

# 北一女身心潛能拓展專案

蔡仁達, 傅師羽, 詹秀玉, 全關良  
Vincent J Tsai; Shi-Yu Fu; Hsiu-Yu Cha; Albert G. Quan  
HoloLife Research Institute, CA, USA.

## ABSTRACT

**目的:**探討時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』,對於籃球校隊學員體能效益增進之影響

**方法:**北一女的籃球校隊共26人,年齡15到18歲。採單組open label方式,讓這26位學員,每天使用二次食品,每週練習一次能量運動,實施共八週時間。八週後,身心進展問卷及訪談文字與影音記錄等,評估此時間能量營養品搭配能量運動的身心潛能方案,對於籃球校隊學員體能效益增進的程度與幫助情形。

**結果:**共26名(女26)完成八週之療程與評估,從身心進展問卷及訪談中,可以發現學員對於此方案的肯定與支持,身體不舒服的平均改善率是79.07%、體態姿勢不良的平均改善率是72%、精神狀況的平均改善率是50%、睡眠情況的平均改善率是65.15%、記憶力的平均改善率是57.69%、思考與省思狀況的平均改善率是73.27%、視野寬度與廣度的平均改善率是54.17%、心情低落改善率是45%、球場方面表現的平均改善率是74.65%。從上述結果,可以發現此身心潛能方案,對於學員各個身心問題都有有良好的改善效益。

**討論:**本初步研究發現:時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』對於籃球校隊學員體能有正面的優異效益,不但增進球場上的表現,也改善思考、記憶等認知能力,對於課業具有正面幫助。本初步結果未來有待蒐集更多樣本數及更長時間的研究加以驗證。

## INTRODUCTION

自民國五十四年公布『中等學校體育成績優良學生保送升學辦法』至今已三十多年歷史。但在這些體育績優學生的求學過程中,所接受的各類輔導大多來自學校的體育老師或教練。並沒有特殊教育工作者介入他們的生活中,去提醒、輔導他們具備再學習的能力。從許多文獻中都可以發現保送生的學業成績不理想,體能測驗成績亦不優異。

該明星高中為一傳統名校,在學生能力均衡發展的考量下,並沒有特別設立體育班,而是將這些有體育專長的體操生打散至各個班級之中,也沒有特殊待遇,希望他們能同時兼顧球技與學業,而不是籃球第一,荒廢學業,成為一般人刻板印象中『頭腦簡單、四肢發達』的運動員。

在不設體育班,沒有特殊待遇的情況下,該高中籃球隊平常白天時間要和其他同學一樣專心在課業上,放學下課後還要上球場苦練球技,精神的耗費、體力的付出都雙倍於其他同學,在這樣一個各方菁英聚集的學校,對這些籃球隊學員來說,其壓力可見一斑。若能有一套方案協助這些同學激發他們自身的潛能,強化體能、改善精神狀況、睡眠、注意力、記憶力等,不但有助於提升學員在球場上的表現,對於學業成績也有長足幫助,這也是本次研究希望達成之目的。

## SUBJECTS AND METHODS

### 實驗設計

單組open label試驗

### 實驗對象

某公立明星高中,因體育成績優異申請入校的高一至高三之籃球校隊,年齡在15到18歲之間,共收案26人。

### 實驗用品

應用二種食品,並加上三種全生學能量運動,分述如下:  
• B005,每顆膠囊含280mg的下列主要成分:幾丁質、大麥草、藍藻、山桑子、綠茶、大豆提取物。  
• B006,每顆膠囊含270mg的下列主要成分:幾丁質、大麥草、玫瑰子、西伯利亞人參、山桑子、生薑。  
• 天龍引頸、健腦明心、暖腎培元:均為全生學能量運動,總共約20分鐘。利用身體特定結構所擁有的『自然響應頻率』,針對特定臟腑或部位,透過『共振』原理予以按摩、震動,提升氣血循環,強化臟腑機能以促進健康。

### 用法

每日使用2次食品,每週執行1次運動,此方案執行共八週,說明如下:

- 食品:每日使用B006、B005各一次。  
※ AM6:00-8:00使用B006  
※ PM3:00-4:00使用B005
- 運動:每週一次天龍引頸、健腦明心、暖腎培元、理肝清膽等四種運動,共約25分鐘。

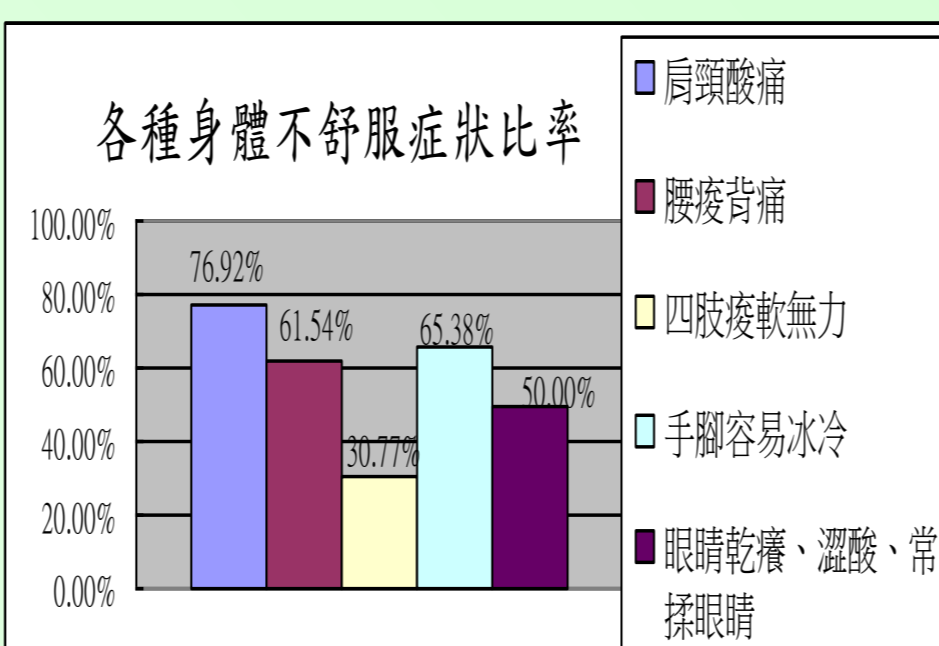
### 評估工具

身心進展問卷及訪談文字與影音記錄。  
於實驗開始前以身心進展問卷及訪談瞭解並確認每位參與研究學員的身心狀態,並在第八週實驗結束後,再次運用上述相關工具檢查與評估每位學員身心各方面的變化。

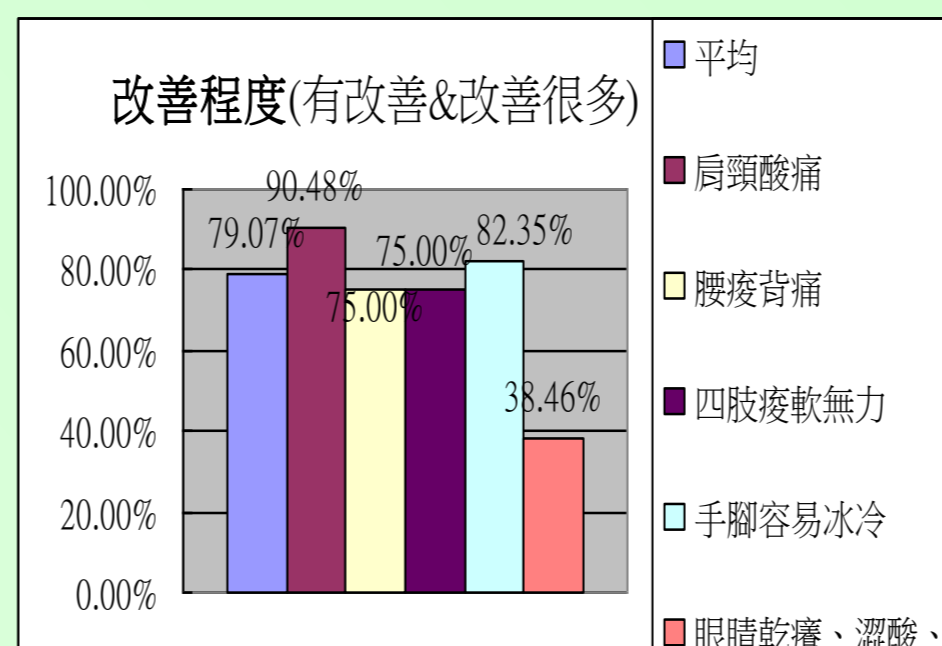
## RESULTS

本研究從2000年9月1日至2000年12月31日為止,共收案26名,其結果如下列圖表:

### 一、身體不舒服情況:

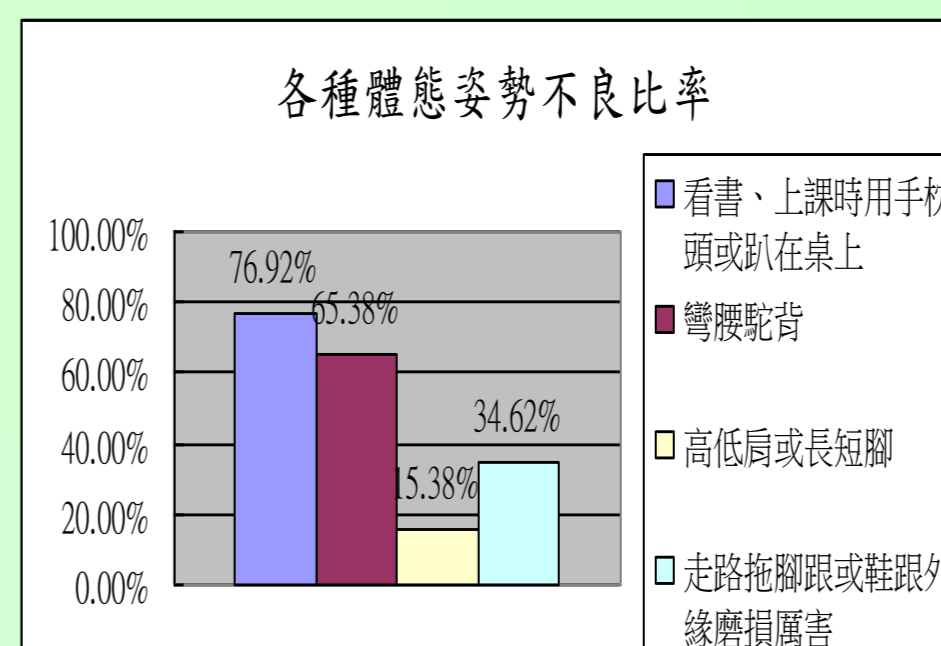


26名學生中,肩頸酸痛的有20人、腰痠背痛的有16人、四肢痠軟無力的有8人、手脚容易冰冷的有17人、眼睛乾癢、澀酸、常揉眼睛的有13人。

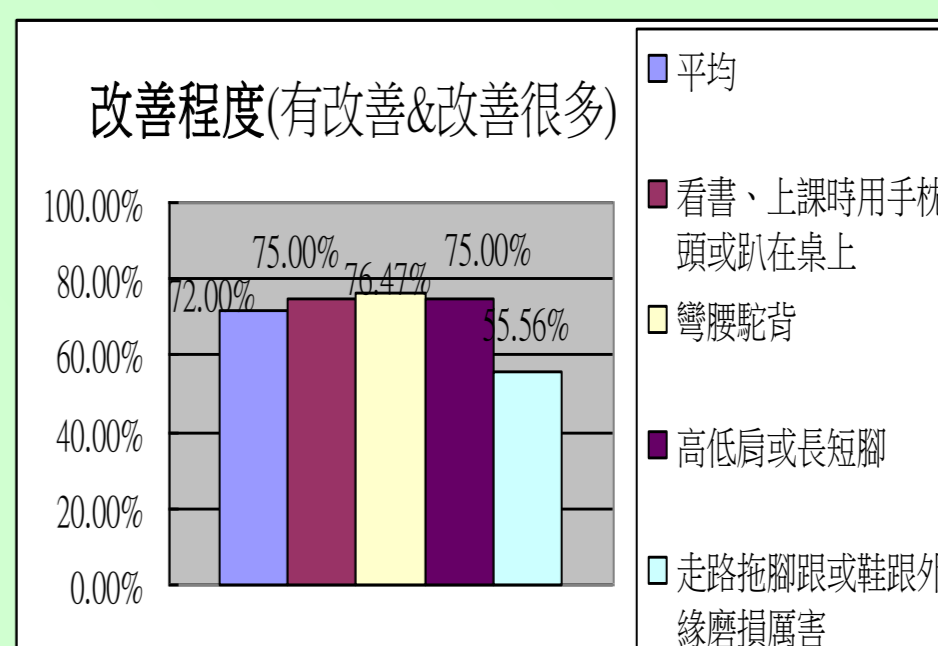


八週後,四種不同身體不舒服情況的平均改善率是79.07%(P<.001)。肩頸酸痛的改善率高達90.48%(P<.001)、腰痠背痛的改善率75%(P<.001)、四肢痠軟無力的改善率75%(P<.05)、手脚容易冰冷的改善率82.35%(P<.001)、眼睛乾癢、澀酸、常揉眼睛的改善率38.46%(P<.05)。

### 二、體態姿勢:

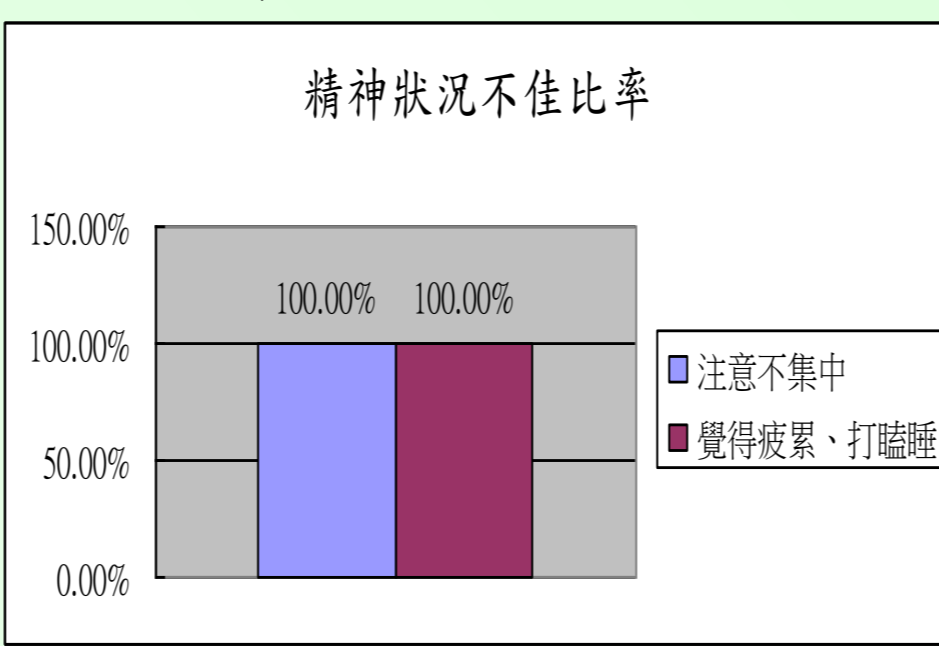


26名學生中,看書、上課時會用手枕頭或趴在桌上的有17人、會彎腰駝背的有17人、有高低肩或長短腳問題的有4人、走路會拖腳跟或鞋跟外緣磨損厲害的有9人。

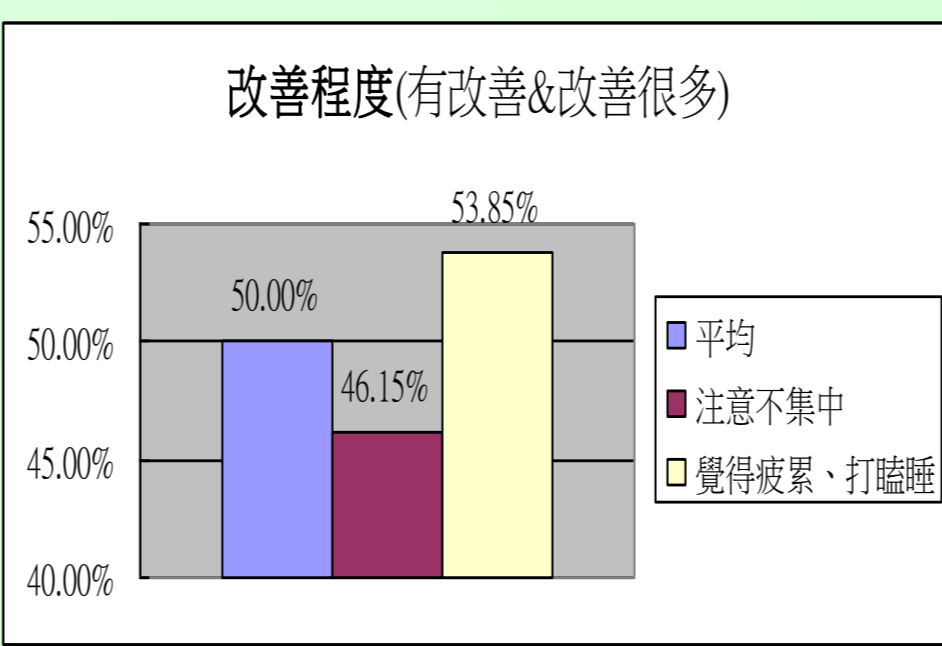


八週後,各種體態姿勢的平均改善率是72%(P<.001)。看書、上課時會用手枕頭或趴在桌上的改善率達75%(P<.001)、彎腰駝背的改善率76.47%(P<.001)、有高低肩或長短腳問題的改善率75%(P<.1)、走路會拖腳跟或鞋跟外緣磨損厲害的改善率55.56%(P<.05)。

### 三、精神狀況:

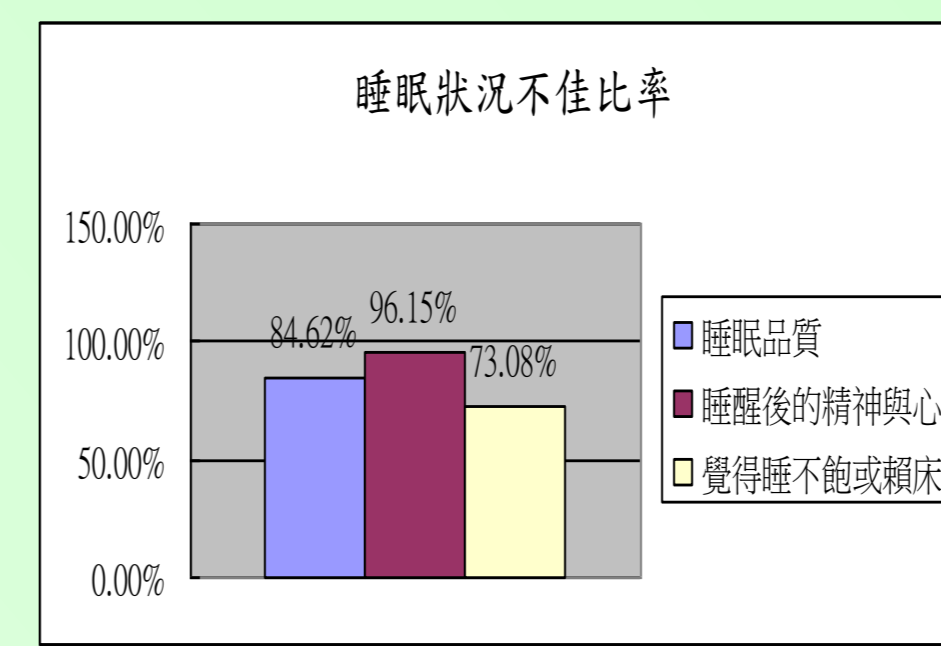


26名學生中,每一位都有注意力不集中和覺得疲累、打瞌睡的困擾。

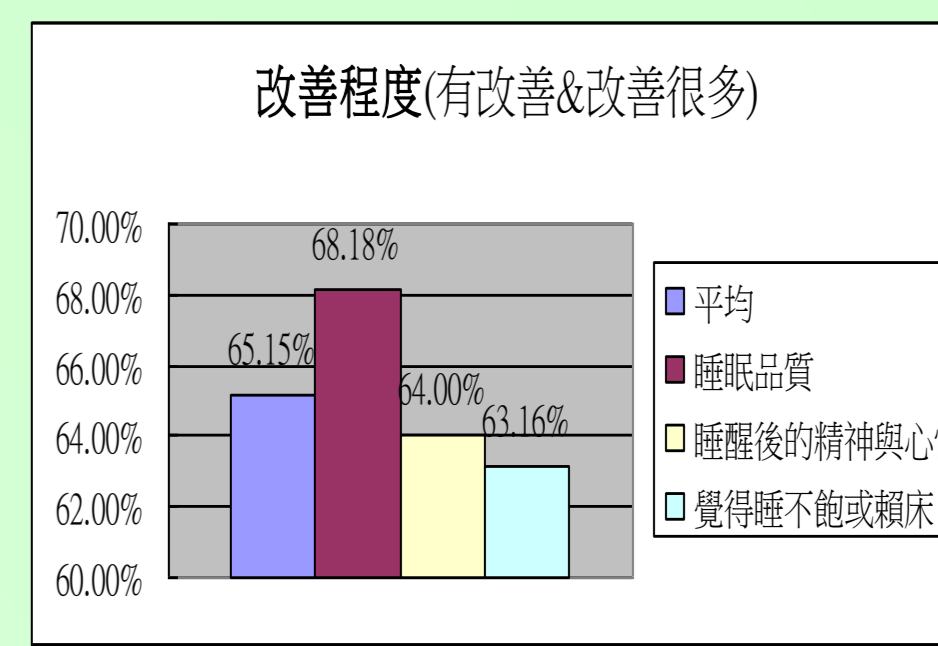


八週後,精神狀況的平均改善率是50%(P<.05)。注意力不集中的改善率達46.15%(P<.05)、覺得疲累、打瞌睡的改善率53.85%(P<.001)。

### 四、睡眠狀況:

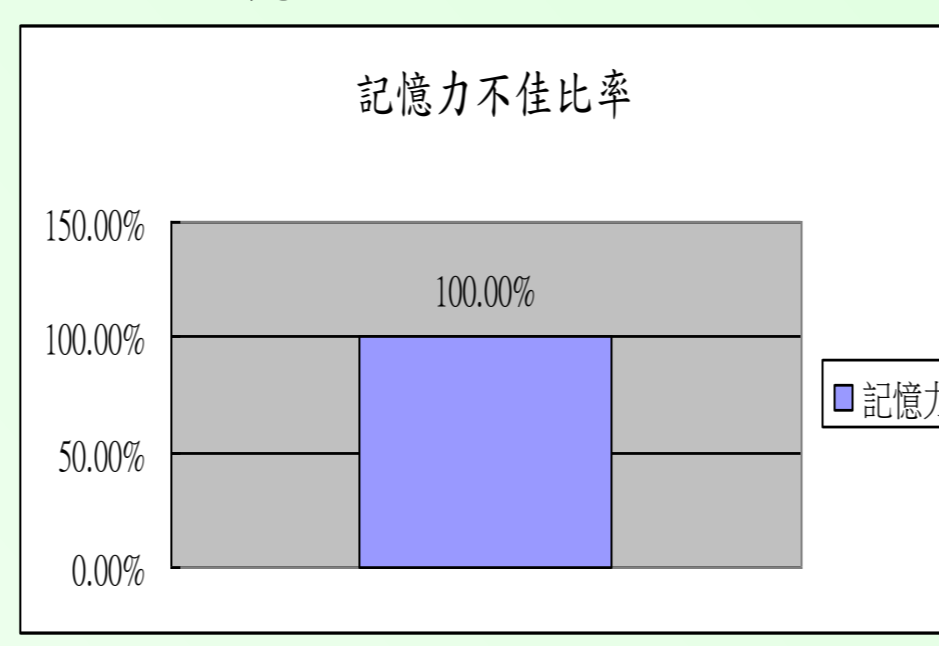


26名學生中,睡眠品質不佳的有22人、睡醒後精神與心情不好的有25人、覺得睡不飽或會賴床的有19人。

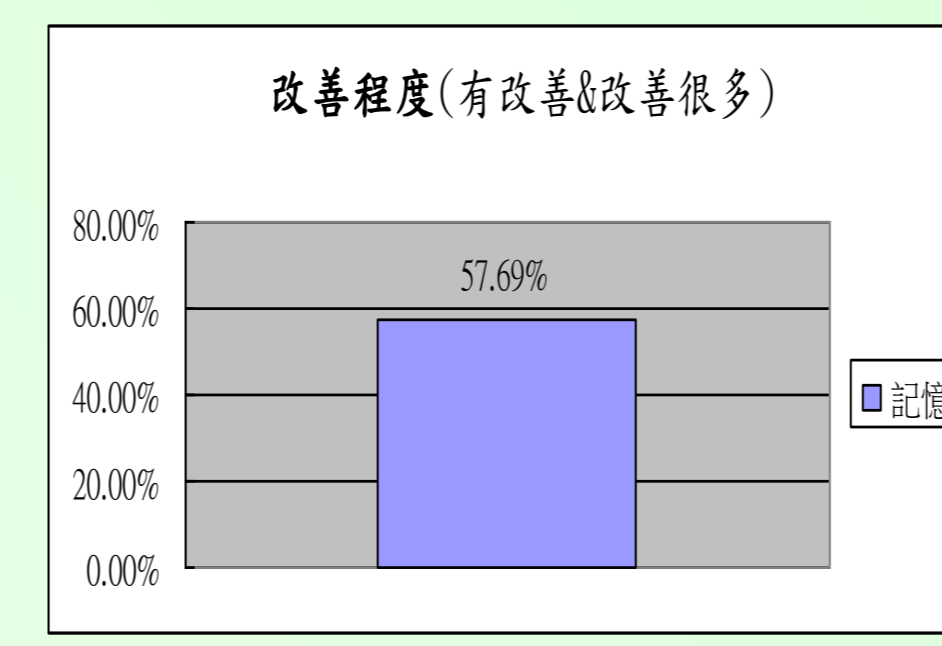


八週後,各種睡眠不佳情況的平均改善率是65.15%(P<.001)。睡眠品質的改善率達68.18%(P<.001)、睡醒後精神與心情的改善率64%(P<.001)、覺得睡不飽或會賴床的改善率63.16%(P<.001)。

### 五、記憶力:

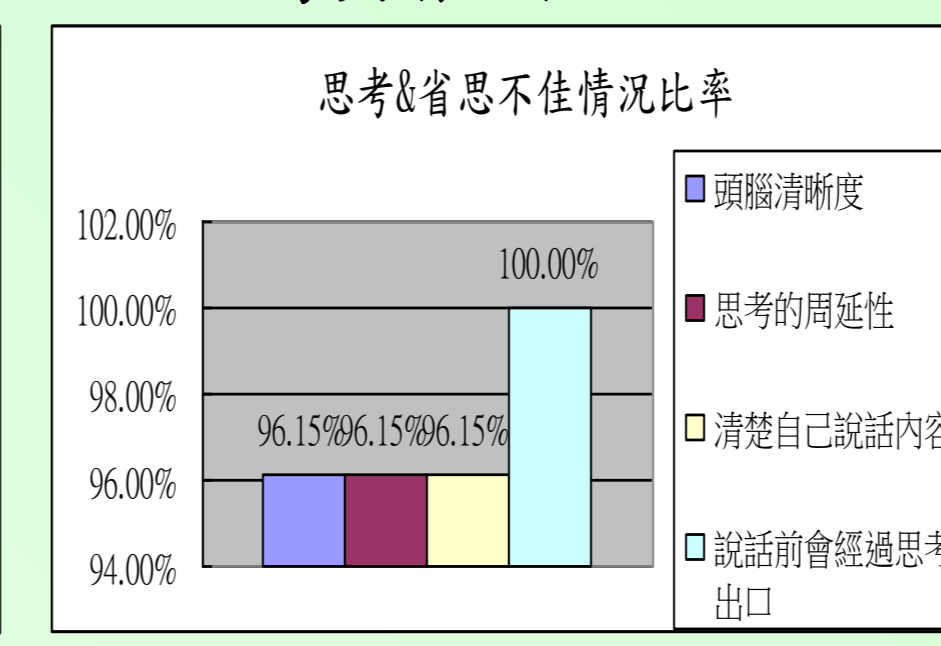


26名學生中,每一位都有記憶力不佳的困擾。

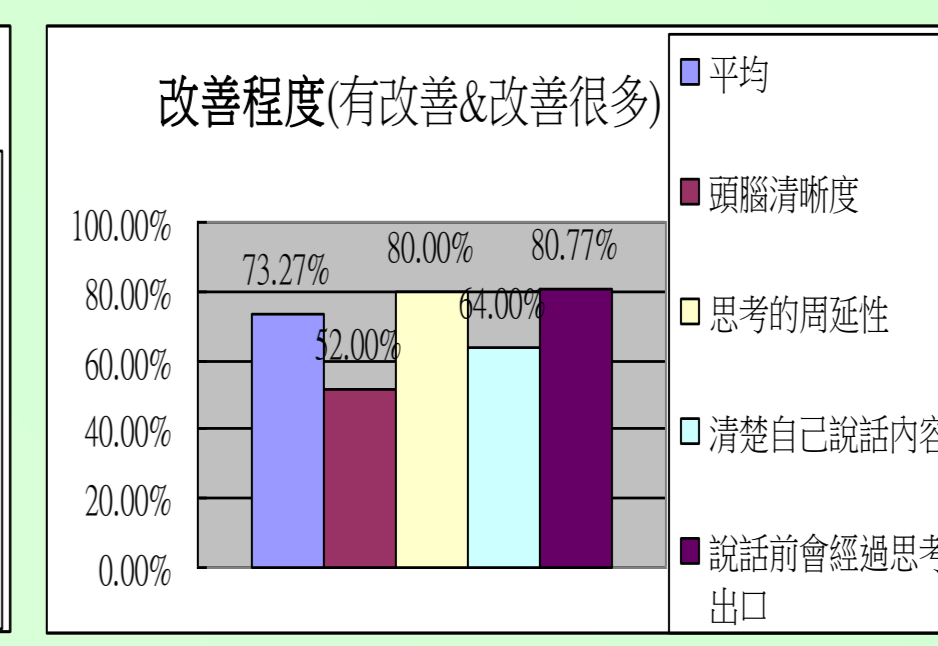


八週後,記憶力不佳的改善率達57.69%(P<.05)。

### 六、思考與省思狀況:

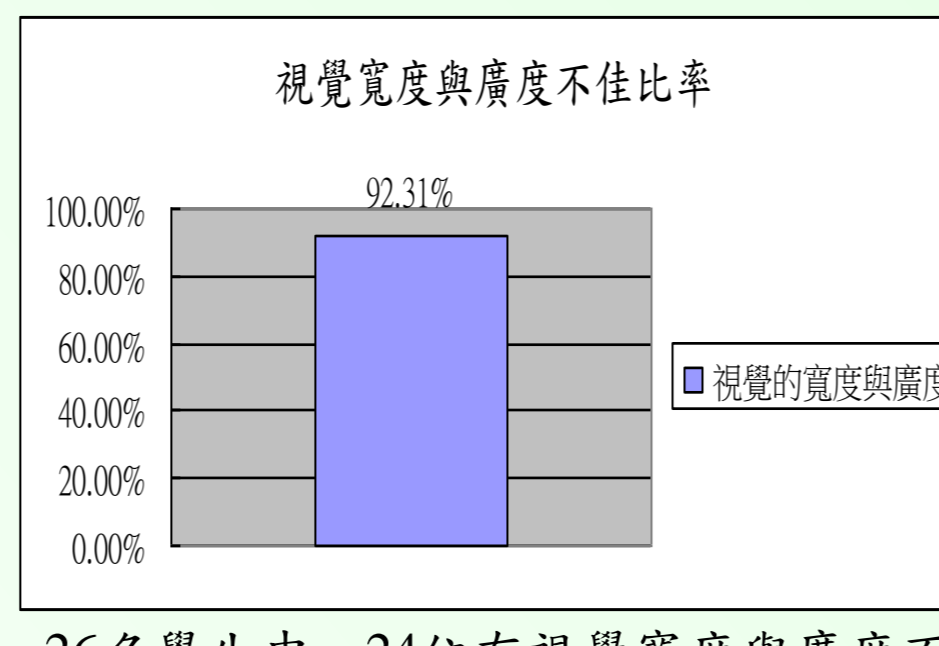


26名學生中,頭腦清晰度不佳的有25人、思考周延性不好的有25人、不清楚自己說話內容的有25人、說話前不經過思考就說出口的有26人。

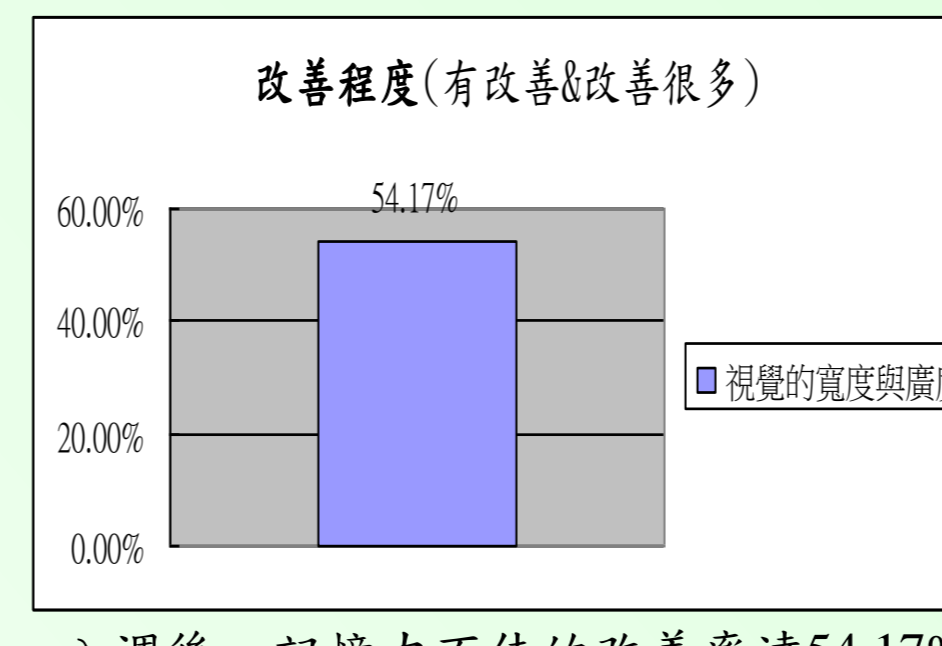


八週後,思考與省思狀況的平均改善率是73.27%(P<.001)。頭腦清晰度的改善率達52%(P<.05)、思考周延性的改善率80%(P<.001)、清楚自己說話內容的改善率64%(P<.001)、說話前會經過思考才說出口的改善率80.77%(P<.001)。

### 七、視野的寬度與廣度:

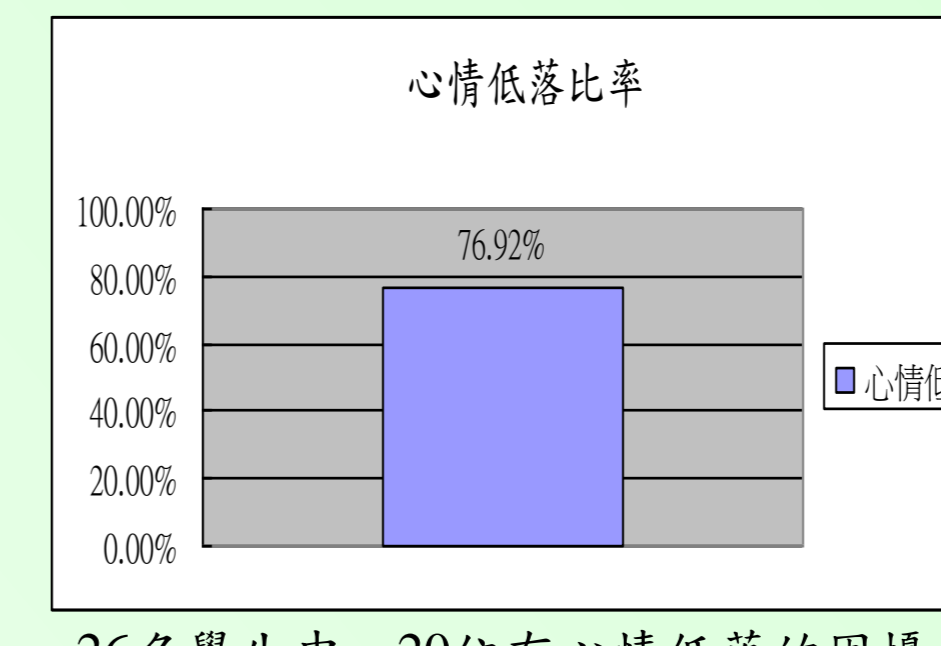


26名學生中,24位有視覺寬度與廣度不佳的困擾。

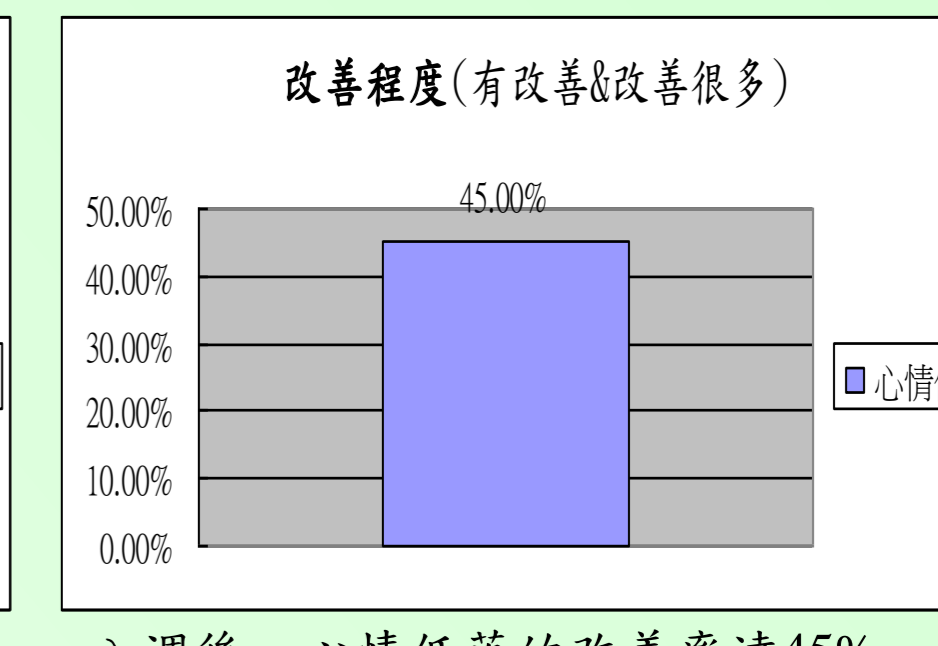


八週後,記憶力不佳的改善率達54.17%(P<.05)。

### 八、情緒:

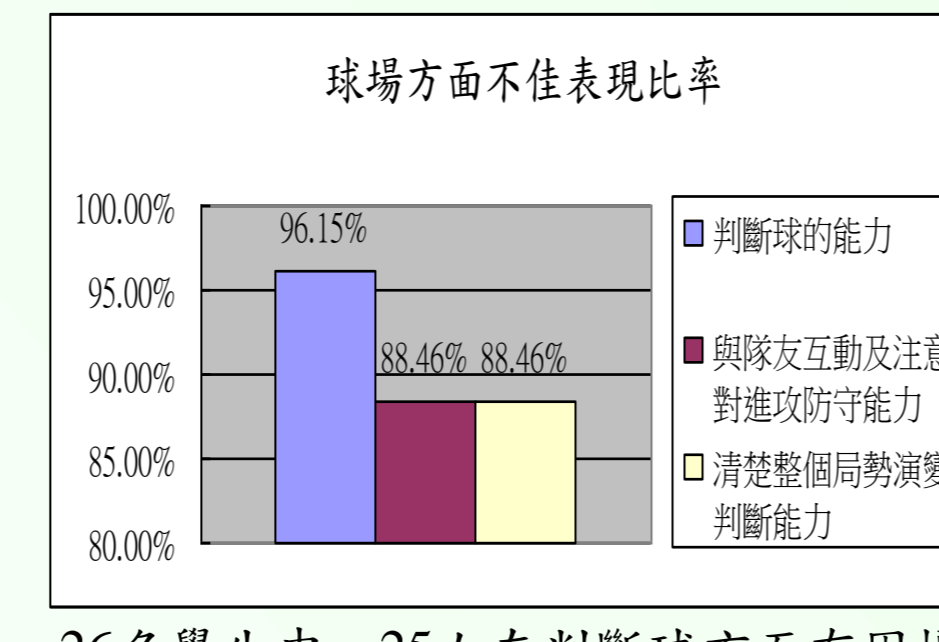


26名學生中,20位有心情低落的困擾。

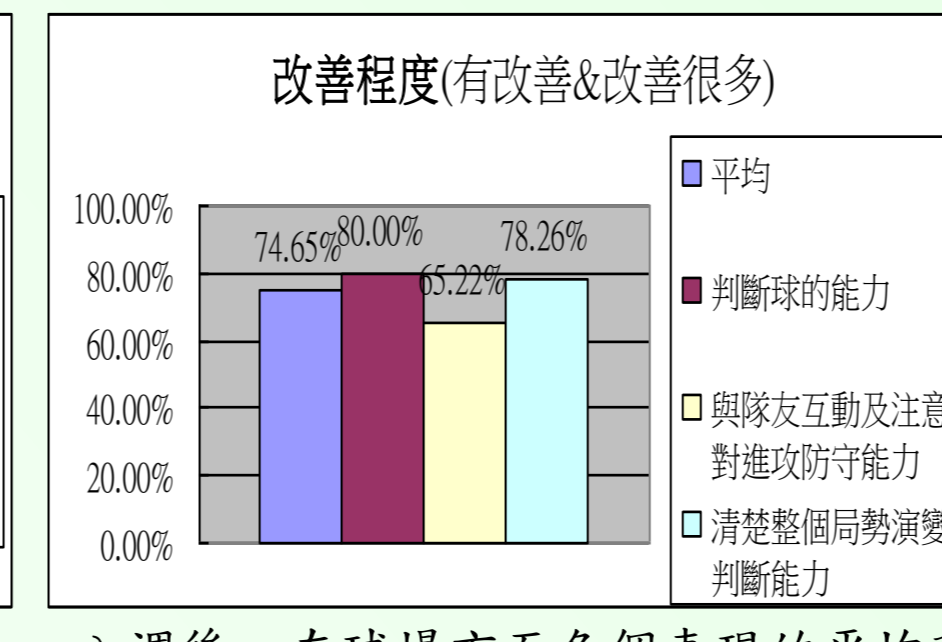


八週後,心情低落的改善率達45%(P<.05)。

### 九、球場方面表現:



26名學生中,25人在判斷球方面有困擾,23人與隊友互動及注意敵對進攻防守能力較弱,23人對清楚整個局勢演變與判斷能力不佳。



八週後,在球場方面各個表現的平均改善率是74.65%(P<.001)。判斷球的能力方面改善率達80%(P<.05)、與隊友互動及注意敵對進攻防守能力的改善率65.22%(P<.001)、對清楚整個局勢演變與判斷能力的改善率78.26%(P<.001)。

### 訪談摘錄部分:

- 以前會比較判斷錯誤或較慢,現在很清楚,什麼時候該傳、該投
- 很清楚知道自己犯錯在哪、有什麼地方該改善,都知道
- 對自己做的事情很有把握,比較善於表達自己的意見
- 能接受別人的意見和看法,就算覺得自己沒有錯還是會主動的去跟別人道歉(如在球場和隊友抗戰時)
- 以前很容易發脾氣,現在情緒很平穩
- 現在說話或做事情或球場,都會思考後才說、才做,以前都只看到什麼就說什麼、做什麼
- 以前看單字要看很久,現在看2~3次就可以背起來了

## CONCLUSIONS

- 時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』對籃球隊學員的體能有顯著效益,在球場上表現的改善優異
- 對於學員的生理與心理二個層面亦皆有改善,生理部分的效益包括生體不適、姿勢體態、睡眠、精神都相當明顯;心理部分包括情緒和記憶力、思考省思等認知能力的大幅提升
- 『身心潛能拓展專案』可以協助高中學生的身心平衡,並使其潛能獲得更大、更佳的發揮
- 本研究初步結果,肯定『身心潛能拓展專案』有卓越效益,更值得未來投入更多資源,進一步證實本方案的成效