

計畫名稱	方案 7 運動團隊心理諮商暨學習輔導
活動名稱	運動員心理技能講座及個別心理諮商
主辦學校	國立體育大學
主持人 / 主講人	黃小芬
日期 / 時間	101 年 5-6 月，依約定或會談時間進行
地點	教室及個別諮商室

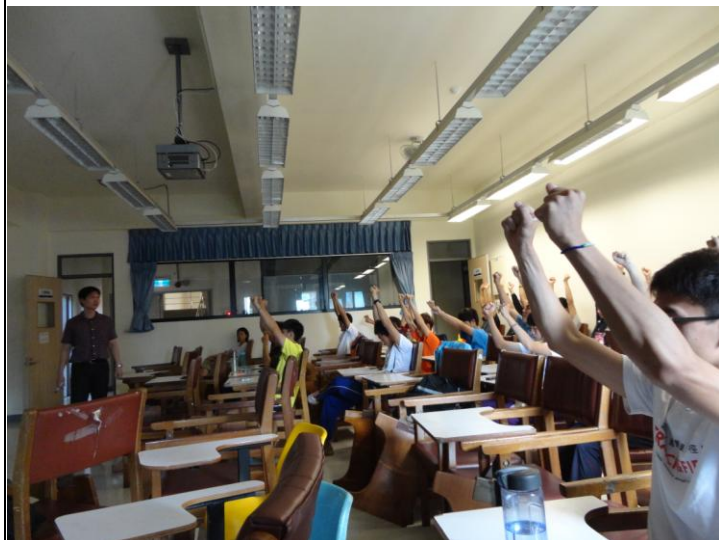
活動概要			
目的	發展運動員心理技能及情緒壓力調適		
活動內容與執行方式	1. 會談 2. 心理技能之教導(焦慮、專注、自信心、目標設定、身心覺醒、干擾控制)及練習		
參與人數	校內：共 117 人(次)	夥伴學校：共 0 人(次)	
	其他學校：共 0 人(次)	其他單位：共 0 人(次)	
活動公告方式	教練會議說明及教練召集		
活動聯絡人	黃小芬	聯絡電話	03-3283201 轉 1303
		傳真電話	03-3288192
		E - mail	heart@mail.ntsuo.edu.tw
附件內容	☐ 簽辦公文 ☐ 相關機制與辦法 ☐ 相關報導 ☐ 會議議程 ☐ 活動文宣 ☐ 其他_____		
	☐ 會議記錄 ☐ 活動簽到表 ☐ 其他_____		
	☐ 各式手冊 ☐ 影音光碟 ☐ 其他_____		
活動特色文稿			
1. 針對專長隊伍，給予各隊所需的心理技能概念及應用。 2. 針對選手個別心理狀態與需求，給予個別輔導方案。			
執行後成果與具體成效			
選手比賽心理壓力大，教練或家人多技術指導、要求，少有心理支持或紓發管道，故選手經個別會談後，多有意願持續會談，期待釋放心理壓力，獲得心理層面的支持感受，另也針對其個別心理技能欲獲改善，如：自信心、專注力，經會談後，選手可以自我覺察與自我概念有關，並再重新詮釋、架構後，進而幫助自我肯定，並穩定內在情緒。每位選手也都接受持續會談，可以持續追蹤心理改善狀況，並			

再加以輔佐處理情緒之策略，而能轉化能量至運動表現上。

執行後檢討與改進

無。

活動照片



▲5月1日跨部心理技能講座

▲5月22日舉重隊心理技能講座



▲6/4 射箭隊心理技能講座