



# 台灣運動心理學會訊

季刊  
第10期

創刊日期：中華民國九十年三月  
 發行人：盧俊宏  
 總編輯：廖主民  
 主編：蔣懷孝、陳其昌  
 地址：台中市北區雙十路一段16號  
 電話：(04)22259411  
 傳真：(04)22254465  
 網址：ssept.ntptc.edu.tw

## 邁向第七個年頭

盧理事長俊宏/國立體育學院

台灣運動心理學會 (Society for Sport and Exercise Psychology of Taiwan, SSEPT) 自 2000 年 10 月成立以來，即將邁入第七個年頭。回首來時路，從最初的蕞路藍縷，到今日開花結果，實在是許多運動心理學同僚的熱情 (passion) 支持所致。尤其是現任副會長洪聰敏博士當初的熱心奔走；簡曜輝教授、季力康教授的登高一呼；以及歷屆理事和監事，如王俊明教授、卓俊伶教授、劉有德教授、劉淑燕教授、莊艷惠教授，高三福教授，以及年輕一代學者蔣懷孝博士、黃崇儒教授、黃英哲博士、林如瀚博士、陳秀惠博士，以及熱心會務的洪建智老師、葉麗琴老師、陳其昌老師、和豐東洋老師等等，都是值得敬佩的好伙伴。尤其是一群幕後默默工作的好伙伴，如網頁建置與維修的董俊男老師，會計吳修廷老師和總務行政李妙儀同學，與黃鈴雯同學的協助，使得本會會務得以正常運作，在此獻上最高敬意。

去年，2006 年，本會史無前例地承辦 2006 年國際運動心理學學會 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 理事會議，並主辦 2006 年國際卓越奧林匹克心理學論壇，共計 12 個國家 16 位知名學者來台演講，全程皆以英文發表和討論，除了提供國內學者一次嶄新的學術經驗之外，更從中獲得許多寶貴的知識，可以說是一次很成功的研討會。在此除了感謝國科會與體委會的經費補助之外，台北市立教育大學校長劉源俊博士和體育系主任張至滿教授的大力支持，更是功不可沒！

展望 2007 年，我們仍有許多會務極須推展，除了持續規律出版我們的惟一會刊——台灣運動心理學報之外，

推動運動心理輔導員證照制度一直是我們努力的目標。鑑於運動心理專業輔導人員對我國競技運動有很大幫助，同時，也可以讓許多有志於運動心理輔導工作的碩士畢業生增加就學機會，這是一項刻不容緩的工作。然而一位合格的運動心理輔導人員應該接受哪些訓練？如何訓練？如何分級？如何考核？和如何實習等問題，一直考驗台灣運動心理學會的理事和監事的智慧。在 96 年第二次理監事會議時，我們已有草案產生，然而許多的內容仍尚待進一步確認。因此，對於 2007 年，我們滿懷期望和目標！我希望愛好運動心理學的同好隨時加入我們，也幫助我們成長，讓 2007 年會務的推動更開闊！同時，也祝福大家新的一年身體健康！學術精進！

### \*優良事蹟：

本會副理事長洪聰敏博士、前理事長季力康博士、副秘書長莊艷惠教授、常務理事高三福博士，應邀擔任 2006 杜哈亞運隨隊心理輔導工作。

劉有德老師的二位研究生以運動控制研究的內容，參加 2006 年 7 月在奧地利薩爾斯堡舉行的國際運動生物力學會議，台師大體育系博士班學生嚴雅婷，及碩士班學生江函芸分別獲得海報組新研究人獎第一名及第三名。

### \*國際期刊發表：

台師大體育系碩士畢業校友，現在在賓州大學跟 Karl Newell 讀博士的李梅華同學以碩士論文為基礎之研究論文最近刊登於 SSCI 期刊，索引如下：



Lee, M-H, Liu, Y.-T., & Newell, K. M. (2006). Longitudinal expressions of infant's prehension as a function of object properties. *Infant Behavior and Development, 29*, 481 - 493. (SSCI)

### \* 人事異動：

劉有德副教授自台師大體育系轉到新成立的運動科學研究所，同樣隸屬運動與休閒學院。

### \* 本會重要成員擔任國科會研討會主講人： 季力康博士、劉有德博士、廖主民博士

陳其昌整理

您是一位大專院校的體育教師嗎？如果是。相信在每年年終的時候必定會遇到一個問題，這項問題不是年終獎金的多寡，而是國科會研究計畫經費的申請，對於有些人而言是遊刃有餘，但對於一些人來說卻是一種瓶頸、一種障礙。

尤其在大專院校任教，提出國科會研究計畫似乎已經成為職責上的一部分，但究竟您的計畫是否會獲得青睞，本會主要成員前理事長季力康博士、理事劉有德博士、秘書長廖主民博士於 2006 年 11 月 18 日擔任行政院國家科技委員會所舉辦的體育學領域專題研究計劃撰寫及研究趨勢研討會的主講人。

本季前理事長主要在針對國內 76-92 年有關運動心理學研究的主題做一檢視與回顧，並透過文獻的回顧，提出國際未來研究的趨勢與主題將針對：1.運動員精神/道德發展；2.社會發展極重要他人；3.自我知覺；4.態度/動機；5.模仿/觀察學習；6.情緒/覺醒/焦慮；7.成就目標取向；8.性別議題/性別角色等方向，因此藉由這方面趨勢的探討除了有助於國內的運動心理學與國際研究相接軌外，並且也對於要從事運動心理學研究者能掌握研究方向的脈絡。

其次，劉理事針對有關研究計畫內容的撰寫，提出其過去的經驗以及內容中必須表露的重點，尤其如何說服審查者能接受您的研究計畫都一一提出說明，這些內容也增添將來提交研究計畫可通過的機率。

最後，廖秘書長針對有關研究成果的發表與期刊投稿詳細敘述應注意的方向，也因為申請國科會研究計畫除了必須具有堅實的計畫內容外，也必須提出五年內的主要著作，尤其是具有知名度的期刊發表也對於論文計畫的通過與否

有決定性的影響，廖秘書長提示在研究結果的發表的上可針對國際具知名度的期刊投稿，其中在國外部份羅列出：競技與健身運動心理學期刊(JSEP)、運動行為學期刊(JMB)、應用運動心理學期刊(JASP)、運動心理學家(TSP)、國際運動心理學期刊(IJSP)、競技與健身運動心理學(PSE)、國際競技與健身運動心理學期刊(IJSEP)等，在國內部分有：台灣運動心理學報、戶外遊憩研究、大專體育學刊、體育學報等較具知名的期刊。透過三位國內知名的運動心理學者的講解，對於與會者未來在申請國科會研究計畫上，相信每人都有增加申請獲得通過的機會。

### \* 2006 年國際運動心理學會年度理事會議暨 「卓越奧運表現心理學論壇」國際研討會

國際運動心理學會 (International Society of Sport Psychology, ISSP) 是全世界運動心理學領域最有代表性的國際性學術組織，會員包括了來自全世界各大洲的學者、教授、學生及各種運動專業人員。我國的台灣運動心理學會一直與 ISSP 保持良好的互動關係，並努力在 ISSP 的各種國際性學術場合積極表現，深獲國際運動心理學領域肯定。在 1997 年，台灣運動心理學會前理事長季力康教授(國立體育學院)在 ISSP 的會員大會上獲選為 ISSP 理事會理事，並連任至 2005 年。在 2005 年，台灣運動心理學會前秘書長，現任副理事長洪聰敏教授(台北體育學院)，也獲選為現任 ISSP 理事。今年(2006 年)在季教授、洪教授及台灣運動心理學會現任理事長盧俊宏教授(國立體育學院)共同積極爭取下，ISSP 本年度的年度理事會議將結合「卓越奧運表現心理學論壇」國際研討會在台灣舉行。屆時來自 12 個國家的 16 位 ISSP 理事，也是國際知名的運動心理學者，都將一起蒞臨台灣，並且在研討會上發表專題演講。過去很少有研討會能一次將現今運動心理學領域的領導者齊聚一堂，因此此次的 ISSP 年度理事會議暨國際研討會將是台灣體育運動學術領域的一大盛事，不僅為國內的學者及學生提供了一個難得的交流及學習的機會，也是提昇我國體育運動學術研究水準及獲得國際學術界肯定的重要活動。



## \*參加2006年卓越奧運表現心理學論壇國際研討會

### ——大家談 5 之 1——

蒙大慶/花蓮教育大學體碩班

觀賞或參與一場刺激的球賽是什麼樣的感覺？在過去幾次參加台灣運動心理學會所主辦研討會聽課的體驗，正是像極了參加一場場體育盛宴般的令人讚嘆與愉悅，從來不知道欣賞學術竟然也能像參與競賽一般令人過癮！近來參加的研討會包含台灣運動心理學會舉辦的「2006年卓越奧運表現心理學論壇國際研討會」，其中運動心理年會的國際研討會特別邀請來自12個國家的ISSP（國際運動心理學會）16位理事及國內傑出的運動心理學學者，針對近年來國際興起的卓越奧運表現心理學研究（psychology of Olympic excellence）進行專題演講，也向國內學術界徵求相關主題的論文在會中發表，提供國內學者及學員難得的交流及學習的機會，如此不但有助於提昇我國體育運動學術研究水準，更可獲得國際學術界的肯定，尤其參與學員聆聽講演後與主講學者以英文熱烈的發問與交流，更是讓人感到體育學術研究的蓬勃。「截長補短」，每次參與研討會後看著大家精彩的發表，便覺不該再渾渾噩噩，更感謝學會一直有讓大家可以成長的機會，還有教授們不藏私的傾囊相授，讓大家滿載而歸。也期待下次學會的活動……

### ——大家談 5 之 2——

葉建助/花蓮教育大學體碩班

2006國際運動心理學會暨卓越奧運表現心理學論壇國際研討會從2006年10月13日起為期三天，於台北市立教育大學舉行。當天參加人數二百餘人，共計發表60篇論文，內容涵蓋如奧運參賽者的心理特性、心智測驗與訓練系統、運動天分的發展、自我配速的儀式行為、心理訓練範式的探討-最佳或應對、動機與目標設定、心理堅韌力、注意力理論、教練領導與凝聚力等，包羅萬象。會議議題為如何創造卓越奧運表現心理學研究的專題演講，也有國內學術界相關主題的論文於會中發表，不僅提供國內的學者及研究生交流及學習的機會，也有助於提昇國內體育運動的重要心理技能。

## ——大家談 5 之 3——

張潤偉、黃咸碩

中原大學生物醫學工程研究所碩士班

卓越奧運表現的是要比一般人還要有更高度的心理層面，運動員在一般的比賽中比較無較大的心理壓力，但是在在大比賽的情況下壓力通常都會油然而生，尤其是在高度要求競賽條件的國際比賽中，心理壓力是很難去調適的。研討會中提到很多新的壓力調適法，我比較有印象的是香港桌球隊對上日本隊時的比賽。當大家都認為日本隊穩贏時，且當時日本的實力確實要比香港好，但也因為如此，香港隊改變戰略，把原本打第一點的選手改至其它點去，這樣的舉動讓日本隊大吃一驚，並且日本隊選手背負著的壓力較大，因此正式比賽時香港隊卻贏了比賽。主講員因帶過香港隊，所以將帶隊的方法與調解運動員的壓力侃侃而談，讓我有非常深刻的印象。

整體而言，因為有較多的國外講員，並且有些講員有地方口音，對於語言能力較差的學生會有很多吃虧的地方，或許講員說的東西是比較新鮮的或是比較有概念性的東西，但是因為語言的關係因而缺少了一些吸收，這是我覺得比較可惜的地方。

但就大方向來說還不至於完全摸不著頭緒，可能也是剛剛接觸該領域的東西，所以會有些地方觀念不清楚。不過大致來說這個研討會舉辦的非常專業與豐富，而且對於非運動心理專長的人，有很優質的平台能掌握最新資訊，所以就這方面來說很有參與的價值。

### ——大家談 5 之 4——

薛能賢/花蓮教育大學體碩班

在本次的會議之中，探討及發表許多關於如何促進運動選手成績表現的最新方法及研究工具。以及探討世界許多運動強權國家是如何提供他們的選手來達到有更好的成績表現，其中有一些令我印象深刻的發表主題，



對於我的工作及研究領域有許多深刻的體會及幫助。例如 Dr. Dieter Hackfort 所說明的 MTTs 訓練系統及心智測驗的方式，它是透過許多科技的工具及方法來訓練選手培養心智能力，透過 Dr. Dieter Hackfort 的解說我了解到運用電腦技術的方式是一種成效頗佳的訓練及測驗模式。還有由 Dr. Judy Van Raalteru 介紹的奧運參賽者的心理特性，指出許多優秀運動選手具備的心理素質特性，提供我們作為優秀運動員訓練的目標。還有令我印象深刻的一位演講者，就是來自日本的 Dr. Akihiko Kondo 為大家介紹的日本競技運動的發展，我們都知道日本和我們一樣是亞洲的民族，先天的條件遠不如歐美國家。可是他們在國際體壇的表現上，卻是那麼的亮眼。在許多的運動項目上，成績還是保持著應有的水準，甚至於在去年的經典棒球賽中，由原先不被看好的情況下，打敗由大聯盟組成的許多美洲強隊獲得冠軍。這些過程令我印象深刻。尤其是如何在一場決定勝負的強大壓力比賽中脫穎而出，是值得我們深入探究的。就在 Dr. Akihiko Kondo 濃濃的日式英文當中，我們知道了他們訓練選手心智能力的發展過程及目前使用的方式，我覺得不論是我個人或是國內的教練們一定可以作為我們訓練選手的依據。

### ——大家談 5 之 5——

陳文勤/國立花蓮教育大學體育碩士班

今年國內運動心理學會的年度研討會，為增進國內運動心理學門的研究風氣及水準，特別舉辦國際性的研討會，會中邀請了許多國外知名的運動心理學專家學者來發表專題，可謂盛大空前，由此不僅可促進國內研究資訊水準與國際接軌外，也嘉惠了研究生在研究領域上可更廣泛吸收到不同方向的知識。

參與研討會期間，深感主辦單位的用心也聆聽了許多來自世界各國一些心理學學者的發表，其中對於一項議題，感到相當有趣。即來自香港體育學院的姒剛彥教授發表的關於運動員心理訓練中的另一種訓練法的探討。他認為傳統思維上運動員在競技場上的最佳表現與其個人心理調整至“最佳”狀態有關的理論—U型理論並非全然正確，反之除了基本訓練外，應該是培養選手另一種特殊能力。

以最近比賽結果為例，杜哈亞運不久前才剛落幕，其中，中華射箭代表隊並未如預期的拿下任何金牌，令國人感到失望，我隊選手個人或團體實力並非不強或技巧、技術較差，但失敗原因許多，其中之一是選手個人心理素質上未能有像韓國選手般高，即面臨大型比賽能頂住龐大壓力的能力或在逆境中能沈著並有企圖反敗為勝的自信心，以致往往未戰先怯或信心全失。在訓練選手的過程中，除了基本應有的質與量並重的訓練及專業技術的指導外，普遍欠缺如何調整選手在龐大比賽壓力或比賽過程中分數落後時，心理層面該如何調整的能力，以避免因無法承受壓力而使技術無法正常發揮而致最後成績功虧一匱。

### ——大家談 4 之 1——

陳志展、賴文和

國立花蓮教育大學體育碩士班

此次研討會於 95 年 11 月二十五、二十六日在國立體院舉行。在二天的議程中，共安排十個與體育論文寫作與研究方法相關主題進行報告及討論。內容包括教師升等與論文審查、研究的邏輯與合理性、以質性探索發展與釐清運動心理學概念、學術倫理與注意事項、腦波心生理測量、動作學習效果的評估、量表編製、測量的信效度評量、教師與教練行為觀察工具之應用、統計分析的關鍵要點等。在課堂中，每一個領域都能獲得不一樣的觀念。記得在廖主民教授所講的研究的輯與合理性與關月清教授所教師與教練行為觀察工具之應用更是受益匪淺。此研討會除了可以引領



新進研究生以有效率正確研究方法進研究領域外，也可和一些重量級教授請益，對於平常分心乏術的教授們而言更是彼此情感學術交流最好契機。若能每年定期舉辦此類型研討會，相信對心理學會成員之茁壯及知識的傳承將有一定程度的影響。

### ——大家談 4 之 2——

陳碧華/國立花蓮教育大學體育碩士班  
參加「2006 體育論文寫作與研究方法研習會」主要是實務上的需要，在研究所學習過程中，做研究的方法及論文寫作是重要而且必要的，雖然，在課堂上教授們不無傾囊相授，但，所謂「工欲善其事，必先利其器」，除了課堂學習外，自修和參加研習會都是必要的。在這次的研習會給我很大的幫助，尤其在研究的邏輯與合理性、質性研究、量表編制、測量的信效度評量及統計關鍵問題方面，釐清了一些原本模稜兩可的想法，真可說是滿載而歸啊！

雖然，參加心理學會活動只有區區三次，但卻給了我豐碩的收穫，除了感謝外還是感謝。不過會去參與研討會的成員，應該包含了許多像我一樣---是研究生身份的人，除了見識不同國家研究者的成果、吸收研究所應有的嚴謹、學習發表者應有的清晰概念、沉穩與自信外，像研究方法及寫作這樣實務的內容亦是重要的，因此，要提出一個小小建議：除了辦國際學術研討會外，是否能舉辦更多實務性方面的研習會，讓我們更有充電、學習的機會。

### ——大家談 4 之 3——

朱展志/國立花蓮教育大學體育碩士班  
和大學比較起來，上了研究所，知識的內容愈益複雜，表達的難度增加，「如何呈現知識」的問題就跟著浮現。因此，研究所的課程中，「研究法」是少不了的。但是學校在安排這門課時，由於在研究時序上尚未走到論文寫作的階段，老師上得很精彩，但是學生卻未能有足夠的寫作經驗可以體悟，於是，日後寫作論文技能的社會化過程中就難免僅剩「做中學」了。在這「做中學」的過程，大家很容易有一種感觸：擁有知識的型態中，所知總比所

能說的多，所能說的好像又比能寫的多，這種知識隱藏在我們的腦海裡，很難捕捉、很難歸類，因此也很難表達。而這些都是「論文寫作與研究方法」上的問題。

今天授課的教授們，個個至少都有十數年以上的研究與寫作經驗，將這十數年或數十的精華集中於兩小時傳授，其價值對學員而言是無價的，從題目選擇的邏輯性與合理性、工具的選擇與使用、撰寫論文中的常犯錯誤等，對正在寫論文中的我實是如獲至寶！過去我也是學會所辦研討會的常客，過去所參加的研討會讓我現在運動心理學的研究主流，但這次我學到了如何呈現結果。

### ——大家談 4 之 4——

吳筱真/國立花蓮教育大學體育碩士班  
個人對於研討會提出幾項之具體建議如下：一、建議台灣運動心理學會舉辦之國際學術研討會可在同時段舉辦兩場以上的課程演說場次，讓參加者可依興趣來選擇參與的場次來聆聽及學習。二、每年邀請國際知名教授或是專家學者前來台灣演講及授課，實有必要，透過演講者精闢的論點，不僅能讓我們了解現在國際上運動心理學之研究方向及國際的最新的最新研究外，更可以透過研討會來認識目前發展的整體趨勢。不但能開拓與會者的國際視野，提升與會者的學術水準，更能讓與會者深刻體認學術需與國際學術潮流接軌和交流的重要性。相信在提升國內學術水準上，是具有相當貢獻的。三、體育論文寫作與研究方法研習會（工作坊）是非常具有實用性的進修或複習的研討活動，發現有不少的演講者大都會提早來觀摩、參加、聆聽其他教授的課程，可惜是每場次的發表時間不足，所有課程都是獨立的課程領域，可探討的面非常寬廣，留給大家討論及思考的時間太少，為了不影響到下一個場次的進行，演講者發表完後通常主持人就得匆促結束了，有些演講者會在工作人員的護送或邊回答問題下離開現場，是為可惜之處！



## \* 洪副理事長聰敏博士心得分享

### 成功者的大腦

洪副理事長聰敏/台北市立體育學院

這一期的商業週刊封面故事是有關有錢人的大腦，內容主要在提供我們了解有錢人的腦有何特徵，這些特徵是否能經由後天培養。在這個報導中，有個有趣的訊息是，大腦皮質，特別是額葉區，是較可能受後天影響的理性腦，而皮質底下的次皮質，特別是與情緒有關的杏仁核，是較先天的感性腦。而我們的行為主要就看皮質的理性腦與次皮質的感性腦之間互動狀況。有錢人之所以會事業成功，很大的一部份是因為其理性腦成功控制感性腦的反應。而文章中一再說明我們如何可以透過學習經驗來強化理性腦對感性腦的控制。這裡的重點是經驗帶來神經連結，經驗重複次數增加神經連結的強度，換句話說，經由不斷的反覆刺激可以讓大腦連結成自動回路，讓我們的思考模式變成是一種不自覺習慣。所以從這篇文章，我們知道人的大腦運作是透過神經連結而來的，而神經連結狀況除了受先天影響之外，後天的經驗也可以產生很大的作用，而這個後天經驗需要循序漸進，透過刺激不斷的反覆來達到強化連結，使神經回路變成自動化而形成習慣。

這篇文章中討論到前額區對次皮質區控制的重要性，過去有個情緒的前額不對稱性理論，談到左前額是與趨近和正面的動機與情緒有關，而右前額則與退縮和負面的情緒有關，一個人的行為是積極與正面或退縮與負面，就要看他左右前額是哪一邊主導了，如果是左邊主導，那他就會比較積極正面一些，如果是右前額主導，那就相反了。所以前述有錢人的大腦特徵，就與這個左前額主導的行為模式相似。我想我們都會有興趣到底有哪些具體的方法可以培養這些理性、積極正面的大腦，商業週刊也整理出六種頭腦體操的建議，包括 1) 懷抱好奇心，刻意接觸新事物，2) 規律練習計算題，完棋盤遊戲，3) 閱讀新聞標題，整理出脈絡，4) 觀賞抽象畫，發揮創意詮釋，5) 運動活化小腦，增強學習力，6) 休閒放鬆，創造頓悟良機。而特別是對於兒童，快樂學習則是加速腦神經連結的秘訣。這六種頭腦體操當中，透過運動活化小腦有助於學習，是愛好運動者的好消息，在這裡還要再提供

進一步的好消息，國內有研究發現幼稚園的小朋友基本運動能力越高，積極正面的左前額就越活化，所以運動不僅僅是身體鍛鍊而已，也會促進學習，而且與積極正面的行為特徵有關，這樣的特徵，不就是成功者大腦的特徵嗎？

## \* 會員招募及徵稿

歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成為會員，入會費為新台幣一千元，常年會費為一千元，但具專職學生身份者優惠為五百元，有意加入者請將入會費及常年會費郵政轉帳至局號 0001878 帳號 0686286，戶名台灣運動心理學會，並將姓名、服務單位、職務、聯絡地址及電話、身分證字號、出生年月日等基本資料，傳真至 04-22254465 李妙儀收。此外，會訊的新知介紹，也歡迎投稿。來稿請註名投稿者基本資料，以 Word 檔 E-mail 至 [beauty-yi@yahoo.com.tw](mailto:beauty-yi@yahoo.com.tw)。

中文學報目前的稿件逐漸增加，但是因為審稿作業程序的嚴謹，來回需要修正的時間較長，因此在出版上有些延誤，但是隨著稿件的日漸穩定，中文學報已朝向每年出版兩期的方向衝刺，每年五月和十一月出版，字數放寬為兩萬字以內，以解決會員們漫長的等待。英文學報的部分則是稿源缺乏，通過准予刊登的件數也很少，因此在出版上還是有困難存在，敬請各會員踴躍投稿，以解決稿荒之問題。中英文稿件是採隨到隨審的方式，因此有意投稿者可以立即行動，在審稿完畢後，本組會馬上通知審查結果，以掌握時效，接受稿件額滿後就必須排至下一期出版。以上來稿請註名投稿者基本資料，及 word 檔磁片，請郵寄：404 台中市北區雙十路一段 16 號台灣運動心理學會收。

