

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 計畫名稱      | 方案 7 運動團隊心理諮商暨學習輔導   |
| 活動名稱      | 運動團隊心理諮商暨學習輔導        |
| 主辦學校      | 國立體育大學               |
| 主持人 / 主講人 | 帶領講師：凌坤楨老師           |
| 議題        | 運動諮商實務工作坊            |
| 日期 / 時間   | 101.2.15、101.2.16 兩日 |
| 地點        | 教學大樓韻律教室             |

| 活動概要              |                                                                                              |          |                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|
| 目的                | 1、培養專注<br>2、去除內在干擾與自我挫敗<br>3、積極的內在支持，並有自發的目標導向。                                              |          |                         |
| 活動內容<br>與<br>執行方式 | 身體覺察&調整技巧<br>情緒意念覺察技巧<br>信念覺察與調整技巧<br>影像化卓越技巧<br>情緒覺察練習<br>放鬆訓練/放鬆冥想<br>放空（與專注）冥想            |          |                         |
| 參與人數              | 校內：共 42 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<br>方式        | 主動邀約專長對伍                                                                                     |          |                         |
| 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.ntsui.edu.tw |
| 附件內容              | <input type="checkbox"/> 簽辦公文 <input type="checkbox"/> 相關機制與辦法 <input type="checkbox"/> 相關報導 |          |                         |

|  |                               |                                |                                  |
|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> 會議議程 | <input type="checkbox"/> 活動文宣  | <input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | <input type="checkbox"/> 會議記錄 | <input type="checkbox"/> 活動簽到表 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |
|  | <input type="checkbox"/> 各式手冊 | <input type="checkbox"/> 影音光碟  | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

### 活動特色文稿

運用催眠、NLP 技巧，幫助參與者實際體驗，並學習放鬆、專注、調整信念與情緒。

### 執行後成果與具體成效

從參與者回饋問卷，回饋如下：

1. 發現了如何控制自己的情緒並了解自己的情緒，知道怎麼做才可以讓自己的生理與心理協調，做出更完善的行為。
2. 因為不管在練習環境或比賽場景，我都會有負面的想法，而這堂課能給我需要的方法和知識，感謝老師，感謝主!!
3. 懂得休息、放鬆、調整，自我訓練的目標。
4. 增加更大的目標及更多階段的小目標，相信自己可以。
5. 如何放鬆、了解自我身心狀況。
6. 有認自己懂得如何放鬆，也讓自己有了目標。
7. 整理自己的心情和思想。
8. 如何克服自己心理的壓力、及如何放鬆。
9. 學會任何時候都能跟心理的自己對話，來達到放鬆的效果，提升抗壓。
10. 改變我自己，學習更多事情，一切都變得更美的。
11. 知道如何放鬆，面對事情都能有正面思考。
12. 學習很多，訓練上的困難，可能因為今天的課大大幫助了我。
13. 更了解自己內心世界的想法，給予自己正面的想法，如何有效的時間內達到目標。
14. 能找到信心，支持自己走下去的動力，給自己有個足夠的理由，走向成功。
15. 學到很多，可以運用在自己身上。
16. 能夠學習到如何靜下心，放鬆身心和圖像記憶。
17. 心理戰勝一切，想法改變行為，行動改變情緒。
18. 讓我學習會如何排除心中的雜念和緊張情緒，更能專注，也對自己更有信心。
19. 更了解自己影響自己的原因，知道如何改善自己。
20. 了解自己，認識自己。
21. 讓我知道如何增加自己，正向信念。
22. 能較容易控制自己的情緒。
23. 放鬆。
24. 清楚了解身體的想法。
25. 如何排除自己的害怕跟比賽時不緊張。
26. 有自信多了，相信自己以後都是第一名。
27. 身心放鬆了很多以助於之後的訓練。
28. 比較會放鬆自己。
29. 能讓自己更懂得如何去放鬆，不讓自己的肌肉緊繃，往以前想想真是不錯。

30. 放鬆身心，了解身體所需、內在想法。
31. 學會放鬆，增加信心，學會忍耐。
32. 放鬆，增加內在正向的信念，初衷。
33. 使自己更了解內心，並把負面情緒找出，使用方法消除心中的雜念。
34. 學會自我放鬆，解除壓力。
35. 自我努力才是最大的收穫。
36. 懂得在緊張的時候如何放鬆自己，以及讓自己回溯到當初為何參加體育這個感動。
37. 了解如何讓身體適當的放鬆，如何讓注意力專心集中。
38. 讓自己能放鬆，加強自己的心理方面。
39. 可以學到如何放鬆心情與壓力。

### 執行後檢討與改進

- 1、連續六小時，對參與者較為疲憊，未來可將時間減半，分兩天進行，效果更佳。

### 活動照片



▲101.2.15 擲部－信念覺察與調整



▲101.2.15 擲部－影像卓越技巧



▲101.2.16 跳部－影像卓越技巧



▲101.2.15 擲部－信念覺察與調整