



臺灣運動心理學會會訊 半年刊 第20期

創刊日期：中華民國九十年三月
發行人：黃崇儒
總編輯：張育愷
主編：陳美華
地址：333 桃園縣龜山鄉文化一路 250 號
國立體育大學教練研究所
電話：03-3181127
傳真：03-3184121
網址：<http://ssept.org.tw/>

2012 年歲末理監事會議

臺灣運動心理學會 2012 年終理監事會議本會理監事會議於 12/8 中午 12:00，假國立臺灣師範大學，樸大樓 105 教室召開。會議由黃崇儒理事長主持，並報告本年度學會之業務概況。本學會精神導師簡耀輝教授特親臨會議現場，期勉大家繼續為台灣運動心理學會努力，發揮我們的影響力。

黃理事長指出，本學會所舉行之研習活動，包括「運動教練知能研習」、「運動心理諮詢教師培訓」及「體育運動領域國際 SSCI/SCI 期刊論文撰寫與成功刊登研習會」等，皆獲得參與者極大的迴響。會中理監事們也針對研習會的舉辦及本學會會務，提出討論及意見，經過與會老師們熱烈討論，提出以下決議：

1. 由於大家都很認同**教練知能研習會**，可將此活動作為每年例行活動。為滿足中南部及東部的教練的需求，明年預定在東部或中南部辦理，東部可由台東大學辦理或與東華大學合辦；中南部則再詢問有意願的學校。另外，未來研習會可請學員填寫講師滿意度調查表，可提供給授課講師參考，以精進其演講內容。

2. 本學會將承辦「**2013 年體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會**」，預定地點為國立體育大學，時間為 12 月 7 日及 8 日二天，

屆時希望本學會幹事部及全體會員能全力以赴，圓滿完成任務。

2012 第三屆華人運動心理學學術研討會

國立體育大學 競技與教練科學研究所碩士
/ 陳豐慈

2012 年 12 月 12 日，對於國際運動心理學學者來說，是個值得驕傲且興奮的一天，因為第三屆華人運動心理學學術研討會於該日在澳門理工學院盛大舉行。為期三天的會議，邀請了兩岸四地華人運動心理學專家共同探討運動心理學發展與未來之議題。此外，本次會議另集結競技運動心理學 (Sport Psychology) 與健身運動相關 (Exercise Psychology) 之研究議題，促使瞭解不同領域在國際上之現況，為國際上運動心理學學術交流再創新頁。

本次研討會由澳門體育發展局與澳門體育暨運動科學學會籌辦，臺灣運動心理學會、香港心理學會、中國心理學會協同舉辦。在 101 年度下半年，臺灣運動心理學學會



接獲該訊息，本會理事長黃崇儒教授即積極招募國內學者共同參與，因此臺灣學者共 50 餘人參與會議，為所有國家最多；此外，在海報發表部分，共 40 餘篇，亦為所有國家最多。這次臺灣運動心理學對此次會議展現出極高的支持，得到各地學者的高度肯定，這不僅為兩岸四地學術交流奠定基礎，亦為未來合作打出良好的關係。

動心理學會發展趨勢論壇的主講人。



會議中，國內學者季力康、黃崇儒、劉淑燕等教授受邀擔任專題演講 (Keynote speech) 與專題報告 (Symposium) 的主持人，此外國內學者劉淑燕、高三福、廖主民、卓俊伶、張育愷等教授分別以：老年人身體活動量、上呼吸道感染症狀、與憂鬱症的相互關係之調查研究、華人家長式領導在運動團隊的研究回顧、默契-華人運動團隊特有的心智模式與表述、動作學習的評估方法：回顧與省思、急性健身運動對認知功能之影響：當代統合分析的證據等議題作專題報告。國內學者盧俊宏教授則擔任亞太地區運



此次會議於閉幕時，大會頒發《運動及鍛鍊心理學華人青年學者獎》，由本會秘書長張育愷老師榮獲。該獎勵主要是遴選出兩岸四地運動心理學優秀年輕學者，鼓勵其在國際上運動心理學領域的優秀表現。張育愷老

師於 101 年度獲得臺灣國家科學委員會吳大猷紀念獎之殊榮，同年再榮獲該特別獎項，可謂實至名歸。本會亦感與有榮焉。本會培養出優秀人才是極高的成就與肯定，這現象代表未來國內年輕學者可能人才輩出，值日可待。



「SSCI/SCI 期刊論文撰寫與成功刊登研習會」

臺灣運動心理學會與國立體育大學主辦，「國際學術影響力之提昇：體育運動領域國際 SSCI/SCI 期刊論文撰寫與成功刊登研習會」，於 101 年 11 月 3 日（六）至 4 日（日）假國立體育大學綜合科技大樓國際會議廳舉行。本次研習會主要目的係邀請國際知名之運動心理學學者，以及具有相當經驗之相關領域國內學者作經驗之分享，期望增進相關體育領域研究人員在國際期刊論文的專業知能，進而提高體育領域相關研究人員在國際期刊撰寫與投稿之能力，達到提升國內體育領域相關研究人員在國際學術地位與影響力。

本次大會特別邀請目前擔任運動心理相關期刊目前擔任運動心理相關期刊最高等級的 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 主編 Dr. Robert Eklund，對於期刊的審查流程及如何獲得主編的青睞，提出說明及建議，對於國內參與體育社會科學研究的學者與學

生可說獲益良多。其他專題演講學者包括 Dr. Steve Wallace、季力康教授、張育愷教授、蔡佳良教授、廖主民教授及廖柏森教授等，亦分享研究或論文寫作心得，教大家許多訣竅，內容包括：SSCI、SCI 期刊論文撰寫與刊登要領、SSCI、SCI 期刊論文簡介、Tips from high impact researchers on writing and publishing academic journal papers、Write Your Winning Research Paper 英文論文寫作我最行、學術衣裝的竅門：Endnote 的進階使用、高階統計方法的應用，以及測量的信效度與評量等。

除了專題演講，研習會在最後一天，特由盧俊宏教授主持「圓桌會議」，經由與會講師與學員之間的互動，使許多概念或問題得以釐清。本次研習會內容豐富，吸引了許多大專院校教師及博、碩士班學生熱情參與，尤其是國內學者經驗的分享，引發年輕學者見賢思齊的作用，對未來台灣運動心理學研究成果在國際期刊增加能見度，有拋磚引玉的效果。



熱騰騰的新科博士



何立安 博士

中國文化大學體育系暨運動教練研究所助理教授

何立安老師，目前服務於中國文化大學體育系暨運動教練研究所。何老師台大政治系畢業，中國文化大學運動教練研究所碩士，赴美後於美國春田學院取得肌力與體能訓練碩士，以及運動心理學博士。何老師興趣廣泛，自小學習跆拳道和國術，高中以後參加全國性錦標賽多次獲獎，曾擔任世界錦標賽搏擊項目國手。其後學習巴西柔術，赴美後加入美東柔術專業團體，並於北美協會錦標賽以及國際公開賽多次得名。對肌力與體能訓練有濃厚興趣，喜歡研究改變人體表現能力的各種科學方法，並取得美國國家肌力與體能協會專業證照 CSCS。

在學術方面，何老師熱衷於運動訓練學、運動心理學、運動心理技能訓練以及運動測量學。留美攻讀碩博士期間在數學系獲得全額獎學金，負責教授教育心理統計學，並且提供統計諮詢服務。博士階段致力於研究自我效能和運動情緒在高強度肌力訓練當中的變化，並使用結構方程式建立統計模型。在應用方面，何立安老師熱衷於使用催眠技巧和諮商技術來幫助運動表現。本次心理學會分享，何立安老師以本身撰寫博士論

文的主題：運動情緒心理學為主軸，探討運動當中的情緒變化，並且簡述自我效能與運動情緒反應的關係。此外，還分享了在留美期間學習到的催眠治療以及心智訓練方法。



陳建瑋 博士

國立台北大學助理教授

陳建瑋老師畢業於國立體育大學教練研究所，目前任教於國立台北大學擔任專任助理教授。陳老師師承國內運動心理學知名學者季力康教授，在研究所期間，在季老師指導下，獲得了運動心理學及心理技能等相關知識，包括動機的維持、競賽焦慮處理、意象訓練、目標設定、正向自我談話或如何面對緊張等，讓身為網球選手的陳老師，受益良多。在投入學術研究之餘，也不忘增進網球球技、積極參加網球比賽，在每次比賽中季老師也擔任教練的角色，給予許多專業建議與指導；研究所時期，陳建瑋老師一共獲得六次東方錶盃全國乙組單打冠軍、兩次雙打冠軍以及三次混雙冠軍，並在 99 年全國大專運動會上獲得一般組個人單打及混雙金牌。

陳老師的博士論文題目為「運動希望感對大專網球選手賽前狀態焦慮與自我設限之預測：橫斷式與縱貫式研究」，研究包括包含三個子研究，研究一之目的為發展以及驗證運動希望量表之因素結構及信效度，研究二

之目的為以橫斷式的方式探討男女生在情緒，路徑思考與動力思考透過控制感影響自我設限，賽前狀態焦慮強度與方向性之因果模式。研究三之目的為在大專運動會前針對大專乙組網球隊設計一套五週的運動希望感介入課程，考驗介入的效果與介入後運動希望感對於賽前情緒、控制感、賽前狀態焦慮（強度與方向性），自我設限及表現（自評表現與教練評估）之可能影響。介入研究結果發現實驗組在面對重大的比賽時，比控制組有較低的負面情緒，較高的希望感與較好的自評表現。

第三屆運動心理諮詢老師 培訓心得

大華科技大學 / 齊璿

臺灣運動心理學會所舉辦的第三屆運動心理諮詢老師培訓於 9 月 1 日在台北教育大學舉行開幕，許多應用運動心理學專業人士、同學及教師們都非常期待此次培訓，本屆依照往例，必須利用 120 小時 8 週假日進行上課，中間只能請假 8 堂課，還必須觀看上課錄影帶並繳交心得報告來補課，課程結束後須完成學科考試，通過後才得以取得實習心理諮詢老師資格，再經過實習後，得以頒發初級運動心理諮詢老師證書，的確是一段嚴格且正式的歷程。

此次培訓的課程，請到了國內最著名的運動心理學學者季力康、盧俊宏、洪聰敏、卓俊伶、廖主民等多位教授對運動心理學之起源到未來的發展、心理技能的重要性、心理技能的內容及手段、心理技能工具的應用…等做完整的介紹，並舉出各種範例來讓我們瞭解運動心理諮詢老師的任務；另外也請到三位現在或曾經從事心理諮詢工作的前輩來對我們分享她們工作的經驗，以及心理諮詢老師須具備的能力，從實際工作中會碰到的情形，到毫無保留的與我們分享工作中

的酸、甜、苦、辣。認真的講師們只希望我們在能力及技巧上能多學多提升，未來在實習的期間能對選手或團隊給予幫助，更期望未來亦能進入運動心理學的領域幫助選手達到高峰。

本屆上課的學員中大部份以大專院校體育相關科系的研究生為主，其次是從事體育相關工作的老師或教練，另外，本屆亦有來自學校的三位諮商師來參加我們的課程。他們覺得這次培訓上課非常嚴謹，也瞭解到運動心理諮詢老師與心理諮商師之不同的地方，至少在對象就完全不同，心理諮商是將心理生病的人變成正常人，而運動心理諮詢老師則是將正常的人變為運動成績優異的“超人”（洪聰敏老師上課講義），但他們亦表示若完全沒運動經歷的人很難去體會運動員的心理特徵及在比賽中碰到的情境。

說實在話，在 8 週的假日上課，的確是要有非常的毅力及正向的態度，而每堂課的講師都紮紮實實的上滿時間，甚至還有許多老師忘情的上到超過時間，使我們真的在課堂上學習到許多的知識及應用的技巧，也將當年身為選手時的情境有了理論的驗證，原來當初的態度及心境，許多學者都有發現並創立理論來解釋，讓我上完課後很想快些進入實習階段，我們當年在球場叱吒風雲，雖因受傷無法跑跳，除了本身技術之外，更希望讓優秀選手能藉著運動心理學能表現出更卓越的成績。



林淑萍教授現場演練



劉嘉惠教授現場演練、自製教具



上課模擬演練



結業式

European Master's Programme in Sport & Exercise Psychology (EMSEP) 介紹

國立體育大學體育研究所 / 許雅雯

EMSEP 是由歐洲運動心理學會 (European Federation of Sport Psychology, FEPSAC) 發起的碩士學程，主要目的在培養專業運動心理學研究者及實務工作人員，並且藉由獎學金來提供世界各地學生前往歐洲十多所著名大學攻讀運動心理學碩士的機

會。筆者去年獲得國科會與德國學術交流總署 (DAAD) 補助，前往德國 Leipzig 大學進行研究交流，而指導教授 Dr. Alfermann 是此項計畫的負責人之一，因此非常幸運地能參與一部分 EMSEP 課程，並將收穫與國內運動心理學同好分享。

一、課程介紹

EMSEP 中最完整且歷史悠久的部份，是由 Lund University (瑞典)、University of Jyväskylä (芬蘭)、University of Thessaly (希臘) 和 University of Leipzig (德國) 等四所大學共同組成的課程。學制中除了運動心理學基礎課程、專題討論以及論文寫作之外，最特別的便是第二學期的「Mobility Periods」。在這個學期中，所有學生會從各自的 Home University 聚集到萊比錫，共同進行約 3 個半月的課程，除了來自不同學校、國家的交流外，還有多位國際學者會陸續來訪授課，並且也包含論文專題討論 (thesis seminar) 和實務工作指導 (practicum workshop)，其主要目的就是希望透過國際交流以及與專家學者的近距離接觸，創造學生未來的實習甚至工作機會。筆者所參與的課程即是上述「Mobility Periods」。

二、參與心得

這一學期的課程從 3 月中旬一直到 6 月底，學員共有來自世界各國的 22 位學生，大多來自歐盟國家，而亞洲地區則有菲律賓、印度、巴基斯坦等國家，以及兩位來自中國的學生。令人意外的是，這些學生約有 1/3 已具有臨床心理學或是認知心理學的碩士學位，而選擇再進修此課程，則是為了充實更多運動有關的背景知識和實務經驗。

近年來在台灣運動心理學領域似乎也有越來越多具有心理學或是諮商背景的學生，選擇進入運動心理學研究所就讀，或是投入運動心理諮詢老師的培訓和實務工作。由於他們經過較紮實的心理和諮商專業訓練，可

能會比一般體育科系培養的學生具有更多的理論背景、諮商實務經驗，因此運動心理學領域的學生和研究者也必須有所警惕，必須額外充實自己，而不能侷限於運動心理學的框架，我想如此一來將是良性競爭，也是跨領域的合作交流，運動心理學領域也才會有更多成長。

而今年度來訪的學者共有 10 位，包括：Brenda Bredemeier, Nikos Chatzisarantis, Steven Danish, Mark Eys, Deborah Feltz, Martin Hagger, Harold Riemer, Vanessa Shannon, David Shields, Bob Weinberg。事實上，去年的訪問學者陣容亦非常堅強，包括 Albert Carron, Judy Van Raalte, Daniel Gould 等，這些學者都是在運動心理學領域非常知名的學者，有許多教科書著作以及期刊、國際研討會發表。過去我們往往只能「遠觀」，但在 EMSEP 的課程中，這些學者都在萊比錫大學停留了 1~2 周的時間，除了課堂授課之外，也安排了許多個別指導時間和實務示範，因此每位學生能有非常多的時間與老師討論和意見交流，跟一般研討會蜻蜓點水式的見面不同，是非常特別的。

筆者在經過了半年鴨子聽雷般的德文生活之後，好不容易有了「相對」熟悉的英文課程，即使不能完全理解或表達自如，卻也樂在跟大夥一同學習。然而開心之餘，這樣的課程也讓我深自警惕，因為除了來訪的教授學者之外，其餘所有研究人員和學生也幾乎都已經有非常多上台授課或演講的經驗，即使全程使用英文分享，也都能表現得非常專業且從容不迫，而相較於台灣的博士、碩士學生，我們即使俱備相同水平的背景知識，但對於英文發表和互動往往還是顯得經驗不足。

在我結束交流回國前，Dr. Alfermann 特別叮囑我一定要廣為宣傳此課程，而且由於 **EMSEP** 是運動心理學領域中第一個能申請

歐盟獎學金 (Erasmus Mundus) 的碩士課程，能減輕許多經濟上的負擔，因此衷心期待優秀的學弟妹們能前往進修，帶回更多運動心理學的新知與我們分享。

(更詳細的介紹及申請資訊，可以至 www.jyu.fi/sport/emsep 網頁查詢)



EMSEP 上課情形 (Prof. Mark Eys)



實務工作指導 (practicum workshop)





好消息與好朋友分享

- ◇賀！本學會的資深委員**季力康教授**，榮獲『體育耕耘獎』，並於 2012 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會 開幕典禮受獎。
- ◇賀！**李麗晶、何立安、陳建璋**三位老師，取得博士學位。並於 2012 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會，發表演說，介紹自己的研究成果。
- ◇賀！**陳建璋老師**受聘國立台北大學助理教授。
- ◇賀！本學會副秘書長大華科技大學**齊麟老師**升等助理教授。



2013 年活動預告

1. **2013 ISSP 第 13 屆世界運動心理學會議**將於 2013.7.21 - 2013.7.25 在北京體育大學，本次大會議主題: Harmony and Excellence in Sport and Life，截稿日期已延至 2013 年 2 月 20 日，請大家把握時間，踴躍投稿。相關訊息請見 <http://www.issp2013.com/>。
2. 本學會將持續辦理 **2013 年教練知能研習**，相關活動訊息請密切注意本學會網站**臺灣運動心理學全球資訊網** <http://ssept.org.tw/>。

編後語：

本期會訊非常感謝齊璘老師及陳豐慈、及許雅雯同學提供相關稿件，使本期會訊內容更加豐富。特別是雅雯非常大方的分享自己參與 EMSEP 課程的心得及簡介，也希望未來有更多國內年輕學者參與此課程，有興趣的老師或同學，可以與雅雯連絡。

編輯小組知道很多會員有許多獨特的見解，以及研究生活經驗，歡迎大家將本會訊作為交流的平台，期待下一期有您的加入。

本會訊全年無休徵稿，凡**研究室或實驗室介紹、研究生參加研討會心得、普科文章**（科學研究成果以精簡的文字敘述）、**會員喜事分享**（得獎、升等、生小孩、結婚、畢業、中樂透...等）、**學術之外的散文**（例如：研究生心情）等，皆歡迎賜稿。稿件請傳至 mhdance@yahoo.com.tw 陳美華處。編輯小組希望這個園地能持續的為大家提供交流及分享的機會，也盼望**大家能多多點閱**，持續的支持會訊！

編輯小組敬上

