

1.教師姓名：楊孟容

2.教師證字號：講字第 075904 號

3.學歷：國立體育大學體育研究所博士班進修中(博士候選人)
國立體育學院運動科學研究所碩士

4.專長及相關經歷：

- ★台灣運動心理學會運動教練心理技能初級證書。
- ★中華民國體育學會學生體適能指導員證。
- ★臺灣體育運動管理學會運動設施經理人初級證照。
- ★日本特定非營利活動(NPO)法人方塊踏步協會指導員資格認定證書。
- ★教育部體育署初級體適能指導員。
- ★行政院體育委員會國民體能檢測員。
- ★中國測驗學會生活彩虹探索量表施測證明。
- ★1111 人力銀行測評中心測評職涯輔導師:職能測評分析師證。
- ★性別人才資料庫：
 - 教育部校園性別事件調查專業素養人才。
 - 教育部校園性侵害或性騷擾調查專業人員課程推薦講員/授課講師
(主題：校園性侵害或性騷擾處理程序及行政協調教學演練)。
 - 教育部性別平等教育師資人才。
 - 桃園市政府性別人才資料庫專家學者。
 - 宜蘭縣政府性別人才資料庫專家學者。
 - 勞動部工作場所性騷擾調查專業人才。
- ★教育部防制校園霸凌專業人才：
 - 教育部專科以上學校師對生霸凌事件專業調查人才
 - 教育部生對生霸凌事件專業調和及調查人才
- ★勞動部防制職場霸凌專業人才：
 - 勞動部職場霸凌事件專業調查人才。
- ★教育部手冊編撰：
 - 學校運動教練手冊(增訂版)之教練倫理、品德教育與法律責任(含教練的倫理與兩性議題)章節。
 - 校園性騷擾、性侵害及性霸凌防治手冊-學生體育活動參與中學篇。

- ★教育部青年發展署 104 年推動大專校院生涯輔導工作第一階段課程型計畫之主持人，榮獲教育部青年發展署 107 年大專校院職涯輔導成果評選榮獲資深職輔人員組服務銅質獎、110 年大專校院職涯輔導成果評選榮獲資深職輔人員組服務銀質獎。
- ★辦理本校體適能中心經營管理業務，有效活化運用國有公用財產，獲教育部 104 年 4 月 17 日臺教秘(一)字第 1040044416 號函獎勵。
- ★榮獲本校 103、107 年度業務績優暨創新人員。

5. 學術研究發表：

★期刊論文：

- 楊孟容、吳顥照(2004)。壓力免疫訓練在運動傷害預防與復健之應用。中華體育，18 卷 1 期，15-20 頁。
- 楊孟容(2004)。不同的運動經歷與性別角色類型對大專跆拳道運動員傷害後情緒反應之影響。大專跆拳道學刊，1 期，51-60 頁。
- 吳顥照、楊孟容(2004)。增強式訓練在高爾夫揮桿動作上的應用。大專高爾夫學刊，2 期，74-84 頁。
- 朱瀚威、葉綠琪、陳澄帆、楊孟容(2009)。減重課程對過重者血脂質的影響。國立臺灣體育大學論叢，19 卷 4 期，67-76 頁。
- 葉綠琪、朱瀚威、楊孟容、蔡櫻蘭(2009)。營養教育課程和有氧運動對減重之影響。運動生理暨體能學報，9 期，53-61 頁。

★研討會論文：

- 涂俊苑、楊孟容(2003)。運動員人格韌性量表編製研究。中華民國體育學會九十二年度體育學術論文發表會海報發表，國立臺灣師範大學。
- 楊孟容、王嘉靜(2004)。女性與運動：不同背景變項的成年女性之人格韌性研究。台灣與日本健康促進與資源運用學術研討會海報發表，國立臺灣師範大學。
- 李佳芳、楊孟容(2005)。人格韌性對運動習慣、目的與自覺健康狀況之調查研究—以台北、桃園地區參與運動的成年女性為例。2005 年亞太青年高等體育學術研討會海報發表，國立屏東師範學院。(ISBN：986-00-1459-0)
- 張明喆、楊孟容(2006)。不同教育程度與自覺健康狀況對自我效能影響之研究。2006 年國際運動保健學術研討會海報發表，國立體

- 育學院。(ISBN：98600-00-6920-4)
- 王如鳳、楊孟容(2006)。探討不同性別角色類型影響成年女性參與運動之研究。2006年國際運動保健學術研討會海報發表，國立體育學院。(ISBN：98600-00-6920-4)
- 康惠鴻、楊孟容(2006)。探討不同傷害種類與競賽水準對大專跆拳道運動員傷害後情緒反應之研究。2006年國際運動保健學術研討會海報發表，國立體育學院。(ISBN：98600-00-6920-4)
- 施嘉豪、楊孟容(2009)。不同教育程度與運動習慣對人格韌性之調查研究—以使用臺北市南港區市民運動中心為例。2009年體育運動學術團體聯合年會暨體育學術研討會海報發表，國立臺灣大學。(ISBN：978-986-82928-1-9)
- 陳思妤、楊孟容(2010)。性別角色類型對運動頻率、目的與自覺健康狀況之調查研究。第九屆性別與健康工作坊海報發表，長庚大學。
- 葉光純、楊孟容(2011)。不同性別角色類型在運動表現與自覺健康狀況之調查研究-以參與臺灣飛盤爭奪公開賽為例。2011年運動教練科學學術研討會海報發表，國立臺灣大學。
- 郭怡君、楊孟容(2011)。不同競賽水準的大學生在人格韌性與自覺健康狀況之調查研究-以國立體育大學為例。2011年運動教練科學學術研討會海報發表，國立臺灣大學。
- 林瑞銘、楊孟容(2011)。自覺健康狀況、競賽水準與人格韌性之調查研究：以第十五屆東方錶盃第三次大專網球排名賽為例。2011年運動與3Q國際研討會海報發表，劍潭國際會議中心。
- 楊孟容、陳柏蓉(2013)。不同性別角色類型的女性學生運動員在自覺健康狀況、自覺壓力指數之調查研究。2013年體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會海報發表，國立體育大學。
- 楊孟容、陳文長、周俊良(2016)。從正向心理學淺談適應體育的運用。2016年適應體育與運動學術研討會口頭發表，國立體育大學。
- 顏伽如、陳麗華、楊孟容、王郁芷(2017)。用雙腳走出健康跟青春舞步-南港區民眾健走行為影響因素研究之初探。2017體育政策與休閒觀光國際學術研討會口頭式表。臺北市：國立臺灣師範大學。
- Yang, M. J. & Lu, J. H. (2014, August). Differences of perceived social

support and burnout between team and individual sport athletes.
The 2014 Asian South Pacific Association of Sport Psychology
International Congress. Tokyo, Japanese.

Yang, M. J. & Lu, J. H. (2014, November). The influences of resilience and social support on the post-injury's coping competence-perceptions in collegiate student-athletes. The 2014 Northeast Asia Conference of Kinesiology. Taoyuan, Taiwan.

Yang, M. J. (2016, November). The body image of middle-to-old-aged working women with continual participation in aerobics. The 2016 Asia Conference on Kinesiology. Incheon, Korean.

Chen, L. H., Yang, M. J., & Yen, C. J. (2018). Inferencing factors of walking behaviors in community-dwelling older adults: adaptation of social ecological model. The International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Hong Kong.

Peng, J. S & Yang, M. J. (2025, May). The application of mindfulness in student-athlete burnout. World Masters Games 2025 Taipei & New Taipei City Conference. Taipei, Taiwan.