

國立體育大學

補助教師暨學生出國返國報告書

(請於參加活動返國後填寫)

填表日期： 100 年 7 月 25 日

報告人姓名	陳豐慈	任職或就讀系 (所)	教練研究所
活動時間	100/7/12-100/7/17	活動地點	葡萄牙 馬迪拉群島
活動名稱	中文：第 13 屆歐洲競技運動心理學研討會		
	英文：The 13th European Congress of Sport Psychology		
報告內容包括下列各項：(請另備 A4 大小紙張書寫) 一、 參加活動經過 二、 參加活動心得 三、 考察參觀活動 (無是項活動者可省略) 四、 建議 五、 攜回資料名稱及內容【出席活動證明文件、申請補助活動之成果照片與全程錄影檔案(電子檔)等】 六、 其他			
申請人		負責老師	單位主管
簽章		教練簽章	簽章

(本表若不敷使用，可自行影印或至研究發展處網頁下載)

第 13 屆歐洲運動心理學研討會返國報告書

每四年舉辦一次的歐洲競技運動心理學研討會 (European Congress of Sport Psychology)，直至今年 2011 年 7 月已邁入第 13 屆，此次研討會地點在葡萄牙的馬迪拉 (median) 群島舉行。由於此研討會所屬期刊「Psychology of Sport and Exercise」是運動心理學領域較具影響力之刊物，因此除了張育愷老師帶領本研究室學生外，其他國內知名運動心理學者亦一同前往，這也證明了此次研討會在運動心理學領域中是受到相當程度的重視。由於我們以往皆是參加北美運動心理學協會所籌辦的研討會，不過經過這次研討會 5 天的時間，共進行的課程包含專題演講 (keynote)、小組討論 (symposium)、海報發表 (poster) 等三種型式，每種型式皆讓實驗室同仁有耳目一新的感受。

以專題演講而言，此次是以心理健康 (mental health) 與正向心理學 (positive psychology) 兩類為主軸。由於本研究室一直以來皆關注在心理健康的議題上，此外正向心理學則是研究室的未來走向，因此張育愷老師帶領實驗室同仁前往聆聽。在正向心理學議題上，此次邀請有關心理韌性 (mental toughness) 的著名學者 Hatson 演說，他的演講能看出該作者對於心理韌性議題已探究透徹，且更專精於創造新的議題，以致於看得出此議題已漸趨茁壯。此外，由於他的演講風格非常成熟，因此 1 小時的演講，讓整場聽眾聚精會神，對此讓我們研究生們可以從中學習，相信這是最大的收穫。

在小組討論的演說方面，此次最讓本實驗室同仁驚豔的是，平常在健身運動與認知功能的文獻看到的大師級人物，這次皆參與小組討論的演說。對此讓我們來參與研討會得到最大的效益，即是聆聽到他們所正在進行的研究。而由於張育愷老師在此議題上亦是國際上所關注的新進學者，且這些學者皆對他有其聞名，因此在演說完畢後，張育愷老師帶領實驗室同仁與這些著名的學者分享近期的研究作品，也因此我們能夠進一步的與他們有交流的機會。另一方面，本校體育研究所盧俊宏老師所帶領的實驗室，亦自組小組討論的演說，而身為國立體育大學的我們，且又同於台灣的代表，張育愷老師與實驗室的同仁當然不能缺席。在這當中，讓我們佩服的是，他們的其中一位成員既然是碩一的研究生，這種勇氣是我們必須在往後的研究路途需要具備的。

最後，海報發表的部分就是我們來此的最大目的，我的發表題目為「The Effect of Acute Resistance Exercise on the Tower of London Task in Middle-Age Adults」，主要是探討經由單次阻力健身運動後，對於中年人在量測執行功能表現的差異性，此篇的結果證實了阻力健身運動能夠提升在計畫能力上的效益。而在研討會當中，我也主動向對我的研究有興趣者做介紹，他們也不吝嗇的對我的成果讚譽有加。重要的是，同領域的著名學者亦特地前來觀看我的研究，讓我感受到極大的壓力，不過他們不但給予鼓勵，並期許我們實驗要持續下去，因為我們的研究是在此領域的尖端，是非常有價值性的國際性的研究議題。

綜合上述所言，此次能順順利利的完成發表，最重要的是能夠得到國立體育大學研發處的補助，所以才能夠與國外學者有初步認識的機會。經由去年大家的努力後，本實驗室今年共有 8 篇文獻在研討會上發表，這要感謝我們實驗室的主持人張育愷博士的細心教導，才能使我們能夠在國外有展望頭角的機會。此外，更要感謝實驗室所有同仁，因為我們的團隊合作，才能使此次研討會與游完的行程順利完成，最重要的是我們能夠平平安安的回台灣。最後，我與大家約定四年後的我們，要辦一個小組討論的口頭發表，相約辛苦後要去瑞士街頭大肆遊玩。

成果照片



