

## 附錄一 受試者須知

本研究目的在探討國內男子網球單打比賽期間選手生理負荷之反應，檢測的項目如下：一、選手在賽前的安靜心跳率、安靜血乳酸值及 RPE 自覺量表；二、檢測選手在比賽中心跳率之變化情形；三、檢測選手在每盤結束時及賽後的血乳酸值及 RPE 自覺量表。

實驗開始之前，受試者配戴無線心跳錶並檢測安靜時心跳率及進行指尖採血檢測安靜時血乳酸值；比賽過程當中需全程配戴無線心跳錶以監測在比賽中心跳率之變化情形；此實驗之比賽採三盤兩勝賽制，於每盤結束時依指示進行血乳酸採集並於比賽結束後立即接受血乳酸的採集及 RPE 自覺量表的檢測；

為了讓實驗能順利進行，並得到正確的資料，請您在實驗期間務必確實遵守下列事項：

1. 實驗前 24 小時內，禁止任何酒精性飲料或改變平日的飲食習慣。
2. 所有參與本願參與，如果實驗期間有任何不舒服或是更改意願，請即時通知研究人員，您有權利隨時退出實研究的受試者皆為自願而不受到任何限制。

研究單位：中國文化大學運動教練研究所碩士班

研究生：蕭政賢

聯絡電話：(手機) 0921-077-739

指導教授：吳慧君教授

## 附錄二 受試者健康情況調查表

本調查主要在幫助您瞭解自身的身體狀況，並協助研究者在實驗前判定您是否需要做更進一步的健康檢查。請據實回答下列之問題，並請在下列有、無、不確定欄中打勾。

受試者：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_

	有	無	不確定
1.心臟病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.糖尿病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.高血壓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.氣喘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.支氣管炎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.貧血	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.心律不整	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.血友病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.藥物過敏	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.心肌梗塞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.起立時會有頭昏眼花的現象	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.暈倒或失去知覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.激烈運動後出現極端疲勞，不容易恢復	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.經常性胃痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.過去一年中，是否有其他疾病發生？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，請說明			
16.過去一年中，是否有受傷？ <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，請說明部位及受傷情形及是否復原			

## 附錄三 受試者參與同意書

誠摯地歡迎您加入本研究，在您簽下同意書之前，請您務必先詳細閱讀以下內容，以幫助您了解本研究及實驗需要注意的事項。

### 一、 實驗題目

台灣優秀男子網球選手單打比賽生理負荷之探討。

### 二、 實驗目的

探討國內男子網球單打比賽期間選手生理負荷之反應。

### 三、 受試者納入及排除條件

本研究的受試者皆為自願參與本實驗的健康男性，若受試者中途退出實驗，或有健康調查表上各項病症，或未能遵守各項實驗規定及無法完成整個實驗，則無法納入樣本。

### 四、 實驗方法與程序說明

- (1) 實驗開始之前，受試者需配戴無線心跳錶並檢測安靜時心跳率及進行指尖採血檢測安靜時血乳酸值。
- (2) 比賽過程當中，受試者需全程配戴無線心跳錶以監測選手在比賽中心跳率之變化情形。
- (3) 此實驗之比賽採三盤兩勝賽制，於每盤結束時依實驗人員指示進行血乳酸採集並於比賽結束後立即接受血乳酸的採集及 RPE 自覺量表的檢測；

## 五、可能產生之副作用及危險

參與本實驗因身上配戴無線遙測心率儀感應器，可能會出現一些暫時性的不舒適感；此外，每次採血僅需數滴血液，其危險性極低，並不會造成其他嚴重的傷害。

## 六、受試者權益

1. 損害賠償：受試者若因為實驗需治療，費用由研究者負擔。
2. 保護隱私：受試者個人資料絕對不會外洩，研究結果也僅供論文需要發表，並以匿名方式呈現。
3. 受試者有權在任何理由下要求停止或退出實驗不受限制。

## 七、其他注意事項

受試者在實驗期間，請保持正常飲食及運動習慣，若有服用任何藥品或改變生活習慣，請務必告知研究者。

本研究需要您的參與及配合，若您願意遵守上述各項相關規定，且詳細閱讀過受試者同意書之內容，請在以下各欄簽名，非常感謝您的合作！

受試者簽名：\_\_\_\_\_

連絡電話：(手機)\_\_\_\_\_

e-mail：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

日期：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 附錄四

## RPE 運動自覺量表

### RPE

### 自覺量表

6

7 非常非常輕

8

9 非常輕

10

11 較輕

12

13 有些累

14

15 累

16

17 非常累

18

19 非常非常累

20



# 附錄五

# 比賽登記表

姓名 A														姓名 B					
發 球 者		得 分														勝局者			
																A	B		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
Tie Break	A																		
	B																		

## 附錄六

不同時間心跳率變異數分析摘要表

變易來源	離均差	自由度	均方	F 值	顯著性
	平方合				
組間	103743.41	2	52871.70	821.74	.000*
組內	2895.33	45	64.34		
總和	108638.75	47			

\* $P < .05$

不同時間心跳率變異數分析檢定表

(I)	(J)	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區 間下界	95%信賴區 間上界
賽前	第一盤	-97.05(*)	2.83	.000	-102.76	-91.34
	第二盤	-101.90(*)	2.83	.000	-107.61	-96.18
第一盤	賽前	97.05(*)	2.83	.000	91.34	102.76
	第二盤	-4.84	2.83	.094	-10.55	.86
第二盤	賽前	101.90(*)	2.83	.000	96.18	107.61
	第一盤	4.84	2.83	.094	-8.663	10.55

\* $P < .05$

## 附錄七

不同時間血乳酸變異數分析摘要表

變易來源	離均差 平方合	自由度	均方	F 值	顯著性
組間	14.60	3	4.86	4.77	.005*
組內	61.10	60	1.01		
總和	75.70	63			

\* $P < .05$

不同時間血乳酸變異數分析檢定表

(I)	(J)	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95%信賴區 間下界	95%信賴區 間上界
賽前	第一盤	-1.18(*)	.35	.002	-1.89	-.46
	第二盤	-1.03(*)	.35	.005	-1.74	-.31
	賽後 五分鐘	-.40	.35	.267	-1.11	.31
第一盤	賽前	1.18(*)	.35	.002	.46	1.89
	第二盤	.15	.35	.676	-.56	.86
	賽後 五分鐘	.78(*)	.35	.032	.06	1.49
第二盤	賽前	1.03(*)	.35	.005	.31	1.74
	第一盤	-.15	.35	.676	-.86	.56
	賽後 五分鐘	.63	.35	.082	-.08	1.34

賽後	賽前					
五分鐘		.40	.35	.26	-.31	1.11
	第一盤	-.78(*)	.35	.03	-1.49	-.06
	第二盤	-.63	.35	.08	-1.34	.08

\* $P < .05$

