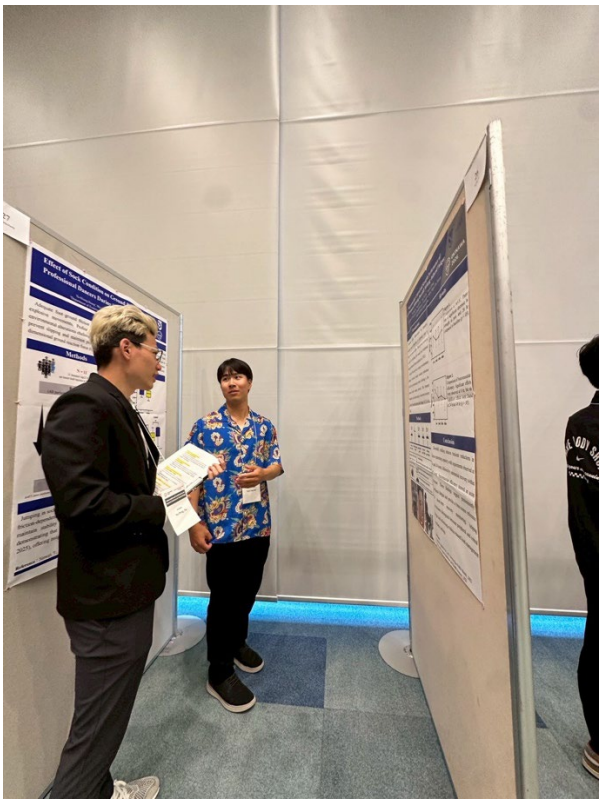


圖 5、6 研究生－蘇宇平登台報告



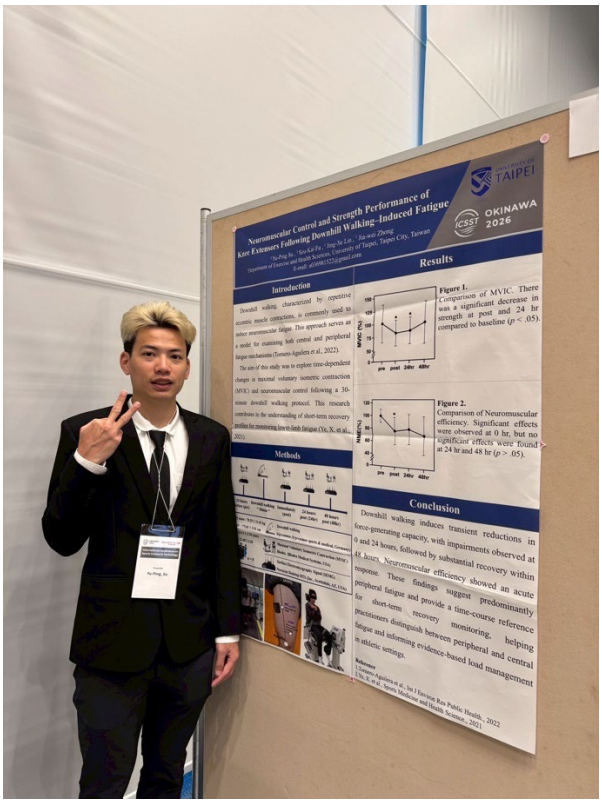


圖７、８ 與國外研究人員商討議題，增加經驗





圖９、１０ 本次研究生及帶隊老師團體合照