



臺灣運動心理學會會訊

半年刊
第34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

榮登

全球前2%頂尖科學家榜單

WORLD'S TOP 2%

SCIENTISTS LIST

張育愷

理事長





體育運動耕耘獎



恭賀

本會王俊明教授榮獲
2022年第17屆體育運動
耕耘獎。由於王教授不克
出席，由本會朱奕華理事
代為出席領獎。

王俊明教授為本學會之起草籌備、定名與創會會員，長期擔任本會常務監事職務，推動學會會務發展、提供建言、促進決策效能，王教授同時也長期擔任台灣運動心理學會之顧問，為台灣運動心理學會會務之推動不遺餘力。

王教授長期致力於運動心理學領域的研究與教育推廣，有系統地推動運動心理學知識，迄今在臺灣培育多位博士生與碩士生，期間並且發揮其心理與計量研究專長，長期在學術界推廣統計概念，並出版相關書籍，有系統地教育與推動統計背景知識的普及化。感謝王教授為台灣運動心理學會的付出。



盧俊宏教授研究團隊

榮獲教育部運動科學研究獎勵



運動選手於國際運動賽事表現優異，除教練及選手戮力投入提升競技實力外，運動科學後勤支援亦扮演重要角色，運動科學之研究發展與運用更是卓越運動表現背後的無名推手，體育署為表彰教授、老師們的傑出貢獻，於12月16頒發運動科學研究著作獎勵。由盧俊宏教授所領導的中國文化大學運動心理學實驗室，今年雙喜臨門，共有兩篇論文獲得教育部運動科學研究獎勵。

第一篇是2021年，刊載在國際運動心理學期刊的論文，題目是：Relationship between athlete stress and burnout: a systematic review and meta-analysis, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-21，榮獲運動科學研究獎勵優等獎。本篇論文針對運動心理學學者Smith (1986) 提出的認知-情意的倦怠模式(cognitive-affective model of athletic burnout)為理論基礎，進行系統性回顧和統合分析。研究團隊收集了2001年到2020年之間所有有關的論文568篇，經過各種條件篩檢之後，共有44篇論文後符合條件統合分析。研究結果發現：壓力與倦怠的關係整體效果量在0.51，它的相關值在0.40到0.53之間。團隊成員包括盧俊宏教授、新科博士林建勳、台北科技大學陳東韋教授、以及嘉義大學許雅雯教授擔任聯絡作者。

盧俊宏教授研究團隊

榮獲教育部運動科學研究獎勵

第二篇是2020年，刊載在競技與健身運動心理學(Psychology of Sport and Exercise) 的論文，題目是：Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives, Psychology of Sport & Exercise, 51, 1-6，榮獲運動科學研究獎勵佳作。過去意象研究大多採用意象腳本(imagery script) 讓意象練習者自行閱讀或聽他人陳述後再進行意象，研究團隊認為這種方法會讓意象練習和實際練習存在「意象鴻溝(imagery gap)」。因此，採用視覺化PETTLEP意象模式(visualized PETTLEP approach)，預先錄影練習者的成功影像，針對49名中等水準的籃球運動員進行為期8周，每週2次的三分球投籃介入訓練。研究結果發現相較於控制組，兩種視角的視覺化PETTLEP意象訓練在籃球三分球投籃測驗中，不管內在意象或外在意象均比單純身體練習組表現的更好。本篇團隊成員包括盧俊宏老師的指導教授Diane L. Gill、國立體育大學體育研究所碩士班畢業生李祐丞、中國文化大學體育學系邱逸翔教授、中國文化大學博士畢業生劉襄、以及中國文化大學運動與健康促進學系劉宏祐教授。(感謝盧俊宏教授提供相關資料)



2022年台灣運動心理學會年會暨學術研討 會理事長開幕報告

張育愷博士
國立臺灣師範大學體育與運動科學系，研究講座教授、副主任
第十屆台灣運動心理學會，理事長
國際運動心理學會，財務長
亞太運動心理學會，副理事長
2022/10/23

臺師大林靜萍主任、台灣運動心理學會諮議委員季力康教授、盧俊宏教授、洪聰敏教授、劉淑燕教授、黃崇儒教授、廖主民教授、高三福教授，莊艷惠教授、今天的特邀的專題講者阮啟弘講座教授、蔡宇哲博士、我們幹事部聶喬齡副理事長、洪巧菱秘書長、台灣運動心理學會理監事，以及所有台灣運動心理學會的伙伴們，大家早安大家好。首先歡迎大家參與此次台灣運動心理學會年會暨學術研討會。由於育愷現在正在美國北卡大學擔任訪問學者，十分感謝容許我，以線上預錄的方式來跟大家進行報告。

這是我們繼2020年第二次舉辦的年會，大會主題為：運動心理學在後疫情時代之角色。在2020年初接下第十屆台灣運動心理學會理事長的重責大任時，自我心中有一個期許，就是定期舉辦我們自己的年會。透過自我的年會，我們不但能有知識上的更新，更重要的，是讓我們師長與伙伴們，有更多機會相互

交流、聯絡情感。事實上，台灣運動心理學會的團結與感情，一直在台灣運動科學領域中受到稱羨，這也是為什麼即使我身在國外，但還是要籌組年會。無論理事長在哪裡，大家交流互動的敘舊機會，一定要持續下去。

2020年接下理事長迄今已經三年，回想當初雄心壯志地提出了許多願望，現在變成是檢核的時候，有些緊張，不過該還的還是要還！慶幸的是，在我們的幹事部以及理監事的全力支持下，我們第十屆的台灣運動心理學會事實上已兌現了許多諾言，也想藉這個時間跟大家進行整理報告。

這一屆中，我們最大的任務已經完成，亦即舉辦了國際運動心理學會(International Society of Sport Psychology, ISSP) 第十五屆世界大會。回想2017年由我代表學會在西班牙成功申辦，本來滿心歡喜，卻在2020年、2021年遭遇covid-19肆虐，籌備當中有諸多的不確定性與挑戰，然在

大家持續支持下，我們雖幾經變動，但還是順利圓滿落幕，更頗獲國際間好評。事實上，這次世界大會創下ISSP四大紀錄。第一是首創純線上會議。第二是在covid-19下，仍有高達57個國家620位參與者參與。第三是我們在ISSP的SSCI官方期刊上，首次標記舉辦地點，Taipei, Taiwan。最後，為進一步擴大這次會議的影響，更在會議結束後2個月，讓全球ISSP會員可免費觀看所有會議錄影的記錄。相信透過ISSP世界大會的主辦，讓全世界的運動心理學愛好者，看到臺灣。結束會議後，今年我們再受到經濟部會展專案辦公室 (MEET TAIWAN) 設為臺灣指標性的國際研討會，並受採訪與撰述專文。讓經濟部認識運動心理學還以可幫臺灣在國際進行宣傳。

當初的第二個願望是深入國際組織。從季力康教授始，臺灣就有機會進入國際運動心理學會 (ISSP) 與亞太運動心理學會 (ASPASP) 的執委。其後洪聰敏教授擔任ISSP三屆的執委與財務長，目前由我擔任執委與財務長的任務。在ASPASP方面則有盧俊宏教授擔任多屆副理事長，劉淑燕、黃崇儒教授擔任執委，今年育愷則被選為新任副理事長，高三福教授則擔任執委。我們腳步並沒停下，洪聰敏教授當選為美國國家人體運動學院國際院士，資深學者們

也開始帶領新生代進入國際學術社群。如朱奕華老師目前擔任IJSEP (International Journal of Sport and Exercise Psychology) 的編輯委員，以及王駿濠老師、許雅雯老師擔任IJSP (International Journal of Sport Psychology) 委員等。此外，在這一屆努力下，台灣運動心理學會自2021年起正式被納入國際運動心理學諮議會 (Sport Psychology Council) 的全球性國際運動心理學組織。這組織包含14個國際組織，如ISSP、ASPASP、歐洲運動心理學學會 (European Congress of Sport & Exercise Psychology, FEPSAC)、美國應用心理學會 (AASP)，以及美國心理學第47分支會 (APA Division-47) 等，讓台灣運動心理學會可與其他國際重要頂尖組織，並駕齊驅。

不僅是深入國際組織、台灣運動心理學會亦積極於國內進行推廣，這也是當初的第三個願望。這一屆中，我們不僅有新的學會網站 (感謝祝堅恆副秘書長)、FB (感謝林靜兒老師的更新)，我們亦設立了台灣運動心理學會專屬Youtube，代表台灣運動心理學會承接、持續、與創新的過程。另台灣運動心理學報，在黃崇儒教授的積極推動下，一直是體育運動學界，單一學科的唯一的TSSCI，並且獲獎無數。台灣運動心理學會訊，在陳美華教授的籌組下，沒有斷續，也是台灣體育運動學界

的唯一。不僅如此，我們的成員投入新版中文APA第7版的建置，其中我自己，沈緯鈞老師、陳豐慈老師等亦為其中核心成員。去年的12月，台灣運動心理學會甚至首創的撰寫了台灣運動心理學會歷史發展的專書：運動「心」視界：臺灣運動心理學之萌發、成長與展望。該書在張榮發基金會開設新書發表會，許多運動心理學的前輩、中生代、新生代到場歡聚，畫面實在是溫馨，該書並受邀在今年國科會體育學研究成果中展示，亦獲得許多正向的迴響。

在競技運動心理諮詢老師方面，臺灣在運動心理諮詢老師的職場已慢慢設置，由陳美綺老師開始，目前國家訓練中心已經開設了6個正式職缺，並且正在增加當中，在臺灣的奧運、職業運動中，亦可聽到選手經常的感恩運動心理學老師，如莊豔惠教授、彭涵妮老師。許多各級的運動專業隊，亦常常提出對運動心理諮詢的需求。事實上，在高三福教授籌組下，今年第七屆運動心理諮詢老師培訓班已經順利完成，此次培訓創下了參與人數最多的紀錄，而運動心理諮詢老師升等資格轉換等也持續進行。我們現在亦在與ISSP討論ISSP-R國際註冊的合作。

剛剛報告從國際研討會、深入國際、國內推廣、心理諮詢等，僅是我們所做事項的冰山一角，再再顯示運動心理學在臺灣的持續拓展，而台灣運動心理學會的所有伙伴就是最重要的幕後推手。當然還有我們再一次單獨舉辦我們自我的年會，感謝會中幹事部門包括聶喬齡副理事長，尤其是洪巧菱秘書長，副秘書長們祝堅恆、陳豐慈、宋岱芬、王俊智、沈緯鈞，努力籌組。在這一次年會中，我們有專題演說、新科博士發表會、口頭海報發表，以及諮詢老師隨隊分享。相信大家一定收穫滿滿。最後也友善提醒，此次年會尚有會員大會，以及下一屆新任理監事的投票，請大家多多參與，加入台灣運動心理學會，我們有機會讓運動心理學在臺灣，甚至是世界，投入我們的貢獻。

再次感謝第十屆幹事部、理監事委員的支持與協助，使得過去三年有豐碩成果，亦得以在我不在臺灣期間，仍使年會順利進行，內心實是感恩與感動。最後，再次感謝大家對我的寬容，預祝此次年會順利圓滿成功，大家身體健康、萬事如意，謝謝大家。



「2022台灣運動心理學會年會暨學術研討會」圓滿落幕！

一年一度的台灣運動心理學年會暨學術研討會，已於111年10月23日（日）8:30-17:30，假國立台灣師範大學體育館金牌講堂舉行。本次研討會的主題是：運動心理學在後疫情時代之角色，大會活動包括：專題演講、新科博士論文發表、口頭與海報發表、運動心理諮詢老師的寶貴經驗分享、會員大會與第11屆理監事選舉以及運動心理諮詢老師授證儀式。本次會員大會除了進行理監事選舉外，並授證初級運動心理諮詢老師，共有游惠渝老師(指導老師：季力康教授)及陳珍德老師(指導老師：莊艷惠教授)完成實習時數接受授證。

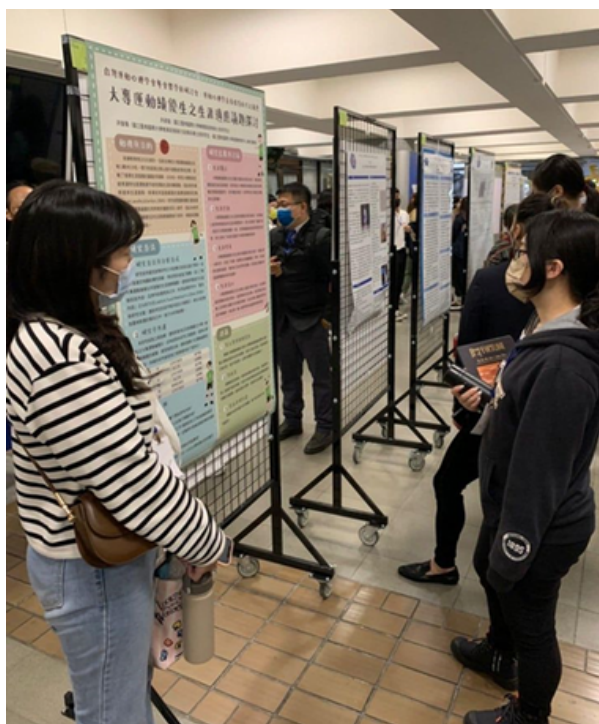


2022年台灣運動心理學會年會暨學術研討會
運動心理學 後疫情時代 之 角色

「2022台灣運動心理學會年會暨學術研討會」圓滿落幕！



本次研討會共有164位與會者、64篇研究論文發表，其中口頭發表有20篇、海報發表有42篇。研討會當天活動緊湊，內容精闢有深度，兼具學術發展與實務應用並重，在論文發表現場與會人員皆有精彩的學術互動，帶給與會者滿滿的收穫。研討會根據「台灣運動心理學會優秀論文獎勵金辦法」進行評選並頒發優秀論文獎，本屆共有14篇論文獲獎，優秀論文名單如下，恭喜獲獎發表者。



口頭發表優秀論文名單

獎次	作者	題目
優秀	張緯 洪巧菱	不同認知負荷強度之急性運動介入對認知功能改善效益：前導研究
優秀	彭榮宏 藍于青 劉有德	探討規則改變對WNBA近二十年例行賽進攻表現的影響
優秀	吳蕙如 廖主民	「歸屬需求量表」中文化與初步信、效度檢驗
優秀	李瑞鴻 陳泰睿 施家如 張育愷	急性同步健身運動順序對抑制控制之影響
佳作	王俊傑 董佩成 謝瑋俐 曾柏翰 王駿濠	足球孩童運動員的體適能、心智能力與運動表現之關聯性
佳作	Hao-Lun Ful Shih-Chun Kao Cheng-Ta Yang Chun-Hao Wang	The role of aerobic fitness in moderating the detrimental effect on processing capacity following maximal exercise
佳作	黃勝旭 傅皓倫 楊政達 王駿濠	以系統多因子技術探討不同運動類型運動員的團體決策
佳作	余建霖 高呈偉 黃崇儒 洪聰敏	自我效能對高爾夫球推桿表現和額中葉Theta波的影響

海報發表優秀論文名單

獎次	作者	題目
優秀	鄭伊婷 黃子苑 蔡璋逸 張育愷	急性虛擬實境健身運動對認知功能之影響：前導研究
優秀	陳誼卉 蔡利亞 高三福	UBA外籍學生運動員文化適應
佳作	方仁煜 李瑞鴻 蔡淑祺 張育愷	青少年熱執行功能與身體活動之關聯：文獻回顧
佳作	藍于青 劉有德	從NBA球權公式檢驗FIBA世界盃男子不同層級賽事之罰球球權係數
佳作	羅正廷 方承瑋 陳佳驊 劉有德	初探女子七項全能運動表現
佳作	鄭民輝 張焜棠 王駿濠 楊政達	心理韌性在足球運動員安適幸福感對於知覺壓力預測的調節效果



新科博士介紹

今年台灣運動心理學會又多了三位博士生力軍，恭喜林建勳、莊欣耘、吳治翰博士分別在盧俊宏教授、季力康教授以及張育愷教授的指導下完成學業，榮獲博士學位。三位新科博士也依本學會傳統在111年10月23日(星期日)台灣運動心理學會年會會議中發表博士論文，他們的論文主題在會議中也引起注目及討論，給與會年輕學者很多啟發，也期待他們未來有更多、更豐富的學術著作。



林建勳
博士

莊欣耘
博士



吳治翰
助理教授



新科博士介紹



林建勳 博士

論文名稱：運動員生活壓力與倦怠之關係研究 —
系統性回顧及統合分析
指導教授：盧俊宏教授

【現職】

- 輔仁大學體育學系組員
- 輔仁大學體育室兼任講師

【學術領域】

- 運動心理學

【經歷】

- 教育部體育署中級體適能指導員

摘要

倦怠是壓力所造成的負面效果之一，而此現象在運動情境中亦同樣受到關注。本研究目的為透過系統性回顧以及統合分析以瞭解運動員生活壓力與倦怠之關係，由學術資料庫中蒐集自2001年1月起至2021年9月之文獻，經篩選後共取得57篇文獻納入系統性回顧，並再次排除非量化研究後，46篇文章納入統合分析。在所納入之系統性回顧之文獻得知，運動員生活壓力與倦怠之研究在近十年之發表數量遠高於2001年至2010年，亦瞭解到運動員生活壓力與倦怠有低至中程度之正向相關，透過介入活動，例如正念、感恩等活動可減低運動員之生活壓力或倦怠感。在納入統合分析之46篇中，有43篇文章採用Raedeke及Smith (2001)所發展之運動員倦怠量表 (Athletes Burnout Questionnaire)，而用來評估運動員生活壓力之工具則較多元，主要包含Cohen等人 (1983) 之知覺壓力量表 (Perceived Stress Scale)、Lovibond & Lovibond (1995) 之憂鬱、焦慮、壓力量表 (Depression Anxiety Stress Scales)，而運動特定性壓力則以採用盧俊宏等人 (2012) 所發展之大學生運動員生活壓力量表 (the College Student-Athletes' Life Stress Scale) 中之運動特定性壓力為多。統合分析結果顯示運動員整體生活壓力與倦怠有顯著的高相關，其效果量達0.474，而運動員生活相關壓力與整體倦怠及其三面向之效果量範圍為0.356至0.492，運動特定性壓力之效果量則介於0.344至0.487之間，且稍高於運動員之生活相關壓力但未達顯著。此外，運動員生活相關壓力與倦怠中之「成就感減低」面向之效果量，在不同年齡層及不同運動水準之運動員均為最高；不同運動員水準、每週訓練時數、運動類型之運動員，其運動特定性壓力與倦怠中「對運動參與貶價」面向之效果量相對較低。然而，經比較相同因素內不同組別之運動員，23至34歲之運動員在運動相關生活壓力與「成就感減低」面向之效果量顯著高於13至18歲之運動員；在運動特定性壓力與「身心疲憊」面向之效果量，在23至34歲、職業選手、每週訓練8至12小時、訓練年資4至5年，以及個人性運動項目之運動員中為最高。整體而言，大部份研究仍以學生運動員為研究對象，顯示未來對於運動員不同生涯階段之生活壓力與倦怠關係之探討有其必要，亦可就不同之運動心理要素進行調查。本研究亦就研究結果進行討論並提出實務之建議。



新科博士介紹



莊欣耘 博士

論文名稱：正念介入對職業高爾夫選手心理需求滿足與幸福感的影響：腦造影之研究
指導教授：季力康教授

【現職】

- 國立臺灣師範大學 兼任助理教授
- 國立臺灣科技大學 兼任助理教授
- 淡江大學 兼任助理教授
- 中華民國高爾夫協會 國家隊 運動心理諮詢師
- 中華民國高爾夫協會 國家隊 教練

【學術領域】

- 運動心理學
- 競技運動心理學
- 正念實務與操作

【榮譽】

- 111年度教育部體育署運動科學研究發展獎勵 一佳作
- 111學年度教育部教學實踐研究計畫 一協同主持人

摘要

運動員在長期高競爭的競技壓力情境，擁有高水準的心理功能與最佳運動表現是運動心理學家所重視的。正念被認為可以增進幸福感。根據 SDT 的觀點，正念覺察被視為個體主動探索內、外在世界，以滿足基本心理需求的基本要素。不論在心理需求滿足或是幸福感相關議題上，探索大腦的相關神經表徵才在剛起步的階段，檢驗基本心理需求滿足與幸福感的大腦神經反應在神經科學仍是一個新興研究領域。在競技運動競技運動情境中，僅有相關性研究指出正念能透過滿足基本心理需求影響運動員的幸福感，還需未來研究來確立此模式的因果關係。本研究採用單一受試者設計 (single-subject design) 結合 A-B-A 與跨參與者多基準線設計，並結合神經科學影像測量方式來檢驗正念對職業高爾夫選手基本心理需求滿足與幸福感腦區的影響。針對 4 名高爾夫職業運動員為對象，經參與者同意後，參與實驗，含：基礎期、介入期、追蹤期，每週進行 2 次的資料收集，包括：正念狀態、基本心理需求滿足、心理幸福感、主觀幸福感。分別於正念介入前後進行 MRI 靜大腦息狀態掃描的前、後測。以視覺分析、C 統計分析、體素分析、群組分析進行資料處理。縱貫式結果顯示：正念訓練介入對基本心理需求滿足、幸福感皆有正向提升效果。介入後，右前腦島與右尾狀核、左丘腦的功能性聯結顯著減少；右腦島與左內側額上迴、右背外側額上迴、右內側扣帶迴的功能性聯結顯著增加。根據研究結果，8 週正念訓練能夠有效提升職業高爾夫選手的基本心理需求滿足與幸福感，並發現客觀性的大腦神經證據。建議未來能推廣正念訓練相關課程，以提升運動員對的正念的相關知識，進而提升其基本心理需求滿足與幸福感。



新科博士介紹



吳治翰 助理教授

論文名稱：單次正念訓練對耐力表現與執行功能之影響：事件
關聯電位研究

指導教授：張育愷教授

摘要

近年來，已有學者開始探討較有效率、且節省時間成本之單次正念訓練對運動員心理狀態、運動表現、以及執行功能之影響。但目前研究仍相當少數，且結果並未完全一致，另於認知神經科學領域上，尚未有研究觀察該訓練處方對運動員進行執行功能時，其大腦潛在神經電位之影響。因此，本文目的為探討單次正念訓練對運動表現、執行功能、以及事件關聯電位 (event-related potential, ERP) 之影響。且會進一步觀察執行功能是否可能扮演單次正念訓練促進運動表現之中介變項。本研究招募45位大專田徑運動員，並以組內設計、平衡次序法進行，正式實驗前會先給予運動員進行正念或放鬆訓練的基礎課程教學與介紹，同時以量表檢測運動員特質性水平。隨後運動員需到實驗室三次，分別進行三種介入情境：30分鐘正念訓練情境、30分鐘放鬆訓練情境、30分鐘控制情境。並在實驗過程中均會添加壓力設計，在三種介入情境前、後均會填寫運動相關心理狀態量表，以及介入後均會進行執行功能、事件關聯電位、以及運動表現之檢測。執行功能以叫色測驗 (Stroop test) 進行檢測，而運動表現則是以Bruce測驗檢測耐力表現。在統計分析上，本研究以重複量數單因子變異數分析觀察三種介入情境對耐力表現之運動耗竭時間與最大攝氧量之影響。此外，以重複量數二因子變異數分析觀察三種介入情境對運動相關心理狀態量表、Stroop測驗之反應時間與準確率、ERP的N2與P3振幅之影響。最後，採用四步驟法觀察執行功能是否為單次正念訓練促進耐力表現之潛在機制。結果顯示在運動相關心理狀態上，單次正念訓練情境後可顯著提升狀態正念水平，而正念與放鬆訓練情境後均可降低負面情緒。另在耐力表現上，正念訓練情境後之運動耗竭時間長於放鬆與控制情境。此外，在Stroop測驗之反應時間上，正念訓練情境快於放鬆與控制情境。最後，在ERP上，正念訓練情境後之P3振幅大於放鬆與控制情境。本文提出單次正念訓練對壓力下之狀態正念水平、負面情緒、耐力表現、執行功能、以及ERP均有顯著效益，意即運動員在單次正念訓練後有較多的注意力資源可投入至表現中。另在負面情緒之效益亦在單次放鬆訓練情境被發現。綜合上述，本研究建議未來運動教練在進行身體訓練前，或許可將單次正念訓練加入其處方內，進而使運動員在後續訓練時，較可將注意力投入應聚焦之處、甚至有較佳運動表現。

【現職】

- 輔仁大學兼任助理教授
- 運動心理諮詢師

【學術領域】

- 競技運動心理學
- 健身運動心理學
- 認知神經科學
- 田徑

【榮譽】

- 2021年國立體育大學-110級博士畢業生「學術研究獎」
- 2020年中華民國體育學會與臺灣運動心理學會聯合專題
- 會-「口頭發表優秀論文獎」
- 2020年國立體育大學-33週年校慶傑出學生-「學術傑出獎」
- 2015年國立體育大學-104級碩士畢業生「學術研究獎」

臺灣運動心理學會

第十一屆理監事名單

理事

王駿濠	朱奕華	吳修廷
林靜兒	邱逸翔	洪巧菱
許雅雯	陳美華	陳美綺
陳豐慈	彭涵妮	劉有德
賴世烱	謝宗諭	聶喬齡

監事

林如瀚	陳秀惠	黃英哲
葉麗琴	蔣懷孝	

(依姓名筆劃排序)



第七屆運動心理諮詢老師 培訓課程完滿成功

鍾珮琪 清華大學 運動科學系碩士班

近年來，我國於世界運動賽會中有愈來愈多出色的成績表現，乃因我國從基層教練、體能訓練師與運動防護員的紮根培育，對運動員在技術與生理方面，提供相當有效的協助。然而，當運動員到達生理及技術之最佳狀態時，心理狀態往往是決定勝負最為關鍵之因素。在關鍵時刻更需仰賴運動心理學的助力，透過心理技能、壓力與放鬆訓練等方式，幫助運動員能維持穩定的運動表現。

台灣運動心理學會為培養專業運動心理諮詢與輔導人員，促進運動心理學「專業化」和「證照化」的想望，開設了運動心理諮詢老師的培訓課

第七屆運動心理諮詢老師培訓開幕式



程。課程設計期待能藉由紮實的專業知能課程、邀請實務工作者之經驗分享與學員實際走入運動團隊之實習，不僅有所學習、更了解實務工作現場的樣貌，也將習得的一切實際應用在運動團隊當中，以培養出既實務又專業的運動心理諮詢老師，共同為我國的運動發展盡一份心力。

國訓中心洪紫峰運動心理諮詢師帶來
豐富的計畫分享



名師李力康諮詢委員為學員們帶來豐富課程



第七屆運動心理諮詢老師 培訓課程完滿成功

鍾珮琪 清華大學 運動科學系碩士班

我國資深運動心理師莊艷惠諮詢委員
於培訓現場為學員帶來精彩的演練



今年暑假，是台灣運動心理學會第七屆的運動心理諮詢老師培訓課程。本次運動心理諮詢老師培訓班由高三福諮詢委員與其團隊，於二月開始協助統籌本次課程，協助課程安排等相關事項。培訓課程為期一個半多月，從7/23至9/3止的每週六、日，達累積100小時的紮實課程後，須通過專業知能考試，並

符合相關身分、資格且完成150個小時的實習，方得允以授證。參與受訓之資格以大學、研究所修習體育/運動科學或心理學相關科系之學士應屆畢業生、碩士應屆與畢業生皆可參與，唯研究所為運動心理學領域，且碩士畢業論文與運動心理學相關者，得接受實習與授證。

本期於開放報名後，許多對此工作內容感興趣的學生、運動員、職場人士與具心理師資格之從業人員，皆踴躍前來報名，使本次於報名早鳥優惠期間，就已迅速名額爆滿，共計74人報名。最終為給予學員們良好的課程品質，只好忍痛割捨，僅留下50位學員參與培訓。由此可見，運動心理不僅受到越來越多人所知曉，越來越多人也更加看重運動心理學的重要性，也反映出其市場之需求。

第七屆運動心理諮詢老師 培訓課程完滿成功

鍾珮琪 清華大學 運動科學系碩士班

台灣運動心理學會張育愷理事長
蒞臨現場，為學員們加油打氣



首堂課邀請到名師季力康諮詢委員領頭開場，來為學員們授課，課堂上學員們也非常踴躍提出疑問，並且獲益良多！同時本次課程很榮幸邀請到我國運動心理學中多位研究者與實務工作者，共同建立了強大的講師陣容，講師們各個極盡所能地將畢生之心血濃縮再濃縮，更使出渾身解術、各出奇招的為學員們建立起良好與深刻的基礎知識，也帶來了許多豐富、難能可貴的實務經驗分享，每次的課程都使學員們受益良多！

本次培訓課程由台灣運動心理學會張育愷理事長、高三福諮詢委員與洪巧菱秘書長特別蒞臨現場，不僅為學員們帶來振奮人心的致詞，亦為學員們加油打氣，揭開培訓課程之序幕。

學員們練習使用技能，並相互分享



學員們勤奮認真，聽取老師們
帶來的經驗分享

