



臺灣運動心理學會會訊 半年刊
第32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：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

狂賀！台灣運動心理學會 喜事連連



本會諮詢委員莊艷惠教授

榮獲第15屆體育運動耕耘獎。莊艷惠教授現擔任本學會諮詢委員，曾任本會理事長、副理事長、秘書長、常務理事與理事等職務。莊老師長年為我國亞奧運國家代表隊的選手心理訓練工作努力，提供選手專業的運動心理技能服務，並獲選手一致好評。

諮詢委員莊艷惠教授

本會理事長張育愷教授

榮獲美國北卡羅萊納大學格林斯堡校區(University of North Carolina at Greensboro, UNCG)「衛生與人類科學學院傑出校友獎(HHS Distinguished Alumni Award)」。HHS傑出校友獎為該校「衛生與人類科學學院(School of Health and Human Sciences, HHS)」授予傑出校友之最高榮譽，用以表彰美國或國際間在學術、教學、專業服務、行政領導等領域中傑出成就之校友。



理事長張育愷教授



本會陳豐慈老師

陳豐慈老師獲聘日本筑波大學日本筑波大學健康與運動學院，助理教授。

陳豐慈老師榮獲科技部109年度「博士後研究人員學術研究獎」。

陳豐慈老師

媒體報導 學術亮點

運動can help 張育愷理事長、洪巧菱秘書長與祝堅恆副秘書長之研究團隊，於2020年10月14日應邀於中央流行疫情指揮中心分享研究成果。並針對未來可能疫情，提出以下3點重要建議：

一、疫情封鎖期間，臺灣民衆的健身運動行為仍可保持：

臺灣51%民衆不僅在疫情中可保持相同的健身運動時間與強度，甚至2.2%的民衆在疫情中增加他們的健身運動時間與強度。可能是由於疫情控制成功，使得臺灣在疫情中仍舊可保持室外（如公園）與室內（如健身房）活動空間保持有限度開放，提供國民健身運動的空間。政府超前防疫部署、明確防疫控制措施與優質臺灣居民素質，為最低程度影響健身運動行為奠下基石。



指揮中心快訊 資料更新日期 2020/10/14
Central Epidemic Command Center (CECC) Press Release

臺灣樂活防疫經驗對民衆健身運動及心理健康研究成果 獲登國際知名期刊

中央流行疫情指揮中心今日邀請國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授張育愷分享其研究團隊，以今年3月參與德國波茨坦大學橫跨101國的大型研究為基礎，針對臺灣疫情與民衆健身運動及心理健康進行分析，為臺灣首次提供全球疫情、健身運動、心理健康在當前與未來之因應，研究結果發表於《國際環境研究與公共衛生期刊International Journal of Environment Research and Public Health》，並提出三項重大發現如下，對國人疫情期間的身心健康大有幫助，也呼應指揮中心自6月起提倡的「樂活防疫 健康生活」運動。

持續落實樂活防疫，正確勤洗手、維持呼吸道衛生與咳嗽禮節等良好個人衛生習慣；外出活動時，維持室內1.5公尺、室外1公尺以上的社交距離，若無法維持應佩戴口罩；至餐廳或攤販用餐時，可挑選有適當用餐距離、隔板、提供套餐的店家享受美食，並配合業者執行實聯制、體溫監測等防疫作業；生病不適者盡量在家休息，只要將防疫基本功內化為生活習慣，就能保護自己及他人健康。

詳情請參考疾管署10/14新聞稿

中央流行疫情指揮中心 關心您

二、未來疫情對民衆健身運動行為之影響：

研究團隊發現在未來類似疫情中，不僅超過56%的民衆可保持原來的健身運動頻率，更有15~27%的民衆可能增加健身運動頻率。研究團隊進一步建議，健身運動產業可藉由這次疫情，從「善用社交媒體促進運動」與「利用運動科技，開發新時代運動模式」面項為未來的消費趨勢做準備。

三、健身運動決定心情：

研究分析健身運動頻率與心情變化指出，疫情前每週超過兩天的健身運動便可有好心情。然需注意的是，疫情中減少運動的民衆，反會經歷心情低落的現象。故應協助民衆在疫情中，藉由『善用社交媒體促進運動』與『利用運動科技，開發新時代運動模式』去保持健身運動習慣，達到協助國民在疫情中保持心情穩定。

東華大學林如瀚教授研究團隊



高球/領先全台 花蓮以心跳變異率測壓選手

本會監事東華大學林如瀚教授運用運動科學協助花蓮高爾夫選手，受到媒體的關注。根據聯合新聞網2020-12-28 23:22報導 (<https://udn.com/news/story/7005/5129130>)。

林如瀚教授表示這項研究是透過「心跳變異率」了解選手的心理狀態，當變異率變小時，代表選手受到壓力而產生焦慮，「一般人在沒有壓力的情況下，心跳的變異率很大，一旦感受焦慮，為



了集中精神處理狀況，變異率就會變小，我們透過穿戴式的裝置取得選手心跳變化的數據，再分析他的心理狀態。」這項研究可以獲取每位選手容易發生壓力的情況和時間點，以及容易產生焦慮的選手的各項數據，再由台灣體育大學運動競技系教授莊艷惠進行專業的心理諮詢。這項研究仍在進行中，可以預見未來將有重要成果，必有不可忽視之應用價值。



台灣運動心理學會第三、四次理（監）事會議

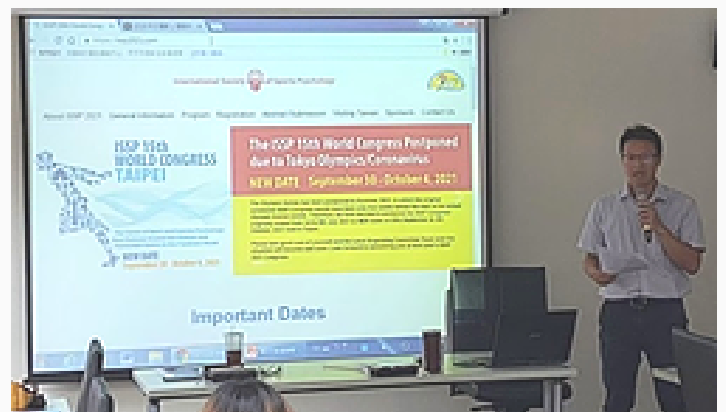
本學會分別於109年8月16日11時、109年11月21日12時30分舉行第三、四次理（監）事會議，會議地點為國立臺灣師範大學體003室，由張理事長育愷老師親自主持，本學會擔任理事及監事的師長皆踴躍參與，會中除了主席針對本會相關業務作詳盡的報告外，也就幹事部所提出的提案，進行充分的討論並作出結論。茲重要事項整理於后，公告周知。

第三次理（監）事會議 業務報告

- (1)本會學報榮獲2019年「臺灣人文及社會科學期刊評比暨核心期刊收錄」TSSCI核心期刊第一級期刊。
- (2)本會學報109年期刊改為一年發3刊/3、7、11月出刊。
- (3)目前訂購台灣運動心理學報的單位有璉寶書報社、年盈文化事業社、漢星文化事業有限公司。

會議決議

- (1)通過並歡迎趙曉涵、高禎佑、丁煌霖3位新進會員。
- (2)2021年ISSP研討會從7月正式移到9月份，正式時間為9月30日~10月4日，會議地址改至張榮發基金會旅館，官網上有更新。
- (3)有關台灣運動心理學會20周年紀念冊之運動心理學會紀實，預計在8月31日完成初版，由陳美華老師等所協助之會訊提供許多紀實與資訊，請大家多支持。
- (4)有關本會網頁和Facebook管理事宜，網站由祝堅恆副秘書長管理、FB由林靜兒常務理事協助管理，並以任務編組方式分為三組：競技運動組為聶喬齡副理事長、動作行為組為蔣懷孝監事、健身運動組為祝堅恆副秘書長。
- (5)委請莊艷惠教授協助運動心理諮詢師相關活動業務，籌組諮詢師小組委員會，規劃培訓方式改善及授證後之回流教育。





台灣運動心理學會第三、四次理（監）事會議

第四次理（監）事會議 業務報告

- (1) 本次完成受訓及實習之授證初級運動心理諮詢老師共有陳冠年、馬承祥、張芷瑄、林雨萱、吳治翰、陳彥鵬、謝欣好、彭昱豪等八位老師。
- (2) 統計至11月15日止本會共計132位會員(含10位新會員)。
- (3) 臺灣運動心理學會自今年起網頁已更新，感謝祝堅恆副秘書長，除學會簡介與臺灣運動心理學報，並增列學術研討會、諮詢老師專區、科普專區，敬請給予指教與支持。
- (4) 國際運動心理學會第十五屆世界大會(ISSP 2021) 謹訂於2021年9月30日至10月4日假張榮發國際會議中心盛大舉辦！本次大會主題為「競技與健身運動心理學的未來：流行性世界下奧運與帕運的新視野」。歡迎大家踴躍投稿！詳細投稿須知請參閱大會網站 <https://issp2021.com/Page/Submission%20Guideline>

會議決議

- (1) 通過並歡迎曾鈺婷、蔡佳良、陳毓君、石佑翎、黃子菀、何冠論、顏子勛、蔡璋逸、洪琇玟、鄭伊婷等10位新進會員。
- (2) 2021年ISSP世界大會為因應COVID-19疫情之不確定性，本次研討會將採實體暨線上會議方式進行，並委由大會執委會與幹事部準備相關事宜。



疫後新生活

體育運動的契機與展望



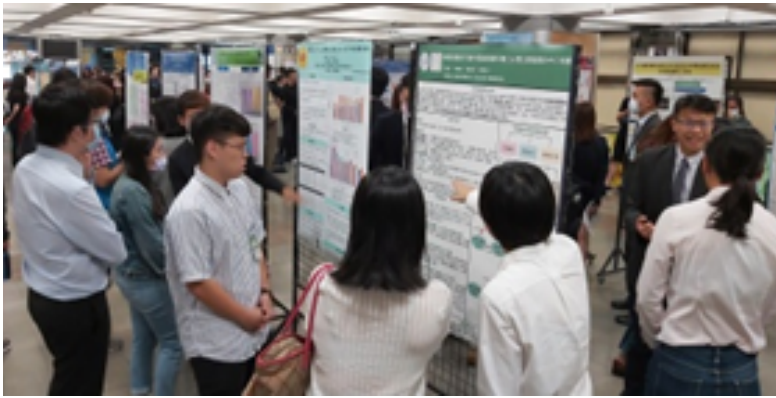
林靜萍教授與張育愷研究講座教授

「2020中華民國體育學會與台灣運動心理學會聯合專題會：體育運動在後新冠病毒時期之展望。」於11月21日在國立台灣師範大學順利舉行。在中華民國體育學會理事長林靜萍教授與台灣運動心理學會理事長張育愷研究講座教授的親力親為下，大會圓滿成功。

專題演講：張育愷研究講座教授

本次聯合專題會主題豐富，首先由張育愷研究講座教授，分享後疫情時代，運動心理學在學術、社會、研究、社會、經濟與政策上所產生的影響力，不僅為國人提出維持健康運動行為的實質建議，同時，疫情間的研究成果也為全球進入後疫情生活中，提供健身運動行為的台灣成功經驗。接續，由柯伶玫副教授分享新冠病毒其間，台灣運動產業中的相關利害關係人對於運動政策決議過程中的影響。特別的是，本專題會也邀請精神科診所院長，林耿立醫師分享運動與心理諮商的連結，並為創業的準備與思考提供豐富建言。專題演講內容精彩多元，解析學術的展望與挑戰，研究成果與相關應用並重，深獲與會者好評。





海報發表紀實

沿襲傳統，台灣運動心理學會也於會中舉辦新科博士論文發表會，由劉人豪、施長志與李柏甫三位新科博士發表其博士論文研究，分別分享了急性有氧運動與高強度間歇運動對神經認知功能的影響；姿勢因應與動暈：協調架構、認知負荷與動作複雜度的效應；休閒活動對快樂的影響。同時，會中也舉辦了16場的口頭發表與53篇的海報發表，現場討論熱烈，為研究同儕提供了完善的交流平台。



口頭發表紀實



盧俊宏教授分享研究成果

同時，學會也為合格運動心理諮詢老師授證，受獲初級運動心理諮詢老師包含陳冠年、馬承祥、張芷瑄、林雨萱、吳治翰、陳彥鵬、謝欣好與彭昱豪，期待獲證的老師為運動心理諮詢領域投入新活力。最後，專題會的大軸好戲，是由前任理事長莊艷惠教授帶領陳美綺、洪紫峰與陳泰廷分享運動心理諮詢老師的服務歷程，為實務工作提供難得的寶貴經驗。另外，本會會員盧素娥教授培育後學不於餘力，創立研究發表獎助學金，並由前理事長季力康教授、劉淑燕教授與莊艷惠教授頒贈本次優秀發表者。議程也在所有與會成員共創的豐碩成果與承先啟後的溫暖氛圍中圓滿落幕。



初級運動心理諮詢老師授證

莊艷惠教授與運動心理師



理事長與新科博士



劉淑燕教授頒贈優秀論文發表



季力康教授頒贈優秀論文發表



學術與實用 科普平台介紹



[首頁](#) [了解我們](#) [研究相關](#) [科普專區](#) [應用課程](#) [影音專區](#) [最新消息](#) [聯絡我們](#) [臉書專頁](#)

運動與大腦學術 科普應用平台

網站成立背景

競技與健身運動心生理學實驗室於國立臺灣師範大學體育學系創立，由洪聰研究講座教授擔任實驗室主持人，黃崇儒教授為共同主持人。

本實驗室最重要的三個使命為：

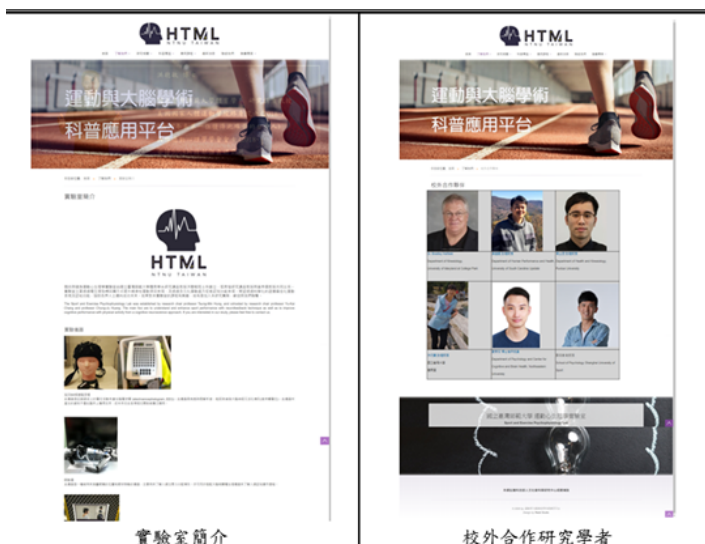
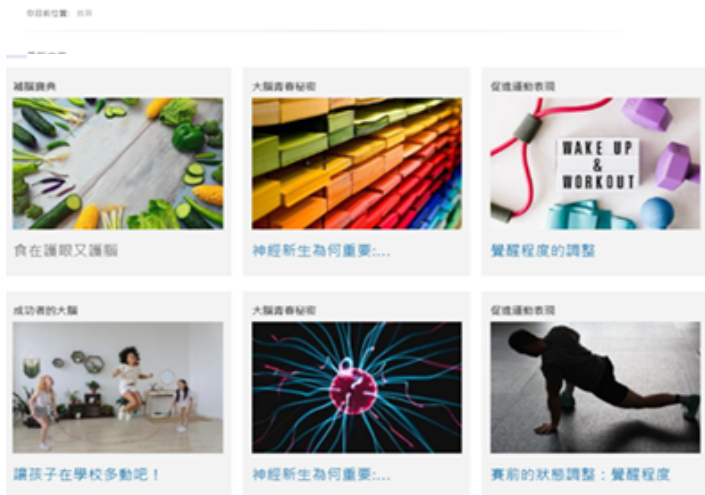
- 一、透過運動認知神經科學之研究，以達成促進運動員表現與提升全民大腦健康之目標。
- 二、透過各種推廣手段，像是研討會、工作坊、記者會、研習會、網路社群媒體，將研發成果轉譯成科普知識，讓社會大眾得以共享學術研究之成果。
- 三、教育學生研究與應用能力，讓實驗室之能量得以擴大。近期主要研究方向有二：一是以神經電生理視角探討競技與健身運動情境下大腦各種內隱歷程的變化；二則是運動員之生涯準備與協助，所有相關研究成果均開始在國內、外發表，並計畫未來朝向實際服務方向建構。

目的

於109年度獲得科技部補助建立正式官方網站-《臺灣師範大學運動與大腦學術與科普應用平台》，其內容包含實驗室成員介紹、學術發表、研究成果、國內外研究成果之科普應用，與不定期學術活動相關訊息.....等，並配合網路社群媒體(FACEBOOK)分享與傳遞各式運動生、心理相關訊息與新知，以及各類相關活動，使實驗室的研究成果能走出校園推展至民衆的生活，且透過人性化、使用者友善的介面，讓民衆能夠縮短時間成本來了解問題、解決問題與滿足需求，讓研究成果不再只是單純學術殿堂內的文獻資料，而是提供大眾能真正落實與應用的知識。除了有關競技運動的研究資訊能提供給專業或業餘選手做為訓練參考之外，同時也可使民衆獲得運動與大腦認知相關的正確知識，並鼓勵國民養成良好的運動習慣，提升國民體能以及運動素質。人民健康體魄的培養需要由正確的運動開始，藉由本實驗室平台讓大家都熱愛並持續運動，成為國內運動休閒產業之推手。

預期目標

本實驗室希望能打破學術研究只發於學術界的窠臼，提供有關身體活動、體適能、運動能力、急性運動或長期運動與認知功能，特別是執行控制功能之關係，並透過轉譯將研究成果變為容易閱讀的文章，或是分享保健常識，提供予中老年人、一般成人、青少年...等一般社會大眾，運動與大腦健康的保健資訊，並將研究成果之數據提供予政府相關部門作為未來施政的參考依據，以期提升與促進全體國民對於運動與健康。



目前本學術網站的總流覽人次為**25,992**，目前共收錄**65**篇科普文章，多數文章已超過**200**人次閱覽，甚至更熱門的文章已超過**3,000**人次的點閱率(統計截至**110**年**3**月**16**日)，本網站的主目錄、各項分類的內容及截圖簡要說明如下，歡迎各界同好蒞臨並與我們交流。(HTTPS://WWW.NTNUHTMLAB.COM/)

首頁：將最近公佈的文章以縮圖和其標題呈現置於首頁，方便讀者能快速看到最新的文章及訊息。

一、了解我們：

實驗室簡介：重點說明實驗室成立之目的、研究內容及願景。其中也向網站訪客介紹本實驗室之研究設備，滿足大眾對於實驗設備的好奇，亦讓有意願參與研究的參與者減少對實驗的疑慮降低不安感。

實驗室主持人及成員簡介：介紹本實驗室主持人、校外(國外)合作學者。

二、研究相關：

羅列實驗室所承接的各項計畫，以及所發表之重要學術研究文章，部份提供研究論文長摘要，供校內、外學術人員參考、搜尋閱讀，以及提供各重大研究成果之新聞採訪影片，讓訪客能有深刻印象及讓訪客對運動的好處有更進一步的認識，以及引起他們對運動與大腦相關研究的興趣。

三、科普專區：

本網站平台的最重要的核心，為使大眾能提高閱讀學術研究結果的意願，以及能有效的將研究成果推展至社會，本平台將教師與學生的研究成果轉譯，並依不同主題領域分類，撰寫的同時也參考相關的學術文獻，將其中的重點發現融合，再以圖片、圖表等搭配，試以和讀者們生活習習相關的經驗或範例，介紹給網路讀者，盡可能的使這些研究能與大眾的生活更貼近，以更順利推廣運動與大腦的科學知識，各主題的文章均輔以社群網站加強推廣，點閱次數均十分踴躍，甚至達**2,000~3,000**以上點閱次數。科普專區文章主題及點閱次數如下：

1. 促進運動表現：

以各種運動競賽相關的研究，如心理訓練、壓力影響，以及腦波特徵、各式科學化訓練以及運動表現的增進相關的研究結果，讓職業或業餘的運動競技選手及教練參考，更有效的改善或增強訓練的品質，進而幫助選手們獲得更優越的表現。

2. 成功者的大腦：

提供現階段針對各種不同的運動，及運動的強度、時間做的相關研究，推廣運動對於**ADHD**干擾控制有促進的效果，能減少問題行為的發生，提供給想改善兒童注意力和集中力的家長及教師。另外也提供一般民衆及銀髮族運動促進大腦功能的保健觀念，讓運動能成為全民日常保健中的一環。

3. 電競與心理學：

除了運動，電玩競賽也是時下流行的話題，電競不同於在運動場上發揮體力的競賽，而是著重在鍵盤、滑鼠上的技巧和心理戰，本站也想挑戰顛覆「打電玩有害身心」的觀念，因此整理及分析現階段相關研究，透過介紹「心理學」來看電競選手面臨的問題和挑戰，以及如何促進電競的技能，兩者的關係該如何結合才可以在虛擬的競技場上發揮更好的表現。

4. 大腦青春秘密：

從大家都在追求的身體保健切入，提供從簡單的運動訓練、日常作息安排等的面向之研究，讓讀者了解勤運動與日常作息會如何影響大腦的健康，以及提供大家讓大腦功能「常保青春的」保養處方，促進讀者的身體與大腦健康。

5. 補腦寶典：

除了推廣運動可以健腦外，本網站也希望能提供更多面向的大腦保健知識，故增加營養學與大腦健康的相關研究資訊，讓讀者了解人體大腦所需要的養份，並建議讀者可以從何種食材中攝取、如何攝取，以及一般所需的攝取量為何，讓大家從日常生活的飲食中也能保健大腦的方式。

你目前位置：首頁 > 科普專區 > 補腦寶典

補腦寶典

10 ▾

標題	發佈日期	點閱數
讓我們一起幫大腦加油吧！	2021/01/04	點閱數: 1435
飽和脂肪，是敵還是友？	2020/12/07	點閱數: 1243
好蔬果 助你甜甜好入眠	2020/11/09	點閱數: 1153
吃蛋白質長肌肉～那大腦呢？	2020/10/12	點閱數: 3398

歡迎刊登廣告、徵求、應用課程、促進學術交流與生活表現

促進職場與生活表現



每個孩子對世界的觀感都不同，有人覺得世界很美好、有人覺得世界很可怕。但世界其實是由無數的細節組成，這些細節構成了我們的生活。我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

以下，「成功的人生」是建立在什麼基礎上的？是建立在「成功的人生」上，還是建立在「成功的人生」上？我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

以科學的方法，我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

透過「運動」這個科學方法，我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

經過對大腦與神經科學的深入研究，我們已經開發出一套科學的運動方法，這套科學的運動方法，是基於科學的理論與實驗的基礎上，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

透過科學的方法，我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。我們希望透過科學的方法，讓孩子們能以不同的眼光看待世界。

報名方式：加入官方line: @poc2229# 童力體育 (新北區辦事處)
課程相關連結：https://poc.is/TFB4A

四、應用課程：

提供本實驗室辦理的「促進職場與生活表現」及「促進運動表現」的課程及演講訊息，讓研究的成果能真正的實踐在生活中。

五、最新消息：

除了本實驗室所舉辦之相關活動外，亦提供其他校外相關的活動或研討會訊息，讓網站讀者可選擇參與感興趣之活動，擴大其視野。

六、連絡我們、臉書專頁連結：

除上述功能外，本實驗室也希望以此網站平台能做為過去與未來的研究人員、以及對此研究領域有興趣的學者之間的橋樑，因此除了設置實驗室的連絡方式外，也可連結至本實驗室之社群平台 (**FACEBOOK**) 的粉絲專頁，讓已投入研究之人員，或正準備展開研究之人員，能互相討論與

切磋，促進學術交流；或是提出對於本站內容的疑問、網站使用上的建議、抑或是分享個人將網站知識應用於生活中的經驗分享.....等，而這些亦是本學術網的最佳反饋，透過與網站訪客的交流中，不斷的調整與精緻化網站內容，如此將能吸引更多人點閱及關注，達到知識全民共享的目標。



歡迎大家踴躍參加 ISSP 2021

國際運動心理學會第十五屆世界大會(ISSP 15TH WORLD CONGRESS) 謹訂於**2021年9月30日至10月4日**假張榮發國際會議中心盛大舉辦！本次大會主題為「**競技與健身運動心理學的未來：流行性世界下奧運與帕運的新視野**」。本次研討會以實體與線上同步方式舉行。本次會議包含專題演講、研討會、工作坊及研究論文發表等。藉此學術論壇之共同舉辦，豐富大會議程，以期許擴大國內外運動心理與動作行為整合相關研究人員參與，倍增國際性會議在台籌辦之效益。歡迎大家踴躍投稿！詳細投稿須知請參閱大會網站。

[HTTPS://ISSP2021.COM/PAGE/SUBMISSION%20GUIDELINE](https://issp2021.com/page/submission%20guideline)



國際運動心理學會 (ISSP 2021) 第十五屆世界大會

日期 2021年9月30日(四)至10月4日(一)
地點 財團法人張榮發基金會國際會議中心 (台北市中正區中山南路11號)

徵稿 CALL FOR ABSTRACTS

徵稿主題
A. Sport Psychology
B. Exercise Psychology
C. Motor Learning and Control

國際學者專題演講

 Nikos Ntoumanis Curtin University, Australia	 Katherine Tamminen University of Toronto, Canada	 Maurizio Bertollo University G. d'Annunzio of Chieti and Pescara, Italy	 Anthony P. Kontos University of Pittsburgh, United States
 Vikki Krane Bowling Green State University, United States	 William D. Parham Loyola Marymount University	 Judy L. Van Raalte Springfield College, United States	

投稿方式 一律採網路投稿，請至大會網站進行投稿流程
重要日期 摘要截稿日期 2021年6月3日(一) 摘要審查結果通知 2021年6月4日(五)
主辦單位 國際運動心理學會 台灣運動心理學會 國立臺灣師範大學

QR Code: <https://issp2021.com/> (掃描上方QR Code)

【重要日期公告】：

- 1.摘要投稿截止日期：2021/05/03
- 2.投稿結果公告日期：2021/06/1-4
- 3.早鳥報名註冊截止日期：2021/07/05
- 4.一般註冊截止日期：2021/08/05

ISSP 15th WORLD CONGRESS TAIPEI 2021



Let's meet at the ISSP 2021 Hybrid Congress
September 30 – October 4, 2021

The ISSP 2021 will be held as a hybrid meeting, offering both onsite and online sessions. You can join the congress from wherever you are.

The online Abstract Submission is Reopen
Visit the submission guideline page for more information!

CONGRESS THEME
The Future of Sport and Exercise Psychology: New Horizons beyond the Olympic and Paralympic Games in the Pandemic World

IMPORTANT DATES (GMT+8)

Abstract Submission Deadline	May 3, 2021
Notification of Abstract Acceptance	June 1-4, 2021
Registration Deadline for Presenters	July 5, 2021