

# 如何吸引學生願意投入體育運動

逢甲大學 王亭文

[tingwwang@o365.fcu.edu.tw](mailto:tingwwang@o365.fcu.edu.tw)



# Outline

- 1 孩童與青少年的競技運動參與
- 2 孩童與青少年訓練須留意的心理議題
- 3 運動心理學研究實務上的啟示與建議
- 4 結語



# 1

## 孩童與青少年的競技 運動參與

---

## 孩童與青少年競技運動參與的研究數據

66% 青少年  
選擇的校外活動  
是參與競技運動

70% 孩童  
在 13 歲以後  
不再參與組織性的  
競技運動

青少年退出組織性  
競技運動的比率高  
達 35 %

《2022年臺灣青少年身體活動報告》調查結果指出：臺灣學生參加學校校隊的百分比分別為國小 9.2%、國中 6.4%和高中 3.0%，總體參與率為 6.7%。

## 孩童與青少年參加與退出競技運動的理由

### 為何參加

- 好玩
- 做一些擅長的事
- 學習新技巧
- 有同伴
- 刺激與興奮
- 比賽挑戰與勝利
- 保持身材
- 交新朋友
- 從事健身運動

### 為何退出

- 不好玩
- 不擅長
- 無法習得新技巧
- 沒有同伴
- 不夠刺激與興奮
- 比賽無趣與失敗
- 無法保持身材
- 沒有交到朋友
- 沒有健身運動

### 深層心理動機

- 自覺勝任能力
- 目標取向
- 壓力反應

# 2

孩童與青少年訓練  
須留意的運動心理議題

---

# 動機

努力的方向跟強度。

# 內在動機與外在酬賞

美式足球員的研究  
沒領獎學金 > 有領

獎學金與內在動機

>

贏 → 高內在動機  
輸 → 低內在動機

重點在於個體自己  
對輸贏的解釋

競爭與內在動機

>

曲棍球員的研究  
回饋組 > 沒回饋組  
回饋的次數並不影響

重點在於正面的隨  
因性回饋

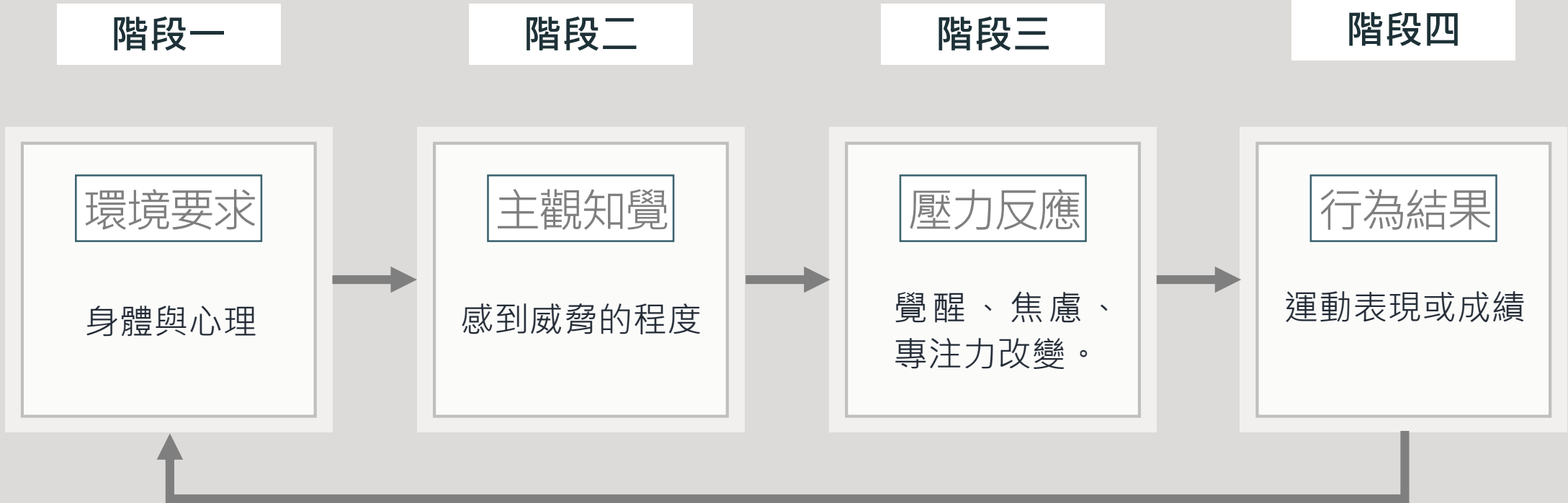
回饋與內在動機



# 壓力

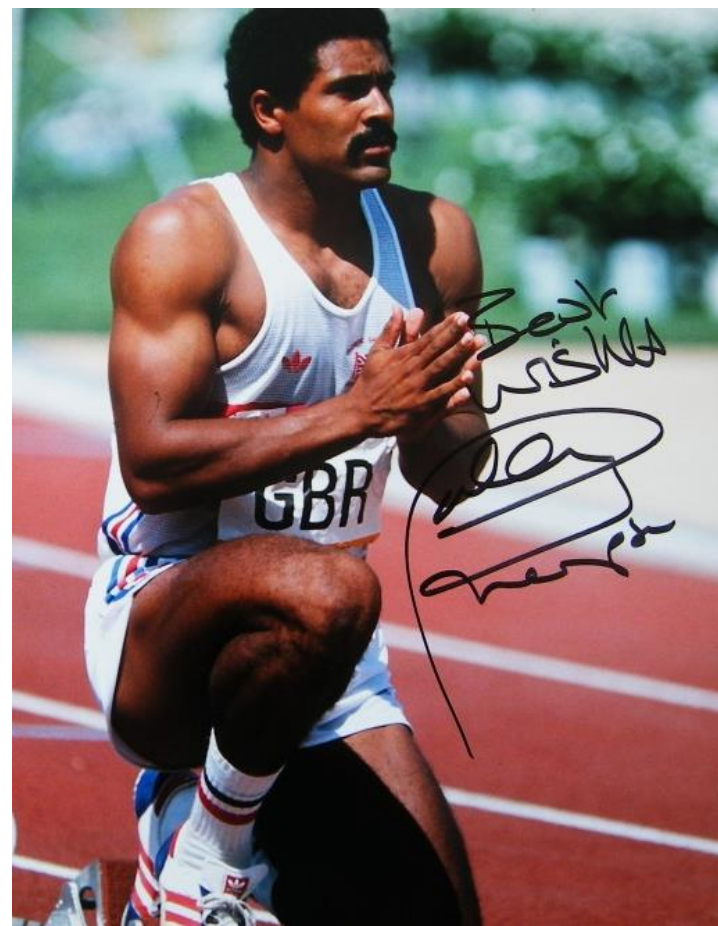
個體知覺自身無法達到環境生態要求下，加諸於己的生、心理要求與能力知覺之間所產生不平衡後果的狀態。

# 壓力與焦慮的形成階段



## 壓力都是不好的嗎？

- 當身體面對壓力時，會分泌壓力賀爾蒙—腎上腺皮質醇，又稱 可體松 (cortisol)，是糖皮質類固醇的一種。
- 目的是為了 「戰與逃」反應：把體內儲存的脂肪與蛋白質轉換成葡萄糖，血液運送到四肢，提升心跳、呼吸與血壓速度來供給氧氣給肌肉。
- 適當的 可體松 (cortisol)，可協助運動員發揮潛力，並對抗身體壓力反應。

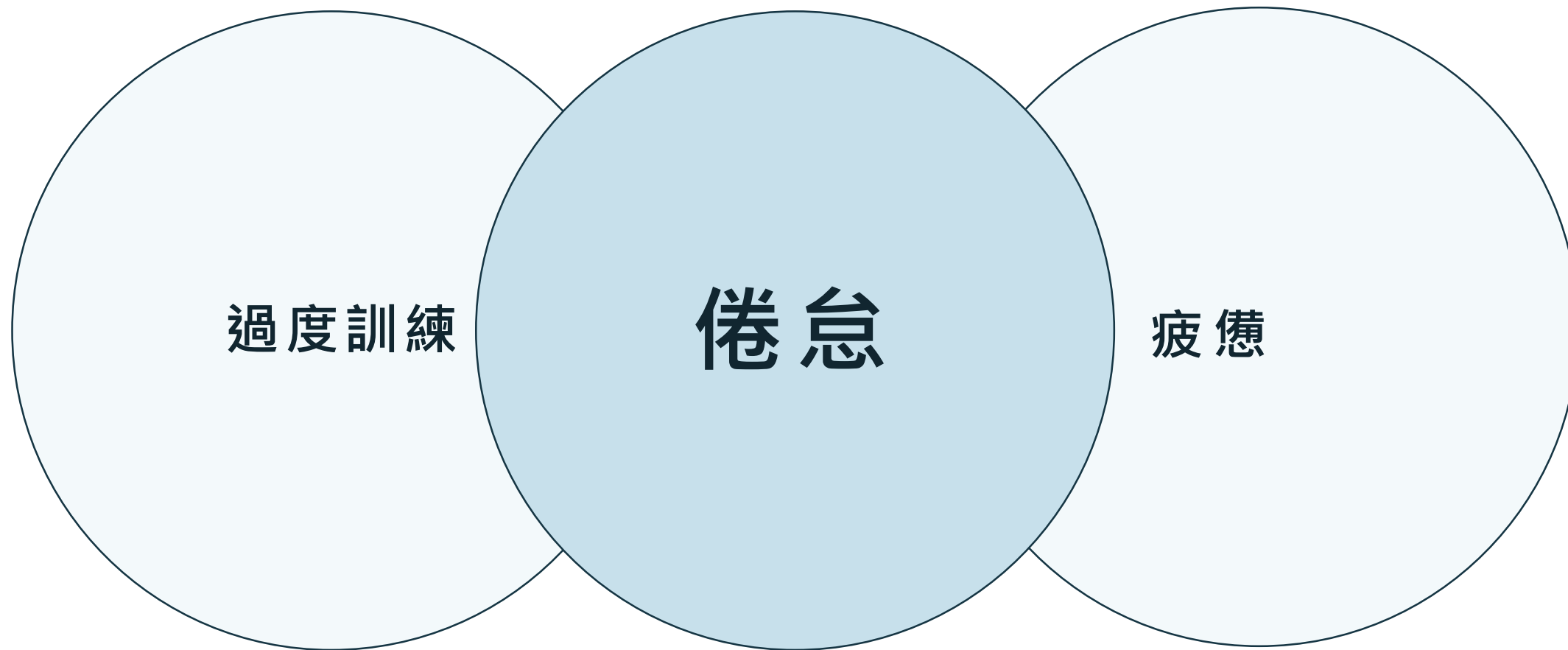


奧運十項金牌得主 Daley Thompson

我喜歡壓力，且期待壓力的到來。

# 倦怠

情緒與身體耗竭、對他人態度冷漠、自覺受到非人性化對待、運動成就降低、對自我及運動的價值貶低以及角色衝突與模糊的心生理狀態。



運動員在短期的訓練循環內，接受幾乎接近或等於其最大訓練負荷量。

一種由過度訓練引起的生理狀態，特徵為運動能力降低。

# 導致運動員倦怠的因素

- 過度訓練
- 受傷
- 疲倦

## 後勤問題

- 團隊氣氛差
- 父母涉入
- 決定受限

## 心理方面

- 人格特質
- 環境壓力不同

## 身體方面

- 花費過高
- 旅途疲憊

## 社交與人際

- 無法完成期望
- 缺乏樂趣
- 動機不足

## 個別差異

# 倦怠的處理與預防



# 3

運動心理學研究  
實務上的啟示與建議

---



## 建構符合年輕運動員需求策略

### 符合技巧發展需求的策略

- 利用有效示範與回饋來指導與練習
- 強化正面方式指導
- 瞭解運動技術與戰略層面

### 符合同儕發展需求的策略

- 提供時間讓孩子交朋友
- 安排練習以外的社交活動
- 練習前和練習後安排自由活動

### 符合好玩需求的策略

- 建立實際期望避免負面訓練結果與挫折
- 訓練多變化避免一成不變
- 和孩童保持正面玩樂氣氛
- 有計畫與組織的增強體適能(不要太操)

### 符合興奮需求的策略

- 訓練內容多元有變化
- 適時轉換訓練內容
- 聚焦短暫、明快的練習

### 符合成功需求的策略

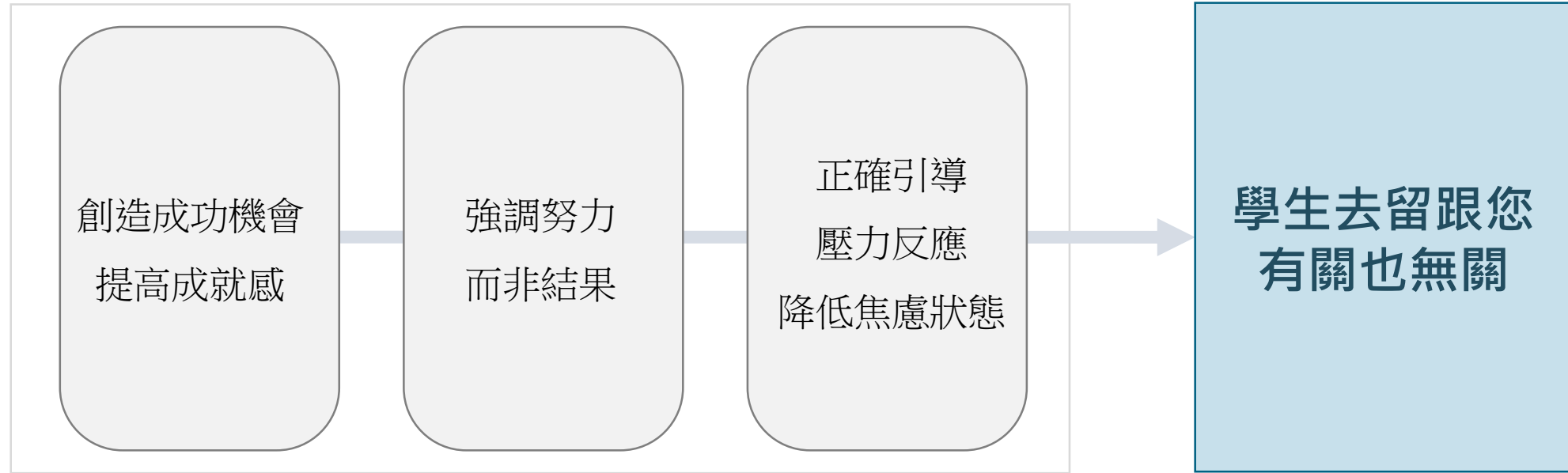
- 允許孩童比賽
- 幫助孩童界定成功定義
- 實際的目標設定

# 4

結語

---

# Conclusion



在此向各位教練獻上十二萬分的敬意  
沒有您就沒有優秀選手 各位教練辛苦了

# 如何吸引學生願意投入體育運動

逢甲大學 王亭文

[tingwwang@o365.fcu.edu.tw](mailto:tingwwang@o365.fcu.edu.tw)

# THANK YOU

