

教育部經費補助博士生出國出席國際會議出國報告

報告人姓名：黃耀宗

就讀系所及年級：教練研究所博士班六年級

學號：920504

會議地點：摩洛哥，馬拉喀什

會議期間：自 98 年 6 月 17 日至 98 年 6 月 21 日

會議名稱：第十二屆國際運動心理學會學術研討會 (The 12th World Congress of the International Society of Sport Psychology)

發表論文題目：實施意圖對運動階段轉變的影響 (Effects of Implementation Intention on Exercise Stage Transitions)

補助項目：部分機票款

一、參加會議經過

此會議是由國際運動心理學會 (International Society of Sport Psychology) 自 1965 年在羅馬舉辦的第一屆會議以來，每四年持續進行的世界性會議，此次（第十二屆）由摩洛哥運動心理學會 (Moroccan Association of Sport Psychology) 承辦。來自台灣參與此次會議的人數，可說是歷年來最多的一次，有台灣師大、宜蘭大學、彰師大、台灣體大、新竹教育大學、中正大學、中山大學、東吳大學、台北市立體院等校的師生約 40 人，同機出發的人數約 30 人，以台灣運動心理學會理事長洪聰敏老師為領隊，帶著一行人浩浩蕩蕩的於六月十三日由台灣出發，飛往會議地點—摩洛哥。在搭機的過程中，首先由中正機場飛往香港，再轉機到法國巴黎，以及摩洛哥的卡薩布蘭加 (Casablanca)，再由卡薩布蘭加搭巴士至會議城市—馬拉喀什 (Marrakesh)，搭機、轉機及搭車到達目的地已是當地的十四日黃昏，總共已花了超過 24 小時的時間。

與會期間住宿的飯店 Golden Tulip Farah Hotel 離會議地點不遠，約 10 分鐘的腳程，所以往返還算方便。在附近的街道上，橄欖樹及橘子樹為其主要的行道樹並結實纍纍為其一具特色的景觀。在到達飯店的當天晚上，所有同機及住宿的師生們則一起至飯店附近的一家餐廳用餐。由於我們提早兩天到達會議地點，所以到離住宿地點約 10 分鐘車程的馬拉喀什地標—德吉瑪廣場 (Djemaa el-Fna)，及在其旁保存原有外觀歷經風霜長 16 公里的城牆包圍著的舊城區逛了一下。城區的歷史建築在 1985 年聯合國教科文組織 (UNESCO) 列為世界文化遺產，2001 年，也宣布將德吉瑪廣場列為世界遺產，因為這裡是人類語言與無形遺產凝聚的傑作。德吉瑪廣場宛如台灣的夜市，有摩洛哥傳統拖鞋和傳統服飾，從日出到深夜，德吉瑪廣場是不眠的，可看到舞蛇人、各種賣藝的表演、服飾、地毯、擺設、皮革、手工藝品小攤位。還有數不清賣吃的，蝸牛湯、現榨果汁、

烤肉串、全羊料理、羊頭、現炸海鮮、哈利濃湯，每個攤位都有編號，而且超熱情的招呼你光顧他的攤位。在舊城區中的店家購物時，一定要記得殺價，因為一開始店家一定會亂開價，所以你也和他廝殺一番或多比較幾家，免得吃了悶虧，同行的學長購買了一條絲巾，從原先的台幣約一千元，到最後竟以約台幣 100 元成交。

在正式會議開始的前兩天，有部份的師生也參加了工作坊 (workshop)，其中一個即為洪老師所主持，探討由腦波及心跳率的生物回饋來訓練增進專注力。部份同學也提早至會場領取會議資料及手冊，開始仔細查閱有哪些自己有興趣的領域、主題或題目，規劃前去聆聽。從 17 日開始即是一連串的正式學術活動。本次會議共有來自超過 55 個國家，700 位講者參與。大會邀請了 10 位 Keynote Speakers，所錄取的海報發表共 427 篇論文，口頭發表有 51 個場次共 251 篇論文，有 51 個論壇 (symposium) 共 213 篇論文，有 8 個前工作坊 (workshop) 及 16 個工作坊。演講、論壇、口頭、海報及工作坊平均分配在每天各個時段。我的海報發表則是被安排在 19 日下午 15:30~17:00 編號 POS3-46 的位置。

因為同行的一些人在前一天已經領取會議資料，以及聽說來自台灣的報名匯款有些問題，造成後續無法再領取會議資料，所以十七日一大早我們幾個人就去排隊，排在第一順位等待領取資料，無奈，大會還沒把資料備齊，並宣佈等待第一個時段的口頭報告結束後，才能前來領取資料。當天第一場聆聽的演講是來自英國的 Howard K. Hall，講題是有關於運動與完美主義，聽本人的指導教授李老師說，演講者在美國求學階段跟他是同時期的。Hall 首先詳盡的報告完美主義整個研究的歷史及各量表使用的情形，在社會、教育及臨床心理學領域，有關完美主義的研究已行之有年，但在運動的領域，近年來才開始發跡。他並且也提出完美主義可能會影響到成就相關的認知、情緒及行為，但對於完美主義確切的定義及結構仍有待釐清，完美主義對成就的追求會有適應或非適應的特徵，正面或負面的影響，都有可能產生，因此運動心理學家或教練在幫助運動員追求卓越的運動表現時，有必要考慮到運動員此方面的人格特質。之後便去聆聽一場口頭報告，最讓我感興趣的是，有一篇由個人運動指導員的觀點探討案主終止運動計畫的原因，是我未來想要從事的一個研究方向。十七日當天晚上則參加開幕式，以及在會議地點的飯店游泳池畔簡單地享用大會所準備的摩洛哥口味的餐點及點心。

十八日首先登場的是由台灣師生所共同組成的一個論壇，探討競技運動表現組成的要素，由盧老師主持，洪老師擔任討論者，多位來自台灣不同學校的學生口頭報告各自的研究結果。這是首次完全由台灣師生在 ISSP 會議所組成的論壇，而且不只一個論壇，真的是令人鼓舞，希望我以後也能有這個機會、榮幸及能力參與其中。在論壇之後，前往聆聽自我決定理論 (self-determination theory) 的創始人之一 Edward L. Deci 的演講，講題是促進身體活動和競技運動的自主性動機，內容強調在增進運動的動機時，焦點不只有放在動機的量，而更應該著重在動機的品質或類型（高自主性的動機）。自我決定理論自創始至今已超過 30 個年頭，而且廣泛地應用在各種領域，現在仍然是一個受到重視的理論，實在是不簡單。在前一兩年我也推薦圖書館買了幾本專書，其中也包括應用在身體活動領域近一兩年所出版的。由於在指導教授所開設的課程當中以及心理組的 seminar 上，常常聽到及看到介紹及應用自我決定的論文，所以在聆聽這場演講上，

感覺格外熟悉與清晰，感覺就像是一個總整理。在同一會場，接者是由來自美國的 Gershon Tenenbaum 的演講，Tenenbaum 編有一本內容非常豐富厚厚的教科書—Handbook of sport psychology，我也常會查詢此書來瞭解一些我有興趣的主題，Tenenbaum 在此書當中也寫了一個章節，探討知覺努力程度的社會認知觀點，在本次會議當中他也就從特質及狀態的知覺，到努力程度的知覺，以及知覺—認知—情緒—動作的連結，來研究知覺，其中包括我們所熟悉的關連 (association) 及非關連 (dissociation) 聯想，以及涵蓋生理及心理的知覺努力程度測量 (RPE) 應用的探討。下午則去聆聽來自美國 Ohio 州立大學 Packianathan Chelladurai 的演講。我們在寫論文時，只要文中有提到領導的理論，幾乎都會引用 Chelladurai 知名的多元領導模式 (multidimensional model of leadership)，由此可見其知名度，在其此次的演講中他以宏觀的角度探討運動心理學及運動管理的理論架構及研究方法，其實都源自於相同的學科領域。

十九日上午由大會安排城市導覽，參觀了富麗堂皇的巴西亞宮殿，西元十二世紀由阿磨哈人所建造的渣甸花園，以及園區的橄欖樹及玫瑰花，以及穆罕默德子孫才能享有特權下葬的撒丁陵墓，以及當地的地毯工廠及香料店。十九日下午一開始即為本人的指導教授—季老師的口頭報告，主題是有關結合計畫行為理論及跨理論模式探討懷孕婦女的運動行為。接著是本人的海報發表，同一時間還有豐老師、麗琴學姐及陳俐蓉老師的海報發表。海報發表結束後，隨即前去聆聽另一個由台灣師生所組成並由卓老師所主持的論壇，探討身體活動有益於認知和情緒的功能。

二十日上午首先前去聆聽的場次，是由所上同心理組--建瑋的口頭報告，報告主題是目標取向、運動動機與運動成癮的關係，由 Gould 擔任主持人，沒想到當發表時間已到時，其它四位報告人都未到，只好由排最後順位的建瑋一人擔任整場的報告，當報告完畢後，其它四位報告人也還未到場，主持人也對建瑋的報告讚賞有佳。還好這次提前到場，否則這場次將會空無一人。二十一日晚上參加閉幕式，並享用大會所準備的傳統摩洛哥式的晚餐，觀看馬術及舞蹈表演。

二十二日則由旅行社安排前往亞特拉斯 (Atlas) 山區，看到美麗的綠洲、土城峇以及著名的電影（神鬼傳奇、特洛伊、關鍵時刻、撒哈拉、亞歷山大大帝等）製片廠，以及世界文化遺產之一——海防城市馬紮甘葡萄牙成（傑迪代，El Jadida）等。二十三日至卡薩布蘭加，參觀國聯廣場、MEDINA 舊街及世界第三大的回教堂—哈珊二世回教堂。下午從卡薩布蘭加轉機至巴黎、香港至桃園中正國際機場時，約台北時間晚上八點。

二、與會心得

在參與會議的過程中，最讓我感到興奮的是，以往只能從教科書上看到一些知名學者的照片或讀到其所寫的文章，如 Deci、Chelladurai 等，如今能臨場看到及聽到其演講，甚至也同桌一起用餐，感覺格外親切，印象也特別深刻，而不再只是存在腦海記憶中的那些考試題目或答案。另一方面，也看到一些還沒在期刊上發表過，自己有興趣從事的最新研究主題，若要等到期刊上有發表之後才來從事研究，可能已經是好久之後的事了，所以透過這樣的研討會，有掌握到最新訊息的優點，甚至跟國外的研究進度同步。

在參與研討會的過程中，語言是一個非常重要的問題，雖然自己也都常在閱讀英文的文獻，但在臨場的聽及說方面自己仍有待持續的加強，才不免對參與研討會的益處及美意大打折扣。

三、建議

往後參與相關的研討會，可於會議前一天前去領取相關資料，避免當天擁擠及事先看好預定參與的場次。即使是排在最後順位，口頭報告也要提早到，因為可能會有很多報告人未到。在海報發表時，即使大會沒有提出需要攜帶任何張貼工具的要求，自己也要預備，如膠帶、口紅膠或魔鬼粘（一些時候需要）等，海報也要按照大會規定的格式，這次會議有些人偏要採用橫式，就跨越其他人的貼報區。

四、攜回資料名稱及內容

會議議程一本、會議論文光碟一張。

五、其 他

本人要特別感謝教育部、國立臺灣體育大學研究發展處，以及審查委員核准經費，使得我可以減輕一些參與本次會議所需經費上的負擔。另外也要感謝洪老師及其學生至寬為我們處理非常多大大小小瑣碎的事務。