

孩童與運動心理學

報告者：邱致穎

授課教授：聶喬齡 博士

本章重點簡介

- 一、討論探討青少年運動心理學的重要性
- 二、解釋孩童參與和退出競技運動的主要原因
- 三、討論同儕關係在青少年運動的重要性
- 四、描述年輕運動員壓力與倦怠效應
- 五、確認與解釋如何應用有效教練技巧指導年輕人
- 六、討論父母在青少年參與運動中的角色

青少年運動心理學的重要性

- ◆ 競技運動孩童生活中少數能密集參加的活動之一，它能帶給孩童本身、同儕和家庭、以及社區有意義的影響(Coleman, 1974)。
- ◆ 大部份的孩童參加競技運動的顛峰期在12歲(State of Michigan, 1976)。
- ◆ 此年齡及之前的活動參與對其自尊和社會發展有很重大的影響。

青少年的競技運動經驗會影響其一生的人格和心理
(其經驗需要是正面的，而非負面的經驗)

孩童參與和退出競技運動的原因

◆參加的理由：

➤ 好玩是主要的理由，其次依男、女生的需求順序而有所不同

◆退出的理由：

➤ 還有其他事情要做、興趣改變為最主要的理由；但就深層動機來說，退出者大都覺得勝任能力低、強調結果目標、和感受到許多壓力

為何孩童參加

- 學習新技巧
- 好玩
- 結伴
- 刺激與興奮
- 比賽挑戰/勝利



為何孩童退出

- 無法學習新技巧
- 不好玩
- 沒有交到朋友
- 不夠刺激與興奮
- 沒有健身和體適能
- 沒有挑戰/失敗



參加或退出的深層心理動機

- 自覺勝任能力
- 目標取向
- 壓力反應

同儕關係在青少年運動的重要性

- ◆同儕之間的親和動機是孩童參加競技運動的主要動機，運動心理學者也發現朋友和同儕團體對年輕運動員有其他重要的影響和後果
 - 應安排時間讓孩童能與朋友相處，或結交新朋友
 - 教練和父母應鼓勵正面的同儕互動和互相勉勵，以提昇年輕人參與體育活動的自尊心
 - 應教導孩童們互相尊重和避免語言上的攻擊

Weiss, Smith, & Theeboom 的發現

- 晤談對象：8—16歲青少年
- 晤談重點：對運動友誼的看法

正面的看法

- 同伴關係(相處在一起)
- 愉快玩耍關係
- 提昇自尊
- 幫助和指導
- 遵守社會行爲
- 親密行爲
- 忠實(一種彼此承諾的感覺)
- 共同性
- 討人喜歡的個人特質
- 情緒上的支持
- 沒有衝突
- 衝突解決

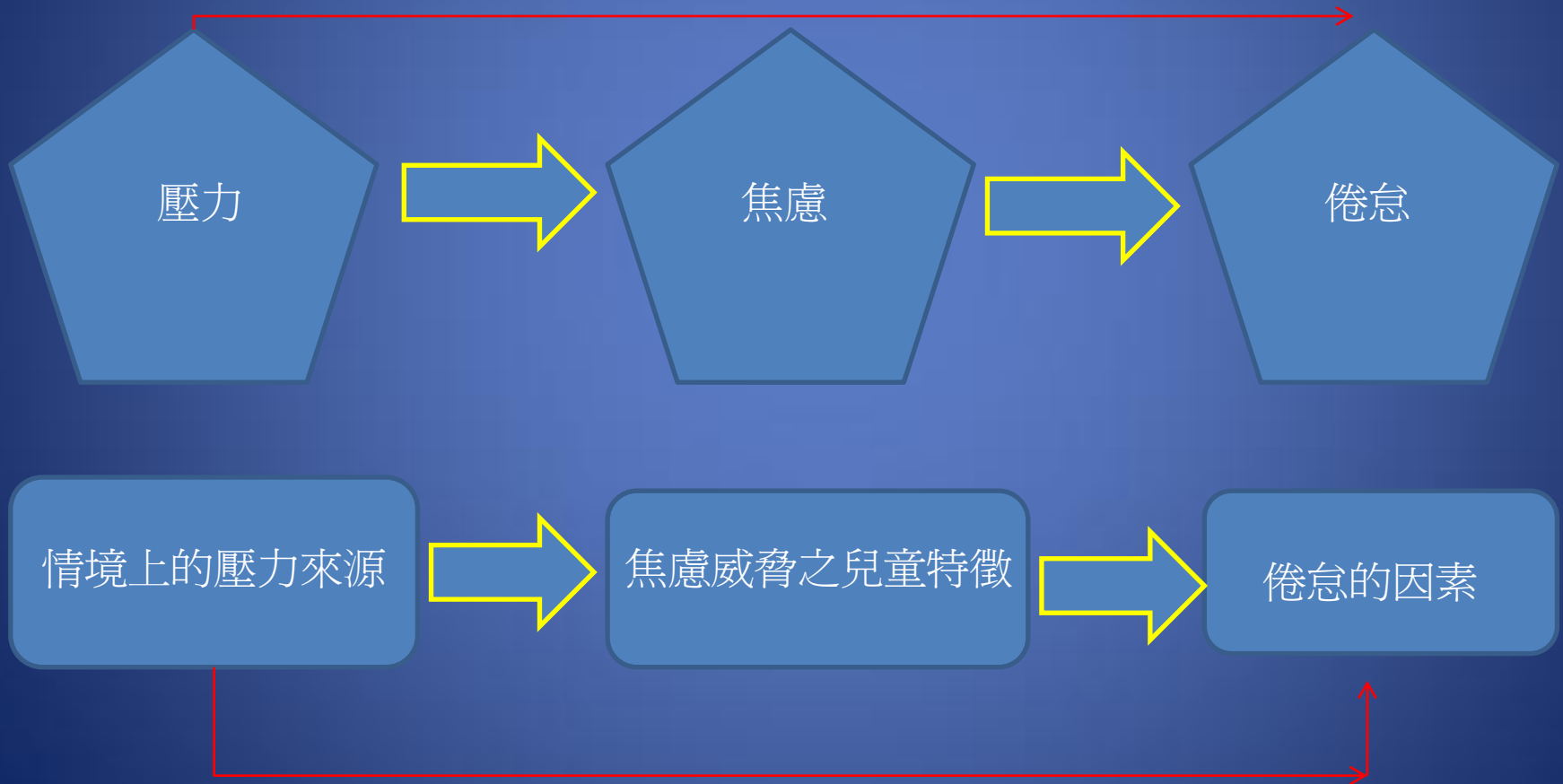
負面的看法：

- 衝突
- 不討人喜歡的個人特質
- 背叛
- 不易接近


發現：

- ◆ 女孩比男孩更傾向於把情緒上的支持當成競技運動情境中正面友誼角色
- ◆ 年紀較大的孩童認為親密關係是最重要
- ◆ 13歲以下孩童覺得遵守社會行爲和忠實最重要
- ◆ 10歲以上則覺得討人喜歡的個人特質最重要

年輕運動員壓力與倦怠效應



教練對年輕運動員有效的訓練方法

- ◆語言不但必須正面，也一定真誠
- ◆在好表現之後常常給予讚美，在不良表現之後給予鼓勵加上技術指導
- ◆讓活動來配合孩童，而非孩童去配合活動，學習進度要由易到難，循序漸進
- ◆修訂規則以增加活動樂趣與活動量，使活動內容更為緊湊刺激及好玩
- ◆鼓勵正確的技術而不是結果，只要是正確技術即給予鼓勵和讚賞
- ◆在矯正錯誤時使用“三明治”法  鼓勵、糾正錯誤、鼓勵
- ◆創造一個不怕嘗試新技巧的環境，錯誤是學習過程的一部份
- ◆要有熱誠

父母的角色

- ▶ 父母扮演很重要的社會媒介，角色模擬，以及孩童運動經驗提供者和詮釋者的重要角色
- ▶ 父母所提供的動機氣氛會正面或負面地影響孩童的動機
- ▶ 善盡在運動中父母的角色責任
- ▶ 父母的態度和行爲對於青少年的運動參與、動機、自尊、和心理健康有很重要的影響
- ▶ 保持與教練的溝通順暢通對青少年運動參與有正面的幫助

期刊分享

幼兒體能教師有效教學氣氛表現
之研究

- 一、研究目的：在瞭解幼兒體能教師有效教學氣氛表現之構念
- 二、研究方法：採質性研究法，以半結構訪談方式訪談**13**位具經驗的幼兒體能教師；並以參與觀察法，觀察其中**3**位教師的實際教學行爲**10**週
- 三、主要構念：教師期望、課室氣氛、課室管理、教學熱忱、師生關係

研究結果

- 一、教師期望方面：研究發現幼兒體能教師期望帶班老師的配合與協助，才不致花費更多的時間在處理幼兒的衝突、秩序的問題、無法控制的幼兒，有了帶班老師的協助，教師會上得更好，幼兒收穫會更多
- 二、教師熱忱方面：研究發現成功的教學是當教師具有高度熱忱及學習動機，以及對教學專業抱持積極的態度，是有效教學的重要成分，它會使幼兒產生高度的參與感及學習動機
- 三、課堂氣氛方面：研究發現以和善的表情和親切的口吻對待兒童、鼓勵兒童對有特殊困難的兒童表達善意和幫助、以民主的方式給予兒童自我表達和做決定的機會、與兒童分享彼此的經驗，由此可知幼兒體能教師有效教學氣氛表現的構念有其特殊性存在

四、課室管理方面：研究發現幼兒體能與學校體育教學應著重以學生為中心的觀點，教師需積極主動、敏銳地感受學生的學習反應，以及提高運動設施與活動的安全需求等

五、在師生關係方面：研究發現幼兒體能專家教師將能塑造和諧的師生關係與溫馨的學習情境，使自己在教學中扮演主導者的角色，主導學生營造和諧的學習氣氛，讓師生之間有良好的互動與溝通

重點回顧

一、青少年的競技運動經驗會影響其一生的()、()

答：人格、心理

二、同儕之間的()動機是孩童參加競技運動的主要動機

答：親和

三、()和()應鼓勵正面的同儕互動和互相勉勵，以提昇年輕人參與體育活動的自尊心

答：教練、父母

四、孩童參競技運動的主要理由是()，退出理由大都覺得是()、()、()

答：好玩、勝任能力低、強調結果目標、壓力

五、在矯正錯誤時，本章建議使用()法

答：三明治

報告結束 謝謝大家