



台灣運動心理學會  
臺灣運動心理學會會訊 半年刊 第31期

創刊日期：中華民國九十年三月

發行人：張育愷

總編輯：洪巧菱

主編：陳美華

地址：10617 臺北市羅斯福路四段一號  
(國立臺灣大學體育室)

E-mail: sseptaiwan@gmail.com

# Good News

## 臺灣運動心理學報

### 榮獲

2019年「臺灣人文及社會科學期刊評比暨核心期刊收錄」  
TSSCI核心期刊與第一級期刊

## 國立臺灣師範大學運動與休閒學院院長暨本會諮詢委員 季力康教授

### 榮獲

國際運動心理學會 國際會士  
中華民國教育學術團體聯合年會 108年優良教育人員 木鐸獎

## 清華大學體育系教授暨本會諮詢委員 高三福教授

### 榮獲

第14屆體育運動耕耘獎

# 十屆張育愷理事長就職報告： 臺灣運動心理學之展望

口述：張育愷理事長

紀錄：沈緯鈞、陳豐慈副秘書長

**臺**灣運動心理學會已歷經第二個十年，並穩健地朝第三個十年邁進。回首過去，臺灣運動心理學會於 2000 年正式成立，並在歷任理事長簡曜輝、季力康、盧俊宏、洪聰敏、劉淑燕、黃崇儒、廖主民、高三福、莊艷惠等教授，以及各屆理監事的努力下，不僅已有多元化發展，並在多個面向表現突出。例如：學會編纂有多本專業書籍、定期舉辦國際與國內學術研討會、辦理學術工作坊、辦理多屆運動心理諮詢老師培訓班；此外，學會所創辦的臺灣運動心理學報也榮獲「2019 臺灣人文及社會科學期刊評比暨核心期刊收錄」，成為 TSSCI 核心期刊與第一級期刊。另外，學會與成員更不忘積極參與國際學術組織所舉辦的活動，並在 2017 年於西班牙成功申辦第 15 屆國際運動心理學會世界大會 2021 年在臺灣舉辦。整體而言，在這二十個年頭以來，舉凡書籍、研討會、工作坊、培訓班、期刊、及國際會議與交流，臺灣運動心理學會展獲豐碩成果。

2019 年末，育愷在莊艷惠教授手中接下第十屆臺灣運動心理學會理事長一職，榮幸之外，更覺責任重大，並不斷反思如何從學會已發展的豐碩基礎更進一步。為促進運動心理學的蓬勃發展，當代運動心理學學者建議可朝「學術、社會、產業、經濟、及政策」五個面向的影響力做後續思考，亦即由學理知識的精煉（學術）、運動心

理學與社會的緊密連繫（社會）、創造運動心理學在各產業中的價值（產業）、運動心理學應用與經濟價值進行交流與連結（經濟）、以及最後達到滿足國家政策發展的需求（政策）。

在提升五種影響力為原則下，我以三個運動心理學領域取向（包括：競技運動心理學、健身運動心理學、及動作行為學）提出多元的可能發展願景（一）在競技運動心理學 (sport psychology) 方面，運動心理諮詢老師的服務應拓展至各層級（包含職業、大專、及基層等），並以單項運動的需求，將內容轉化，亦可思考建立專項運動的專業化授證。此外，未來亦可將運動心理學延展至表現心理學的應用（推廣至其它成就情境中），朝向終極目標作為國家法規化邁進；（二）在健身運動心理學 (exercise psychology) 方面，關切的主題可從運動員的心理健康議題延伸至更多元的社會受眾，並拓展更多元的應用內容，將理論的落實延伸至更多族群（例如：亞健康照護員、運動傷害防護員、醫師、健身教練、理療師等），以回應潛在服務對象的需求；（三）動作行為學 (motor behavior) 方面，除了人因工程 (human engineering) 的應用外，表現分析 (performance analysis) 亦是重要發展目標，致力於各專項運動的表現分析並推廣於一般大眾及專業層級，能更有助運動心理學與社會產業的連結。

# 理事長任務報告



## 臺灣運動心理學會之展望



### • Sport psychology

- National team, professional team, teams in different levels
- From general to specific program
  - Ball, contact sport, continuous/intermit sport
  - Certificate/workshop
- From sport performance to human performance and even life performance
  - musician, dance, military, CEO, ....

### • Exercise psychology

- From athlete to general population
  - Toward to mental health
  - Toward to how to attract audience
- From general to specific program/Certificate
  - Toward to mental health: Exercise prescription
  - Toward to how to attract audience : Motivation example (Nico)

### • Motor learning and behavior/development

- Above
- Human Factors Engineering
- data analyst

在工作任務方面，新的學會幹部組織將持續鞏固交流平台，開拓資金挹注與媒合就業機會，並規劃執行出版心理學相關領域重要期刊的特別議題 (special issue)、編寫科普書籍、籌辦國際研討會、辦理需求導向的工作坊、辦理學會年度會議、運動心理諮詢老師的回流教育，以及國際學術單位的學分制度與認證等事宜。未來學會不僅會如同以往地提供由上至下的服務，更期待

大家由下而上進行支持與建構，使得運動心理學在臺灣得以更為多元的服務學術與社會社群，誠摯歡迎所有運動心理學夥伴給予指教並鼓勵您能積極參與學會事務。

隨時代的推進，許多議題等著我們往後挑戰。從運動科學學群間的科技整合、更完善的表現心理學相關諮詢老師的培訓制度，應用於產業與國家的運動心理學專業知識發展，乃至堅實臺灣運動心理學

會於國際學術組織的位置，都需維持成果力求再突破。在邁入下一個十年的同時，我們將秉持以學術為本的初衷，承接先進們的強韌精神，精益求精。在會議的尾聲，我引用「聖雄」甘地之名言「The Future Depends On What We Do Today」作為結語，並期盼全體會員能持續支持會務邁向共好共榮。

## 第十屆台灣運動心理學會組織

本學會第十屆組織，隨著 2020 年來的來臨而有了新氣象，在國立台灣師範大學張育愷老師的精心規劃下，副理事長由國立臺灣體育運動大學聶喬齡老師擔任，年輕的國立臺灣大學洪巧菱老師接下秘書長之重責大任，相信在張理事長的領導下，必能延續學會會務，開創台灣運動心理學會未來新局面。



副理事長：聶喬齡老師(國立臺灣體育運動大學)



秘書長：洪巧菱老師(國立臺灣大學)



理事長：  
張育愷老師(國立台灣師範大學)

### 第十屆台灣運動心理學會組織 (任期 109.1.1-111.12.31)

理事長：張育愷

副理事長：聶喬齡

秘書長：洪巧菱

副秘書長：祝堅恆、陳豐慈、宋岱芬、王  
俊智、沈緯鈞

常務理事：張育愷、聶喬齡、陳美華、林靜兒、朱奕華、彭涵妮、謝宗諭

理事：張育愷、聶喬齡、陳美華、林靜兒、朱奕華、彭涵妮、謝宗諭、陳秀惠、  
賴世燭、林季燕、許雅雯、吳修廷、陳美綺、王駿濠、邱逸翔

常務監事：劉有德

監事：劉有德、黃英哲、林如瀚、蔣懷孝、葉麗琴

諮詢委員：季力康、盧俊宏、洪聰敏、劉淑燕、黃崇儒、廖主民、高三福、莊艷惠

秘書：趙曉涵、艾競一

### 臺灣運動心理學報

總編輯：黃崇儒

領域編輯：張智惠、高三福

會訊組：陳美華

執行編輯：朱瓊苓

# 理監事會議



2020 第一次理監事會議於 2020 年 1 月 4 日假台北市劍潭活動中心教學大樓 322 教室舉行。本次會議由張理事長主持，所有與會之理監事亦由理事長介紹並頒發聘書，張理事長並為學會願景及運動心理學研究趨勢發表演說。接著由洪秘書長進行工

作報告，包括各項交接事宜之進度報告。會中並討論決議各項提案，包括本會會址為 111 臺北市延平北路五段 59 巷 19 號 1 樓、2021 年 ISSP 舉辦相關進度及相關議題、下屆運動心理諮詢老師培訓日期與 ISSP 日期錯開，並由幹事部妥善規畫以及 2 位兼

任助理聘任之相關事宜。本次會議在輕鬆的氣氛下進行，會中各理監事亦對未來學會各項工作之推動取得共識，理事長也提醒大家多多宣傳 ISSP 在台北 (<https://issp2021.com/>)。



## 「第七屆競技與健身運動國際研討會」圓滿成功！

國立臺灣師範大學陳豐慈



由文化大學與成功大學共同籌辦「第七屆競技與健身運動國際研討會 (7<sup>th</sup> International Seminar in Sport and Exercise Psychology)」年度會議，於 109 年 1 月 18 至 1 月 21 日於「台南」成功大學舉行，大會成功圓滿，為本年度會議盛會於在臺灣劃下完美句點。本次研討會特別感謝文化大學盧俊宏教授團隊的精心安排，及國立成功大學蔡佳良教授提供舒適場地與服務，令與會國內外人員皆留下深刻之印象。

此次會議由臺灣運動心理學會諮詢委員盧俊宏教授主導與主持，將此次會議辦理的如此盛大與熱鬧。在講者邀請方面，本次會議特別邀請臺灣運動心理學會理事長兼國立臺灣師範大學研究講座教授張育愷與其博士後研究員陳豐慈進行學術工作坊。另外，亦邀請美國運動

科學院士兼國立臺灣師範大學研究講座教授洪聰敏、美國匹茲堡大學教授 Kirk Erickson、韓國首爾科技大學教授 YoungHo Kim、馬來西亞理科學教授 Garry Kuan、及泰國東方大學教授 Narupon Vongjaturapt 等人，進行精彩的專題演講。

本次研討會共有 99 位與會人員，分別來至韓國、泰國、馬來西亞、及臺灣等國家。在這四天會議當中，分別辦理共 6 場工作坊與專題演講、4 場專家分享、11 場口頭發表、及 33 篇海報發表。經過此次會議，相信所有與會人員能對目前華人社會運動心理學研究有更深刻之瞭解。此外，在會議當中，大家亦特別關注未來在亞洲地區辦理之國際研討會，為此，國立臺灣師範大學張育愷研究講座教授特別針對第 15 屆國際運動心理學會世界研討會 (International Society of Sport Psychology 15th World Congress) 於 2021 年在臺灣臺北舉辦進行介紹。另在閉幕式會議中，YoungHo Kim 教授亦誠摯邀請與會人員於明年參與在韓國辦理之「第八屆競技與健身運動國際研討會」年度會議。

# 7<sup>th</sup> International Seminar in Sport and Exercise Psychology

Feng-Tzu Chen



7<sup>th</sup> International Seminar in Sport and Exercise Psychology (ISSEP) was held from January 18 to January 21, 2020 at Cheng Kung University in Tainan, Taiwan. The seminar was a complete success and marked the perfect ending in Taiwan. We especially grateful to Professor Frank Jing-Horng Lu and his team for their careful arrangement and Professor Chia-Liang Tsai for the comfortable venue and service.

The international seminar was led and chaired by Professor Frank Jing-Horng

Lu (advisory member of Society for Sport and Exercise Psychology of Taiwan) and this seminar was so grand and lively. In terms of speakers, the seminar invited Yu-Kai Chang (the chairman of Society for Sport and Exercise Psychology of Taiwan and research chair professor in National Taiwan Normal University) and Feng-Tzu Chen (postdoctoral researcher at National Taiwan Normal University) for an academic workshop. In addition, they invited Tsung-Min Hung (academician at National

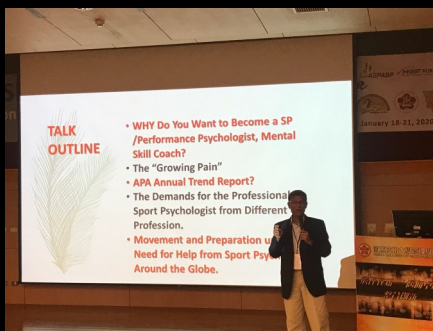
Academy of Kinesiology and research chair professor at National Taiwan Normal University), Kirk Erickson (director at brain aging and cognitive health lab and professor at University of Pittsburgh), YoungHo Kim (professor at Seoul National University of Science and Technology), Narupon Vongjaturapt (professor at Burapha University), and Garry Kuan (professor at University Sains Malaysia) as keynote speaker.





A total of 99 participants attended the seminar and they are from South Korea, Thailand, Malaysia, and Taiwan. During these four days of seminar, a total of 6 workshops or keynote speeches, 4 invited speeches, 11 oral presentations, and 33 poster presentations were conducted. After this seminar, I believed that participants can learn the current research trend from Asia society of sports and exercise psychology. During the seminar, everyone also paid attention to the international seminar

to be held within Asia areas in the future, so Dr. Yu-Kai Chang specifically introduced the International Society of Sport Psychology (ISSP) 15th World Congress will hold in Taiwan in 2021. In the closing ceremony, Professor YoungHo Kim also welcomes all participants to take part in “8<sup>th</sup> international seminar in sport and exercise psychology” in Korea next year.





# ISSP 舉辦日期延期

由本會主辦之國際運動心理學會第十五屆世界大會(ISSP)，為因應東京奧運延期(由於新冠狀病毒之疫情嚴峻)，舉辦日期將延至 2021 年 9 月 30 日至 10 月 4 日。相關訊息請詳見網站 <https://issp2021.com/>，亦請大家多多參與及支持！！

## 2021 See You In Taipei



**TAIPEI**  
Always More Delights!



**The ISSP 15th World Congress Postponed due to Tokyo Olympics/Coronavirus**

**NEW DATE September 30 - October 4, 2021**

The Olympic Games has been postponed to Summer, 2021, in which the original scheduled ISSP Congress would have been only two weeks before the start of the actual Olympic Games events. Therefore, we have decided to postpone the ISSP Congress originally slated from 1st to 5th July 2021 to NEW dates of 30th September to 4th October, 2021 held in Taipei.

Please take good care of yourself and the Local Organizing Committee Team wish the situation will become well soon. Look forward to welcoming you at next year's ISSP 2021 Congress.

### IMPORTANT DATES

Abstract Submission Open	November 2 <sup>nd</sup> , 2020
Registration Open	January 5 <sup>th</sup> , 2021
Abstract Submission Deadline	March 10 <sup>th</sup> , 2021
Notification of Abstract Acceptance	May 3 <sup>rd</sup> -7 <sup>th</sup> , 2021
Early-bird Registration Deadline	June 7 <sup>th</sup> , 2021
Regular Registration Deadline	July 12 <sup>th</sup> , 2021



#### ORGANIZERS

International Society of Sport Psychology (ISSP)

**Dr. Robert Schinke**, *President of the ISSP*

Society for Sport and Exercise Psychology of Taiwan (SSEPT)

**Dr. Yu-Kai Chang**, *President of the ISSP 15th World Congress and President of SSEPT*

#### CO-ORGANIZER

National Taiwan Normal University

**2021**

**ISSP 15th WORLD CONGRESS TAIPEI 2021**

**CONTACT US**  
ISSP 2021 Congress Secretariat  
Email: [issp2021@eltepco.com.tw](mailto:issp2021@eltepco.com.tw)  
Congress Website: [www.issp2021.com](http://www.issp2021.com)

**TAIPEI**

# 台灣運動心理學會抗疫專區

## 東奧延期送給運動員的機會

臺師大體育系運動心生理學實驗室 SPORT AND EXERCISE PSYCHOPHYSIOLOGY LABORATORY

2020 年 3 月 27 日星期五 · 1 分鐘

-當變數挑戰來臨時，你選擇的是焦慮、恐懼? 還是，強大自己....

文：洪聰敏、徐瑋甄

國立臺灣師範大學運動心生理學實驗室

國際奧委會 (IOC) 已於 2020.3.24 正式宣布東京奧運將延至 2021 年夏季前舉行。這個令體育界一片嘩然的消息，對運動員而言，是危機?還是契機?

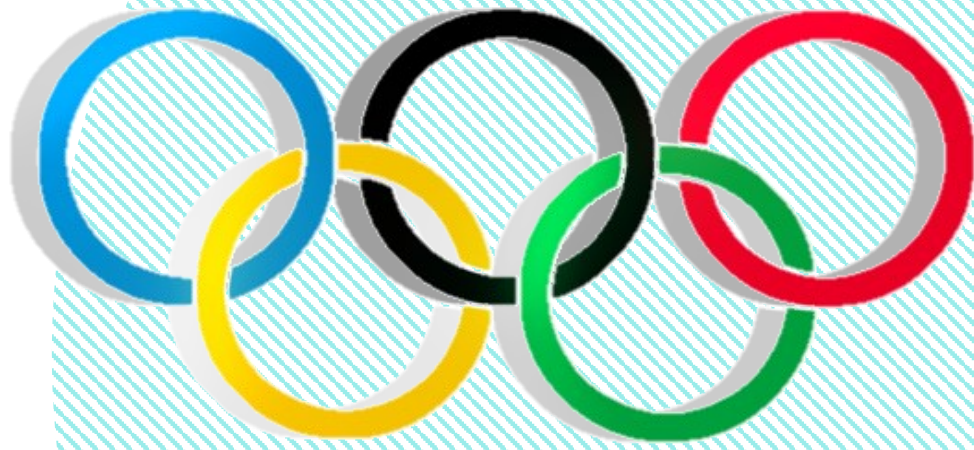
因應新冠肺炎疫情，原訂於今年舉辦的東奧已確定延期，目前無法預知後續時程的安排；但，唯一可以確定的是，運動團隊將有更充足的時間準備。如果能把因未知而產生不確定的擔心、焦慮，轉為能讓運動員有更充分準備的重要契機，進而彈性調整訓練的方向與計畫，就能把這場人人恐懼不安的危機變成致勝的轉機!

一般而言，在競技場上，會影響運動員臨場表現的因素，可從個人的身、心與技戰術能力，衍伸至外在如：資訊、陌生環境等不同條件的變化干擾。為使運動員在這個充滿未知的變動時期，有更充分的準備，教練與運動員可以從下列幾個面向去思考應變的策略：

**身體素質：**體能是運動選手最基本的身體要件，也是選手能夠徹底執行技、戰術的本

錢。無論是通用體能或是專項體能，兩者皆需長時間的訓練積累方能精進，在東奧賽事延期的此刻，我們有更充裕的時間，針對選手的體能進行加強訓練，以期在賽事中，能夠展現更高層級的身體狀態，完成最佳表現的目標。

**技、戰術素質：**長時間不間斷地練習，能精進動作技術並維持其穩定性，透過無數次反覆經驗的堆疊，即能將動作精熟，甚而進入自動化處理模式，加強選手表現的穩定性。而有關戰術的制定，首先，需結合情報蒐集與分析，清楚了解對方戰術特徵、雙方優/劣勢之處，並訓練自己能有在戰場上及時評估、彈性調整的判斷能力；另外，針對不同的運動項目(如:跟自己對抗的舉重、射箭 v.s 對手變化的乒乓球、羽毛球與跆拳道)需要運用的決策能力亦有所不同。綜上可知，判斷、執行、調整賽事戰術，乃十分耗時費力的工作，因此，若有更足夠充裕的時間，必能制定出更完備、精準，讓對手無法預測的高品質戰術策略，為我方贏得勝利。



心理素質：選手須不斷強化自己對於戰場上各種不確定因素的應變能力。包括：保持最佳心理狀態、身處逆境時的危機處理、及時評估調整戰略的彈性……等等。這些強大的心理素質，絕非一蹴可幾，須經年累月長時間不斷地內化養成，方能成為選手創造最佳運動表現的強大後盾！

**環境適應素質：**在面對競賽場上陌生的壓力環境，如：不熟悉的空間場地、不同的氣候時間、客場敵意的觀眾…等物理及人文環境，運動員如何在疏離、不被支持的氛圍之下，展現出韌性與抗壓的能力，亦是需要長時間反覆練習累積而來。

**情報蒐集與分析：**在充裕的時間條件下，我們可以鎖定更多的對手，更細微地進行資料的收集與分析，了解敵方得分優勢、分析比較敵、我差異，亦可就特定時間點會使用的戰術

進行深入分析，如：戰況領先或陷入膠著時？對手是否會採用特定戰術、出現特定的動作/神情？尤以對抗性項目的競賽為例，若能更精細地去了解對手的習慣模式，將有助選手建立自信，並更正確地選擇應對的戰略。

**戰術制訂與變化：**《孫子·謀攻》：「知彼知己，百戰不殆。」此時，我們爭取到了更多的時間，更能再全盤深入思考整體的戰略應用，亦可擬定更多面向的方法備案，以因應變化詭譎的競技賽場，幫助選手發揮最佳表現！

原本已是迫在眉睫的倒數

卻因這場未知的變數而再次翻轉時間的沙漏...

這份無價寶貴的禮物...

我們怎麼能不好好珍惜運用呢...

作者：

洪聰敏

八屆中華隊桌球國手

1999~迄今 擔任亞奧運選手運動心理諮詢師

美國人體運動學院院士

國立臺灣師範大學 研究講座教授

# 疫情衝擊下的運動員因應：從「心」開始

文 / 張育愷教授

-2020-04-25 23:47:01 from nownews

「東京奧運 2020」受到新冠狀肺炎蔓延影響，創下了奧運史上首次的延期，這不僅造成國家與社會經濟的巨大損失，亦對運動員造成重大衝擊，如：已積極調整好的最佳狀態卻無法參賽、賽事延期打亂自身運動生涯的規劃、未來賽事時程的不確定性、被隔離或自主健康管理時自身的無助感與來自他人異樣眼光、無法持續訓練保持體能狀態的不安等等，再再使得運動員身體與心理承受巨大的壓力，日後並可能演變為更嚴峻的焦慮與憂鬱。

運動心理學家與運動員站在同一陣線，提出以下七點策略提供在疫情期間的壓力因應。

## 維持健康，落實個人健康自主管理

疫情期間維持自我健康乃為首要。雖然運動員身體強健，然仍有感染可能。主動落實自我防疫：戴口罩、勤洗手、量體溫、注意咳嗽禮節、保持安全社交距離、避免出入人潮擁擠場所等，都是維持身體健康的第一基礎。

## 保持靈活可調整的心態

奧運延期的時間已定，然許多積分賽事時間仍在不確定中。此時與其擔心，不如將心態稍加調整，保有「視變動為正常」、擁抱「接受不可控制事件」的靈活性，再加上「專注於當下」，相信不管未來何時復賽，都可以保有穩定的心理狀態。



## 重新設定目標與策略，掌握 3 機

在心理接納變動後，下一步就是重新設定目標與規劃新策略。運動員可將新的主要賽事（如東京奧運）設定為階段首要目標，其後依據主要賽事、積分賽事，或賽季或非賽季等再分有多個短程目標，進行週期訓練計畫的調整思考。

除此之外，賽事的延期對於預拚達標的選或許反有更多時間強化體能與技術，正是「3 機」：「化危機為契機的最好時機」！

## 善用心理技能訓練，減低壓力反應

許多心理技能策略都可減低運動員的壓力反應，如放鬆訓練、意象訓練、甚至近年興起的正念訓練等。這裡提供一個名為「156」的呼吸放鬆秘訣，亦即「一」感到壓力感時、吸氣默數「五」秒、呼氣默數「六」秒，呼出氣息時慢慢放鬆肩膀，覺察當下放鬆的感受。當然，不僅在感覺壓力時才使用「156」，平時多多練習，還可有助於保持舒緩的心境。



### 透過社群媒體，保持人際互動

減少不必要聚會是防疫中重要的環節，但隨著疫情時間拉長可能造成心理失衡。因賽事停擺，若想宣洩苦悶與不安情緒，隊友、教練、朋友或家人等都是不可或缺。此外，社群媒體是另一種搭建人際互動橋樑的新穎方式，可以透過手機、臉書、Instagram 等、甚至視訊軟體與重要他人保持社交連結，互吐心聲。

### 觀察自我心理狀態，適時尋求協助

在面對突發狀況或是計畫被打亂時，內心不免會出現不確定及焦慮感，但如果此種感覺持續一段較長時間，或是狀況越來越嚴重時，則需要適時向外尋求協助。

近年臺灣在國家、各縣市，甚至各級體育班多有運動心理輔導的建置。臺灣運動心理學會亦積極培育專業運動心理諮詢師。因此，不要吝惜尋求管道來幫助自己，讓運動心理專業作為渡過艱難時刻、再創高峰的陪伴。

### 以運動精神再創社會感動

爭金奪冠是許多運動員的目標，然運動能震撼與感動人心的更是拼搏不懈的過程。在這艱困的疫情情勢下，身為注目亮點的運動員，或可善用此身份影響社會氛圍，凸顯在疫情狀況下，運動精神在社會的重要價值。

臺灣舉重女神郭婞淳在面對東京奧運延期，不氣餒並立即著手重新規劃訓練計畫；不僅如此，返回臺東家鄉特訓時，還在臉書感謝第一線防疫及醫護人員。冠箭之神雷千瑩等還以「國家奧運培訓隊」名義製作「為國家防疫隊加油」的影片；中華職棒大聯也邀請球迷一同參與「謝謝醫護人員，你是我的 MVP！」，這些正是用運動精神正向影響與感動社會大眾的模範。

英國文豪狄更斯在《雙城記》曾寫道：「這是最好的時代，也是最壞的時代」。而運動員的自我的心理狀態，就是通往好或壞的關鍵，也讓我們掌握心理關鍵，在面對多變的未來挑戰時，為自己與社會共同邁向顛峰。一起用運動為運動員與臺灣加油！

