

中國文化大學教育學院運動教練研究所
【運動專題講座】成果報告

活動名稱	運動智慧發展及其對社會影響		
主辦單位	運動教練研究所		
主持人	盧俊宏所長		
主講人	翁健輝老師		
活動對象	學校體育教師及學生		
活動時間	105/04/29	活動時間	下午 15:00~17:00
活動地點	大孝 409 室	教師人數／與會人數	2／24 人
心得分享 運研所博 1 邱玉惠	這次演講邀請到 ISPA 香港國際運動心理學院(Hong Kong International Sport Psychology Academy)總監翁建輝先生，為大家主講「以運動發展一場運動—運動智能發展及其對社會的影響」，香港國際運動心理學院的成立以推廣香港運動心理理念，以「運動智能」打造未來新世代的競爭力及營造正面社會氣氛。翁總監師承國際運動心理學權威 Dr. Terry Orlick，除了向中港兩地運動員提供心理服務外，更召集超過 30 位世界頂尖運動心理學家，研發〈SMC 運動心理教練系統〉、〈兒童運動智能發展系統〉與〈企業表現智能系統〉，讓各水平的運動參與者獲得運動心理資源、培育青少年及為兒童打好終身卓越的基礎。翁總監從事培訓專業將近 20 年，是資深青少年工作者、團隊教練、心理治療師、企業培訓師、講座講師、研究學者及中港知名運動心理顧問。客戶遍佈亞洲，包括跨國集團、政府部門、各大中小學校、國家體育代表隊、香港菁英運動員及奧運金牌選手。 近 100 年來，西方運動界愈益發現運動員的表現取決於三方面的質素：體能、技術與心理，此三個質素堪稱為巔峰表現的鐵三角。除了運動情境中，翁總監在講演中亦介紹運動心理也是社會持續發展希望的重要因子，其理由包括運動優化人類的認知與情緒功能、運動有效提昇心理韌力、運動是幼童大腦發育的關鍵、運動是人格發展的最好平台、運動建立成功習慣、運動智能有效促進多元智能……等 10 大理由。運動智能的基本功能包括非生理範疇，還包括幸福感、與人合作能力、心理韌力(抗壓力、專注力、自信心等)、品格、堅毅力、目標感、認知能力、記憶力等等。如同 Maria Montessori 提到「當我們以有組織的方式運動時，全腦激活和整合就會發生，學習的大門也會自然打		

開。」，John Ratey 提出「運動其實是為了大腦，而不是身體。它影響著情緒、活力、警覺性與安康感。」

SMC(Sport Mental Coaching)著重在身心協調方面，走入社區，以運動促進健康的議題推動香港運動心理的紮根工作。香港菁英運動員現階段對運動心理相關議題仍感陌生，運動心理學在香港是處於萌芽階段，SMC 的任務除了優秀運動員的認可與使用相關學理策略，也要往一般群眾推動，走入企業與社區，希望在運動中把運動智能觀念教育給普羅大眾，紮根運動心理學，而不只是宣講大道理而已。企業如何提昇員工的心理與態度，如何留住員工，香港企業界目前不只推減壓，更是推動「正念」能量。運動有效透過大腦神經網絡建立信念系統(信念、價值、思想情緒模式)，Jim Rohn 說到「First we form habits. Then they form us.」，諺語「No pain, no gain.」，所謂的「逆力」即克服逆境劣勢，並從中成長，換言之，即與逆力建立良好關係，這正是運動智能重要功能所在。

此次翁總監率領團隊特別到台灣辦理講座，推動 ISPA 創辦理念，推動「以心理優化運動，用運動燃亮生命」精神，目前香港、大陸、新加坡均已拓展運動智能發展，此行首次到台灣推薦本理念，翁總監說台灣社會與學術界對運動心理議題似乎比香港注重，希望這次 SMC 在台灣亦能推動「運動智能企業優化計畫」與「兒童運動智能發展計畫」，做個啟萌，而不是只搞活動，而是能夠透過活動真正留下或透過注重與推動運動智能發展帶來的個人成長，提升新世代的競爭力與營造正面的社會氣氛。

經由這次專題演講，與會碩、博生莫不覺得開啟新視野，如醍醐灌頂，身為運動專業領域的我們，肯定運動智能的價值，不單是為了提升自己的專業價值外，也要追求「以心理優化運動，用運動燃亮生命」精神，化口號為行動，共創運動效益之價值。

活動剪影



海報



師長介紹演講者



演講者自介



現場演說情況



現場演說情況



現場演說情況



提問互動情況



提問互動情況



現場演說情況



現場演說情況



師生合影