



台灣運動心理學會訊

季刊
第3期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：簡曜輝

總編輯：洪聰敏

主編：黃崇儒

地址：台北市敦化北路5號

電話：(02)25794350

傳真：(02)25794323

網址：ssept.ntptc.edu.tw

運動心理與生理研習會

整理：林澤權

由教育部指導，大專體總主辦，台北市立體育學院承辦的九十年度運動心理與生理研習會，於10月13日至14日於台北體育學院舉行，主要的目的在於提供最新的運動醫學知識和經驗，引導學生或選手適當的接受訓練，以達身心的意義與價值。本次研習主要是採專題演講的方式，聘請來自運動、醫學、心理學界的專業人員擔任講師，參加的學員有教練、老師及學生，大家都對此次的研習有很深刻的印象及好評。以下簡單介紹各場演講的摘要：

主題：腦、身體與心靈

主講人：榮總整合性腦功能實驗室 謝仁俊 教授

人的腦部約有十兆個神經細胞，負責處理人類所有的資訊，包括視覺、聽覺及動作執行等等，分工相當精細。功能性磁振照影（fMRI）是一種可以偵測腦部活動的先進技術，它的原理為腦部區域有活動時，帶血血紅素相對於去血血紅素的比率（HBO/HB）會增高，呈現活化的狀態，依其比例判斷出腦部各區域的活動情況，再根據腦部各區功能得知人當時的行為。腦磁圖（MEG）是依照腦部各區的腦磁波所得到的腦部資料，腦部活動時會有電位活動，電會產生磁場，如此形成腦磁波。有了這些科技輔助，未來「讀心術」將可能成真，從人類腦部活動，判斷出人在想什麼。

主題：認知電生理

主講人：中正大學心理系 謝淑蘭 教授

所有的細胞是利用電與化學訊號來彼此溝通，特別是神經系統的細胞已被特化用來傳導，即神經生物連結。事件關連電位（ERPs）具有下列的特性而成為主要的應用工具：1.非侵入性 2.不需要外顯行為 3.可提供連續性的資料 4.具有毫秒的時間解析度 5.是一種多向度測量 6.可提供神經與生物連結。ERPs 包含 P1、N1 及 P300 等，依照其各自代表的意義來探討人類心智功能，包括注意力、決策歷

程、及動作與反應的產生等等。

主題：心智訓練、心理健康與運動表現

主講人：台灣師範大學運動與休閒學院 簡曜輝 教授

心理健康對於生活是很重要的，要有好的生活品質，得有正確的認知。事業、金錢只是外在的，懂得調適自己心理的人，才能內外兼顧獲得真正成功。心智訓練對於運動員及一般人都很重要，藉由放鬆法使自己達到最佳狀態，自然而然使自己在面對運動情境或生活情境皆能輕鬆應對，只要經過長期且規律的練習，當需要時就能夠自動引發出來。

主題：心生理學與運動心理學

主講人：台北體育學院運動科學中心 洪聰敏 教授

心生理學是目前國際上非常流行的學門，心理與生理息息相關。運動選手會因緊張而肌肉僵硬，也會因為太過疲勞而影響心情，要如何促進運動員表現，需從兩方面作更深入的探討。心生理學具有別於傳統的研究特色：1.以人為研究對象 2.非侵入性 3.瞭解行為產生的歷程。藉由測量活生物體對心理變數操弄時所產生的生理反應，探究其關係，促進對心智與身體歷程間的了解，非傳統以問卷方式調查，以動物為對象，並需作侵入性研究所能比擬的。

主題：神經心理學之應用

主講人：台灣大學心理系 花茂琴 教授

神經心理學是一門探討腦部如何組織和運轉認知與情緒功能的科學。大腦認知功能有感覺、運動、推理與思考等等，而大腦左右半球有構造/型態及功能不對稱性。大腦運作理論有部位理論、功能等位理論及神經網路理論三種，實際上腦部運作是一複雜機轉，非前兩種能解釋，腦部所有組織交互配合以神經網路模式運轉，非單一腦部份完全負責。神經心理學在目前腦部臨床研究與服務扮演關鍵的角色，經過神經心理檢查，我們能事先預防腦功能疾病的發生，對於患有腦功能疾病患者，也能提供醫療復健的服務。

主題：運動神經肌肉功能之探討

主講人：陽明大學物理治療系 陳俊忠 教授

人類接收外界刺激，經神經傳導致大腦，分析後發出命令，再經由神經傳導做出反應，這其間所需時間稱為「反應時間」。反應時間可利用落棒反應及聲光反映等實驗輕易測出，研究設計很簡單，值得大家參與，作為選才標準等用途。影響反應時間因素有先天及後天兩方面，選手可針對後天因素方面多作努力以求更好的表現。

2001 年 ISSP 研討會簡介

高竟峰

第十屆國際運動心理學年會在今年五月二十九日於氣候溫和、風景美不勝收的希臘舉辦，台灣方面也有多位台灣運動心理學會的伙伴參與此一四年一度的運動心理學國際年度盛會，他們在希臘優異地表現對於提昇國內運動心理學學術研究的國際能見度可說是功不可沒。本會特將本屆會議台灣團員發表的內容及發表人員列表於後，也期望未來能有更多台灣運動心理學會會員能在類似的場合大放異彩，為國內運動心理學學術研究貢獻己力。

論文題目	發表人員
困難與能力、運氣與能力概念在心理上的比較	季力康
非慣用手籃球罰球對專注力影響的腦波研究	洪聰敏、高竟峰、豐東洋、張育愷、羅麗娟、洪巧菱、張弓弘
競賽情境中跳高選手的自我調整	高三福
不確定性的高低對桌球運動員與非運動員反應前專注力的影響	豐東洋、洪巧菱、洪聰敏、張育愷、高竟峰、羅麗娟、張弓弘
由分段反應時間來探討末梢肌肉疲勞對不同認知作業表現的影響	張育愷、洪聰敏、豐東洋、高竟峰、羅麗娟、洪巧菱、張弓弘
桌球運動員前動作時間、動作時間與反應時間之比較	羅麗娟、洪聰敏、豐東洋、張育愷、高竟峰、洪巧菱、張弓弘

會員訊息交流站

秘書長洪聰敏博士榮升教授暨榮任台北體育學院運動科學中心主任

總務組長豐東洋及理事游士正榮升副教授

本會副秘書長黃英哲擔任中華合球隊總教練，率隊參加 8 月 18-22 日在日本秋田舉行的第六屆世界運動會(World Games)，勇奪銅牌

會員招募及徵稿

非常歡迎認同本會宗旨，年滿二十歲者加入成為會員，入會費為新台幣一千元，常年會費為八百元，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劃撥至帳號 19542994，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 02-25794323 給高竟峰。

本學會預訂出版中英文版運動心理學報，因稿件來源與審稿作業的緣故稍有延誤，兩本學報在完成印刷後，會於最快的時間內寄予各會員，造成不便之處敬請見諒。另外在有關往後學報投稿的截止日期，大約是在出版前一個月，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，如此才不致延誤出版作業。另外在會訊徵稿上，每期會有一些新知介紹，希望有一至兩篇的文章，提供給大家做讀書或研究心得的交流，或是有新書的出版，值得介紹給大家，也可以投稿，一起分享訊息。以上來稿請註名投稿者基本資料，以 Word 檔 E-mail 至 crhwang@tpec.edu.tw，或請郵寄：台北市敦化北路 5 號 台北體育學院運動科學研究所 高竟峰。

2002 年 NASPSA 研討會

2002 年 NASPSA 研討會即將 6 月 6 日至 8 日在 Baltimore 的 Hunt Valley Inn 舉行，投稿截止的日期為 2002 年 01 月 07 日，希望運動心理學的同好可以共襄盛舉，有任何疑問者可逕洽 <http://www.naspsa.org/conf/>

新書介紹

黃英哲

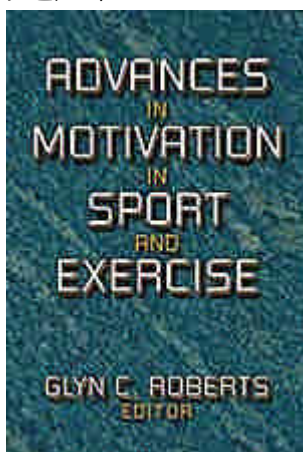
高等競技與健身運動動機心理學 *Advances in Motivation in Sport and Exercise*

在運動場上或是體育課中，由於個人資質天賦不同，若要期望學習者都能達到傑出的表現，那是不切實際的。但是，如何讓運動參與者維持高度的動機，持續投入，盡最大的努力學習，以使個人的潛能有最大的發展，應該才是運動指導與體育教學最終極的目標之一。

近十幾年來以社會認知觀點(social cognitive approach)為基礎的成就目標理論(Achievement Goal Theory)自教育心理學界引進運動與體育界後，掀起一股研究風潮，活化了國外運動動機的研究。而台灣自民國八十二年開始，也跟上此一潮流，以成就目標為理論基礎的研究作品，如雨後春筍般的大量發表。

令人興奮地，知名的運動心理學家 Glyn C. Roberts 繼 1992 年主編**競技與健身運動動機心理學**(*Motivation in Sport and Exercise*)後，今年(2001)在眾人期盼下編輯完成**高等競技與健身運動動機心理學**(*Advances in Motivation in Sport and Exercise*)，由美國最大的運動圖書與資訊出版公司 Human Kinetics 出版。

Roberts 邀請了當今多位鑽研運動動機研究的頂尖學者，提供讀者體育、競技運動與健身運動動機歷程與行為的最新研究資訊，幫助讀者瞭解人們為什麼維持、增進或失去運動的動機。本書內容包含九章，共四四六頁，各章的名稱與作者分述如下：



- 第一章 瞭解身體活動的動機動力學：成就目標對動機歷程的影響 Glyn C. Roberts
- 第二章 孩童的動機發展 Mary D. Fry
- 第三章 增進青（少）年的競技運動動機：成就目標的研究取向 Darren C. Treasure
- 第四章 增進體育課的動機 Stuart J. H. Biddle

第五章 競技運動界的成就目標研究：突破界限與澄清一些誤解

Joan L. Duda

第六章 競技運動與身體活動的目標設定：追蹤實證上發展狀況與建立正確的概念方向 Howard K. Hall and Alistair W. Kerr

第七章 自我效能做為健身運動的決定因素與結果變項

Edward McAuley, Melissa M. Pena, and Gerald J. Jerome

第八章 競技與健身運動的內、外在動機階層模式 Robert J. Vallerand

第九章 控制的知覺：各動機行為理論之間的橋樑

Kimberley A. Dawson, Nancy C. Gyurcsik, S. Nicole Culos-Reed, and Lawrence R. Brawley

延續 1992 年版的特色，本書內容主要仍維持社會認知學派的精神，不過，更先進、更實用的是，它添增與彙整了這九年間的運動動機研究精華，除了建立更完善的理論外，更提供許多應用的知識，可幫助讀者知道如何實際去維持與增進各類型身體活動參與者的動機，以發揮引導、強化與調整行為的功能。綜觀而言，本書是一本極適合國內身體活動相關領域研究生研讀的教科書。

註：本書 ISBN: 0-88011-849-0，定價美金\$49.0 元，可透過網站 www.humankinetics.com 以信用卡訂購，或洽台灣總代理文景書局 (www.winjoin.com.tw; 電話：02-23914280)。

新知介紹

謝芳怡

運動情境中道德判斷的研究趨勢

『追求更快、更高、更遠；不在乎征服他人，而在乎自我的努力及奮鬥不懈』的崇高精神，是古代奧林匹克運動會所持的目標；『揖讓而升，下而飲，其爭也君子』，是古人所謂的君子之爭。最初人們參與運動的動機單純是為了能享受運動帶來的樂趣、挑戰，但隨著的運動環境中，商業、政治、金錢的介入，使得許多參與運動的人，對於運動競賽所持的目標可能已不單純，許多違反運動道德的行為時有耳聞。是否運動的道德觀已不再重要了？而運動員的道德判斷能力又為何呢？抑或有何因素使得運動員會產生偏差行為？

由美國學者 Jim Rest (1975) 所發展出的「Defining Issues Test」(界定問題測驗，簡稱 DIT)，是用來測量一個人的道德判斷能力，目前廣泛用於各種領域當中。由於原測驗問卷的故事內容僅為一般生活中可能面臨的一些難題，但在面臨運動競爭中的兩難情境下，影響運動員去做判斷與付諸行為的因素與刺激是相當複雜的 (Rest, 1994)。且 Bredemeier and Shields (1986) 發現運動員在「生活」與「運動」情境的道德思考間有極大的差異，在運動情境中所採取的道德思考模式有別於在生活情境所採取的思考模式。因此筆者另編製一套測驗問卷，其內容均為運動情境中可能面臨到的難題，此問卷依循 Kohlberg 道德判斷的三層次六序階

的概念，參考 Rest 所發展之「DIT」與單文經（民 69）所編修之「社會問題意見調查問卷」以及方慈惠（民 87）所編之「運動問題意見調查問卷」編寫而成。本問卷共有六則故事，每則故事均敘述一個兩難的道德情境，各配有 10 個題目，每個題目敘述著故事中的主角可能碰到的道德難題，而每個故事的題目裏，代表一個序階的題目可能不只一個，以便讓具有某一道德判斷取向者有選擇的餘地。最後透過參與者對每一問題在其做決定時的「重要性評定」以及「重要性的排列」中，計算參與者之道德判斷分數（Principle Morality Score, 簡稱 P 分數），代表參與者之道德判斷能力，P 分數越高代表道德判斷能力越成熟。

目前國內運動界中有關道德判斷所做的研究非常的少，僅有運動員與非運動員的比較（陳永宏，民 88）、棒球員之道德判斷（方慈惠，民 87），以及運動成就目標與道德判斷之關係研究（謝芳怡，民 90）。畢竟影響運動道德的因素有很多，我們應要有多一些的研究來了解其原因。常常我們希望藉由運動來塑造品格，希望透過運動的參與，學習美德、誠實、公平競爭、服從的態度。期盼對於運動道德有興趣之同好，能一起來參與有關此一方面的研究，讓我們共同為提昇道德判斷能力做努力，讓造成運動偏差的行為能減至最低，使更多人能益加肯定運動的正面價值，讓參與運動競賽的人都能在一個公平的環境中進行比賽！