

高雄醫學大學精準運動醫學暨健康促進中心

OPTIMAL 透過內在動機與學習注意來優化動作表現—運動與復健的理論與應用

一、主辦單位：高雄醫學大學精準運動醫學暨健康促進中心

二、協辦單位：高雄醫學大學運動醫學系

三、課程簡介

物理治療師是動作的專家，臨床上，同樣的運動處方、同一套治療流程，為什麼有時候「做了卻沒效」？越來越多證據顯示，我們需要以新的觀點來看待動作的效能與效率。Gabriele Wulf 與 Rebecca Lewthwaite 於 2016 年發表了「OPTIMAL 理論」(Optimizing Performance Through Intrinsic Motivation and Attention for Learning, 透過內在動機與學習中的注意來優化動作表現)。OPTIMAL 理論指出：支持自主、建立正向期望、採取外在注意焦點的練習情境，能強化「目標—動作連結」，顯著提升動作表現與學習效率。本課程把最新證據轉譯為可直接上手的臨床策略與話術，讓你在徒手治療、運動訓練、神經復健與疼痛管理中，用更省力的指令，換來更確實的功能進步與依從性。

在本工作坊中，我們將討論理論要旨、關鍵發現、最新證據與臨床走向，說明如何優化動作與動作學習。本課程適合臨床人員（物理治療師、職能治療師、運動防護員／體能訓練師、醫師、研究人員等）及運動與體育專業人士（教練、體育教師）。本工作坊講者是美國內華達大學李思平教授(Dr. Szu-Ping Lee)，將以案例與實作，示範建構「最佳化」情境的技術與策略，以強化運動員與病人的技能習得。

四、學習目標

能夠摘要說明「自主性支持」「強化期望」與「外在注意焦點」在最佳化運動表現與動作學習中的角色。能夠辨識並擇定數種最佳化作法，以應用於自身的臨床、教學或研究實務。

五、課程日期：2025 年 12 月 28 日（星期日）13:00~17:10

（李博士於 2025 年 12 月 27 日在陽明交通大學陽明校區開授一樣的課）

六、課程地點：高雄醫學大學 國際學術研究大樓 4F IR401 教室（高雄市三民區十全一路 100 號）；汽、機車請停至學校周邊停車場與停車格，校內不開放停車。

七、講師簡介：李思平博士, Szu-Ping Lee, PT, Ph.D.



學歷：

- Ph.D. Biokinesiology University of Southern California, Los Angeles, California, USA
- M.S. Human Performance/Biomechanics. University of Florida, Gainesville, Florida, USA
- B.S. Physical Therapy. National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan - 2001

李思平博士現任美國內華達大學拉斯維加斯分校（UNLV）物理治療學系副教授。李博士的研究聚焦於提升複雜身障狀況（含截肢）患者的治療成效。其研究曾獲美國國防部與美國國家衛生研究院（NIH）資助，包含近年完成的一項為期六年的計畫——下肢缺失與高風險族群的動作學習：對截肢者復健的啟示（*Motor Learning in Individuals with and at Risk of Lower Limb Loss: Implications for Amputee Rehabilitation*）。

他目前擔任美國物理治療學會（APTA）截肢與肢體差異物理治療學院（*Academy of Amputation and Limb Difference Physical Therapy*）的臨床實務指引制定小組成員，並出任 **Encompass Health** 復健醫院截肢復健計畫的外部顧問。

八、人數限制：150 人

九、課程費用

身分別	費用	備註
高醫校內學生/教職員	免費	活動當日須出示學生證/教職員證
校外人士	NTD. 500 元	費用於活動當日現金繳費

十、繼續教育積分點數：運動傷害防護員 繼續教育時數 3.5 小時(申請中)

十一、課程內容(授課語言：中文為主)

時間	議題
12:40-13:00	報到時間
13:00-13:20	Introduction - Why is motor learning important for movement
13:20-13:40	The OPTIMAL theory of motor learning - Overview
13:40-14:10	Support for learners' autonomy
14:10-14:20	Case scenario/Learner participation: Autonomy support
14:20-14:30	休息時間
14:30-15:00	Enhancing expectations for motor learning/performance and
15:00-15:10	Case scenario/Learner participation: Autonomy support
15:10-15:20	休息時間
15:20-15:50	External focus of attention
15:50-16:00	Case scenario/Learner participation: External focus of attention
16:00-16:30	Applications and extensions - Applying OPTIMAL to patients and athletes
16:30-17:00	Questions and answers
17:00-17:10	Wrap-up

十二、報名資格：

物理治療師、職能治療師、運動防護員／體能訓練師、醫師、研究人員、教練、體育教師，以及對動作學習與復健有興趣之相關背景人員。

十三、報名方式：

於 2025/12/10 日前，填寫線上報名表單，錄取名單於 2025/12/20 日公布於高雄醫學大學精準運動醫學暨健康促進中心，與運動醫學系官方網站。請自行前往查詢。若欲取消報名，請最遲於活動前 3 天來信告知，以利活動安排。為取得繼續教育時數，請務必於報到與課程結束時完成簽到／簽退。本活動將於結束後以電子郵件形式寄發電子研習證明。

線上報名表單：<https://forms.gle/nyYBo7DByetu4fwE6>

運動醫學系官方網站：<https://sportsmed.kmu.edu.tw/index.php/zh-tw/>

運動醫學暨健康促進中心：<https://psmhpc.kmu.edu.tw/index.php/zh-tw/>

聯絡信箱：taehyuncys@gmail.com (周小姐)