

出國報告（出國類別：國際會議）

2014 年第七屆亞洲暨南太平洋
運動心理學會國際研討會
7th Asian South Pacific Association of Sport
Psychology International Congress
(ASPASP 2014)

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：楊孟容講師

派赴國家：日本

出國期間：中華民國 103 年 8 月 6 日至 8 月 11 日

報告日期：103 年 8 月 27 日

摘要

亞洲暨南太平洋運動心理學會(ASPASP)在日本東京舉辦本次會議，日本運動心理學會(JSSP)協助辦理，大會主題為「Strengthening the Bonds with People through Sport and Exercise」，擴展體育運動具有勇氣、力量且不放棄的意義與價值，為期 4 天，審核通過論文共有 272 篇，包括體育運動社會心理學、健康與運動心理學、心智訓練與介入措施、運動學習與控制等研究領域範圍，本人基於運動類型是影響團隊凝聚力的主要因素，探討不同運動類型的大學運動員知覺社會支持與倦怠之差異情形，安排在心智訓練與介入措施的領域範圍內。本次投稿及發表全程皆以英文為主，增加自身的國際學術交流經驗，也可以學習其他國際學者的研究精神及審慎態度，有利於砥礪自我、繼續學習與生涯發展，這是本人參加本次會議的最大收穫。

目次

一、目的.....	3
二、過程.....	3
三、心得及建議.....	6
四、附件（照片）.....	7

一、目的

「第七屆亞洲暨南太平洋運動心理學會國際研討會(7th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress)」由亞洲暨南太平洋運動心理學會(ASPASP)在日本東京舉辦，日本運動心理學會(JSSP)協助辦理。由於本次會議主題為「Strengthening the Bonds with People through Sport and Exercise」，擴展體育運動具有勇氣、力量且不放棄的意義與價值，研究領域範圍包括體育運動社會心理學、健康與運動心理學、心智訓練與介入措施、運動學習與控制等相關議題，吸引來自不同國家的學者共襄盛舉，台下的聆聽者大都是運動心理學背景的學者，彼此交流並提供可再精進的研究方向，在參與會議的過程更能讓自己在全英的環境中思考，獲益良多，這也是參加國際研討會的重要目的。

本校楊孟容講師(以下簡稱本人)在本次會議發表的論文主要是基於運動類型是影響團隊凝聚力的主要因素，探討不同運動類型的大學運動員知覺社會支持與倦怠之差異情形，本人為第一作者，並與本校盧俊宏教授共同著作，發表論文題目為「Differences of Perceived Social Support and Burnout between Team and Individual Sport Athletes(大學運動員知覺社會支持與倦怠之相關研究)」，海報發表期間由本人就論文的研究動向及結果全程以英文口述方式做說明，藉由論文發表與國際學者接軌，擴大自己的學術視野，同時面對與會學者所提出的相關問題能逐一解釋並加以思考，對於未來的研究動向或方法在本次會議上能夠獲得更新的想法。會議結束後，本人整理專題演講、專題研討及目前研究趨勢進行簡單扼要的回顧，所得到的結果彌足珍貴，對於參與本次國際研討會結果而言本人受益良多。

二、過程

(一)研討會投稿過程

- 1.感謝本校盧俊宏教授提供本次研討會訊息，並且將目前和盧教授合著的研究先行完成後直接投稿至「第七屆亞洲暨南太平洋運動心理學會國際研討會(7th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress)」。
- 2.論文投稿截止時間為 2014 年 3 月 7 日，本人於 2014 年 2 月 7 日依據研討會的投稿格式完成投稿作業，3 月 1 日收到審核通過確通知信件(雙審制)，同時，3 月 19 日完成研討會的個人註冊並以信用卡繳交註冊費日幣 17,000 円，3 月 23 日依照說明做修改調整，並且再次確認完成論文修正上網事宜，3 月 31 日正式收到 ASPASP 所寄之信件通知本人發表日期為 2014 年 8 月 9 日第二場次。
- 3.會議相關資訊網址：<http://www.aspasp2014.jp/>

(二)研討會參與過程

正式議程於 104 年 8 月 7 日展開，為熟悉交通路線及研討會環境，本人於 8 月 6 日搭機前往日本，並於 8 月 7 當天中午完成報到手續，先行將自己所要發表的論文資料先行思考過一次，並先和與會學者見面交換名片。

8月7日專題演講(國際觀點1)-Coaching Psychological Skills

Daniel Gould 博士強調教練心理技能的重要性，並且分享教練心理學近年來的重要議題及發展趨勢，不僅包括教練個人因應競賽壓力，同時也要察覺自我和運動員的情緒，運用直接性及間接性的介入策略，如：目標設定、意象、壓力管理、反思與回饋等，提升運動員的成績表現，甚至是運動員的職業生涯規劃。

8月8日專題演講(國際觀點2)-From Assessment to Physical Activity for Quality of Life

Diane L. Gill 博士從生活品質的定義、背景談起，認為生活品質是對於人們生活好壞程度的一個衡量，如：生活滿意度，並且分享身體活動有益於生活品質的研究結果，重視身體活動與心理康寧的議題，並且探討近年來有關身體活動與生活品質的研究趨勢，

包括研究對象與方法、測量工具及生理、情緒、情感、社會人際等影響。

8月8日專題演講(亞洲觀點 1)-Effective Sport Psychology Consulting: It's All About the Relationship

Ken Hodge 博士從運動心理諮詢本身的定義及特點有系統地說明，探討運動心理諮詢師(SPC)的角色內涵，從而指出專業的運動心理諮詢師應具備的專業能力與個人素養，並且強調運動心理諮詢師職責與諮商關係的建立，基於發揮融洽、尊重、信任、合作、積極作用等功能，如何有效運用介入策略與心理技能訓練，解決運動動機、反社會行為、運動員倦怠等問題，同時也提醒運動心理諮詢師(SPC)要留意潛在的移情與反移情的諮詢關係，並且提供許多實用的建議。

8月8日專題演講(日本觀點 1)-Toward an Understanding of Motivation in Physical Education and Sports

Tamotsu Nishida 博士強調動機是人類行為的原動力，包括學習、工作、娛樂、運動，並且分享一系列有關成就動機標準化運用在體育教學評量的研究成果，確認體育課程的學習動機，以及人際關係對動機的影響，並且進行跨文化的比較，同時也針對動機在體育教學和體育運動的未來發展提供建議，特別是高爾夫及棒球運動項目。

8月8日專題演講(亞洲觀點 2)-Self-Control and Self-Regulation in Exercise and Physical Activity: Research on Mechanisms and Applications

Hagger Martin博士有系統地以健康心理與行為醫學相關理論為基礎，並以健康自我控制(HSC)模式來說明自我控制與自我調節對於健康相關行為的影響，特別是運動行為，同時也解釋態度、意圖、自我控制等對於運動動機及實際行為的影響，並且針對推廣全民持續運動、健康飲食等提供可行的建議。

8月9日專題演講(國際觀點 3)-Principles of Practice for The Development of Skilled Actions: Implications for Application to Sport Psychology

Richard A. Schmidt 博士有系統地介紹人體運動學習專業技能應用及運用原則，目前不僅應用在外科手術技能、語言治療、高壓力工作績效、賽車駕駛、運動訓練等範圍，但是如何將實驗室研究與基礎理論、實際情境需求結合，實在是不容易，所以必須清楚知道在什麼條件下，運用哪些原則、概念、科學流程、應用程序，才能實際地提升高水準的運動性能是非常重要的。

8月9日專題演講(日本觀點2)-Recruitment Strategy and Resultant Behavior Change in a Physical Activity Intervention Program

Koji Takenaka博士認為儘管有證據支持從事運動對於生理、心理和社會具有正面的影響，但這不一定會讓人們從事身體活動或運動，經常會有藉口而不採取健康的生活方式，包括工作承諾、受傷、家庭義務、惡劣的天氣、喜歡使用互聯網或看電視，所以近年來發現自我管理、自我調節的方法可以改變身體活動的行為，同時簡單地回顧基本的理論原則，討論如何改變行為的理論和技術，應用於現實情境中，並且分享案例，針對身體活動的介入策略，建議必須精心設計，結合理論與實務。

8月9日專題演講(亞洲觀點 3)-Motor Cortex, Muscle and Human Motoneurons – What Have We Learned

Simon Gandevia博士有系統地說明大腦控制運動的方式，並且從臨床神經生理發現人類的肌肉性能必須依賴運動皮層的運動神經元，而運動皮層的輸出則依賴於本體信息，並解釋其基本原則，例如：當肌肉變得疲勞時，中樞神經系統必須克服許多抗疲勞和影響肌肉活動，並且分享近年來有關本體監測運動的重要發現，包括神經的控制、人類運動與姿勢的控制、呼吸的控制等。

8月9日論文海報發表

本人的論文安排在第二場次(編號：B-58)進行海報發表，透過英文口述方式讓與會學者能了解本篇文章的研究目的及其動機，進而透過問答方式更能了解本篇文章在構思上是否還有不足的地方。因此，在發表過程中，感謝本校盧俊宏教授、中正大學劉淑燕教授、臺灣師範大學季力康教授、銘傳大學李焜煌教授、嘉義大學許雅雯助理教授、崇佑技術學院葉麗琴副教授、日本熊本機能病院荒川久仁子指導士、奈良女子大學筒井香學者指導與交流，期許自己日後透過不同的研究方法來找出最好的結果。

8月10日專題演講(日本觀點 3)-From Laboratory to Active Fields in Motor Control and Learning Research: Dynamical System Approach

Yuji Yamamoto學者認為人們在日常生活中會不自覺地執行複雜的動作，發現最近的信息技術和理論發展有利於觀察和分析真實的體育賽事，說明如何利用非線性動力系統的方法，探究運動模式及其不同模式之間切換迅速的決策和行動，並且分享共同動力學運用於網絡分析的研究成果，解釋其作用機制，包括網球、足球、劍道，強調人的行為可能會有不同的規律，就像自然和生命的現象，仍有許多未解之謎。

8月10日專題研討-Understanding of Various Benefits of Physical Activity: Research Evidence from Korea, Taiwan and Thailand(了解身體活動的好處：來自韓國、臺灣、泰國的研究證實)

(1)Effects of Yoga on Mental Health and Cardiac Autonomic Control in Women

朱奕華博士提到雖然大量研究結果證實有氧運動有益於心理健康有益作用，瑜伽對於壓力相關疾病的治療效果已經受到相當重視及被證明，包括憂鬱症和焦慮症，但是很少有研究是針對心臟心率變異性(HRV)、心臟自主神經控制等進行探討，所以分享兩項研究，研究瑜伽對心理健康和心率變異性的影響，結果發現健康婦女顯著減少焦慮狀態僅在8週的瑜伽課程組，具有憂鬱症的婦女在12週的瑜伽課程組已顯著減少憂鬱和壓力的感受，在8-12週的瑜伽訓練計劃似乎是有利於健康，未來必須進一步探究瑜伽對心理健康和心臟自主控制的影響機制。

(2)Older Adults' Physical Self: Conceptualization, Measurement, and Empirical Studies

盧俊宏教授認為老年人身體自我概念的知覺不同於年輕人，需要採用不同的方法來研究，並且分享近三年來的研究結果，確認老年人身體自我概念的內涵，制度測量特性與方法，編製6個因子的老年人身體自我概念量表(PSCS-O)，探討關係中老年人害怕跌倒對於生活品質和身體自我概念的影響，發現老年人的身體自我概念部分中介害怕跌倒和生活品質之間的關係，並進一步探討身體活動、身體自我概念和生活品質的關係，發現老年人的身體自我概念中介身體活動和生活品質，並且建議未來可針對如何透過身體活動(有何中介策略)來改變老年人的身體自我概念和心理健康作進一步的探究。

(3)Effects of an Obesity Intervention Combining PA and Psychological Strategy on BMI and Psychological Factors in Obese Adolescents

YoungHo Kim博士認為肥胖與眾多的健康風險有關，而且青少年的肥胖率已迅速成長，積極的生活方式及規律的身體活動可以預防疾病，所以分享有關肥胖的男性青少年在身體質量指數、身體活動程度、自我效能、知覺利益和障礙之間的關係，經過16週體重控制後，發現身體質量指數、身體活動程度顯著改變，運動自我效能與身體活動程度呈現正相關，身體活動程度與知覺障礙呈現負相關，所以強調在規劃、實施體重控制計畫時，不僅要考慮身體活動本身，而且還要思考影響身體活動的心理因素。

(4)Exercise motivation climate, Attitude toward Leisure Time Activity and Weight Reduction among Thai School Student

Naruepon Vongjaturapat博士說明雖然體育課的環境是愉快，希望有活力的學生，但是學校的閒暇時間活動仍不夠高，不能滿足健康需求的身體活動程度，並且分享如何利用體育課，精熟動機氣候，影響學生對自己的身體活動態度，提高學生的身體活動程度，結果發現學生對於自己身體活動的態度和動機有顯著改變，儘管體重發生了變化，

但是沒有統計上的顯著改變。

(5) Acute Exercise and Cognition: Evidence from an Updated Meta-analytic Review

張育愷博士有系統地說明急性運動與認知的內涵、關係及近年來的研究趨勢，支持急性運動有益於認知的作用，但值得注意的是，急性運動對於認知功能的影響是會受到許多因素的影響，並且分享至少20分鐘中等運動強度的急性運動對於認知具有顯著的作用，同時也提出有關運動處方的建議。

(6) Is Exercise a Panacea or a Poison? The Case for Korea

Myungwoo Han博士強調經常從事運動是有益於心理健康，如：減緩憂鬱症、特質/狀態焦慮、緊張、痛苦，增強自尊、自我概念，以及預防傷害/癌症等，都會造成生活質量的提高，但不幸的是，也會產生不希望的副作用，如：運動成癮和飲食失調，已經威脅到運動的好處，建議需要採取更積極的措施，試圖找到有效的方法來處理這些不良行為，分享韓國針對運動成癮和飲食失調等問題行為的處置指引、方法、建議，有助於提高生活品質和降低醫療費用。

8月11日回顧整理本次參與專題演講、專題研討、論文發表等資訊，檢討本人待改進的事項，並思考未來研究趨勢與重要議題。

三、心得及建議

(一) 會後心得

本次參加「第七屆亞洲暨南太平洋運動心理學會國際研討會(7th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress)」，並與盧俊宏教授共同著作發表論文題目為「Differences of Perceived Social Support and Burnout between Team and Individual Sport Athletes(大學運動員知覺社會支持與倦怠之相關研究)」，全程以英文進行，此次能夠親臨具有國際水準的研討會，並且可以從中汲取到許多寶貴的建議，收穫相當豐碩，不僅拓展個人在國際的視野，學習到其他國家運動心理學相關領域學者在研究上所關注的重要議題與發展趨勢，研討會的行程相當地順利也非常地充實。

再者，這次參加個國際研討會所得到的經驗實屬難得，每天都有數個專題演講、專題研討、論文發表進行，除可在會場上聽到各個報告人的研究心得與成果，並透過詢問、討論與請益而有直接收穫外，更能於會場外非正式的場合中，和來自世界各地的學者有機會進一步對各個相關研究領域進行討論，可以在短時間內砥礪自我、繼續學習，應該在平時閱讀運動心理期刊時思考自己研究領域的主題，同時也藉由這次的寶貴經驗讓本人深知英文的重要性，外文溝通能力是這次回國後的首要加強項目之一，也是提升自己觀察國際運動心理學研究發展的靈敏度，翻開大會所準備這次所有發表的文章名稱後，不難發現到研究領域之寬廣，與會的每位學者的研究深度著實讓人敬佩，有很多可以讓人學習的地方，讓自己有機或獲得研究上的激勵與前瞻性的思維，同時也提升自己的研究能力。

(二) 會後建議

這是本人第一次出國參加國際研討會，在與來自世界各國的精英學者們接觸之後，深深感受到積極參與國際研討會的必要性，藉由研討會有研究發表的新穎性的特性，在國際研討會上我們可得到最新各國研究的資訊，不僅可以在會議上發表成果，汲取他人對自己研究的懇切建議，避免研究盲點或有遺漏之處，更可以從中認識更多不同領域的學者，透過各種不同文化的交流，進行國際合作並拓展研究視野，才能達到雙贏的局面。

最後，感謝校方補助出國參加研討會的經票經費，令本人感到更加珍惜此次的經驗，也希望教師及研究人員可以在有學校做為後盾的情況下，盡情的發揮自己所學，將自己的研究在國際上發光發熱，讓學校名聲在國際上打出知名度，這也是參與國際研討會的另一層意義。

四、附錄



會場報到



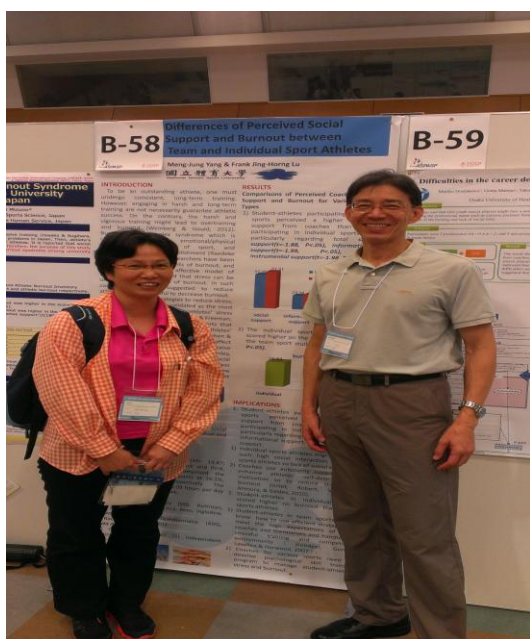
完成報到



開幕式



感謝李炯煌教授指導



感謝盧俊宏教授指導



順利完成發表