

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
議題	運動員心理技能講座及個別心理諮商
日期 / 時間	101 年 9-10 月
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	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 495 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.ntsue.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			
針對專長隊伍，給予各隊所需的心理技能概念及應用。			
執行後成果與具體成效			
從選手參與後回饋，對於「懂得如何放鬆」、「更加專注」、「清除負面思想」、「增強正向信念」、「因應面對緊張、焦慮情緒」、「增強自我訓練動機」、「積極投入在練習或比賽中」、「提升自我挑戰的企圖心」，選手對給予極高的肯定、同意。			
執行後檢討與改進			
無			
活動照片			



▲9月24日網球隊心理技能工作坊



▲9月25日桌球隊心理技能工作坊



▲10月1日射擊隊心理技能工作坊



▲10月2日射擊隊心理技能工作坊



▲10月2日舉重隊心理技能工作坊



▲10月9日舉重隊心理技能工作坊



▲10月2日跆拳道隊心理技能工作坊