



**教育部體育署**  
Sports Administration, Ministry of Education

# 111 學年度 專任運動教練運動心理工作坊

## 研習簡章

主辦單位：教育部體育署

承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

活動日期及地點：

111/12/1 - 北區 (臺北凱薩大飯店)

111/12/9 - 12/10 - 中區 (集思臺中文心會議中心)

# 111 學年度專任運動教練運動心理工作坊

## 壹、宗旨與目的：

教育部體育署為增加學校專任運動教練運動心理相關實務應用能力，提升運動訓練品質，提供選手優質的指導並照顧選手心靈福祉，爰規劃辦理運動心理工作坊。

本次邀請到為臺灣優秀運動員服務許久並擁有廣大實務經驗的季力康教授及洪聰敏教授，透過工作坊互動及實務演練，藉以提升運動教練於運動科學領域之思維與視野，並增加訓練之品質。

## 活動日期及地點：

北區（臺北凱薩大飯店）

111年12月1日 09:00-17:00

中區（集思臺中文心會議中心）

111年12月9日 09:00-17:00 111年12月10日 09:00-12:30

貳、主辦單位：教育部體育署

參、承辦單位：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

肆、參加對象：各級學校專任運動教練

## 伍、報名方式：

報名時間自即日起至111年11月24日或額滿為止，請至「線上google表單」填寫相關資料。

報名網址：

北區(限額40位)－ 臺北凱薩飯店 上海廳

網址: <https://forms.gle/XaXVnT2G6Yn1RuyB7>

中區(限額40位)－ 集思臺中文心會議中心 G1會議室

網址: <https://forms.gle/hZWPXT5BFQYNJ5u7>

陸、聯絡單位：

聯絡人：聞先生

聯絡電話：(02)7749-3239

E-mail：ntpudpap77@gmail.com

聯絡人：陳小姐

聯絡電話：(02)7749-7611

E-mail：cyit010@gmail.com

柒、研習課程表：如附件。

捌、經費來源：參加人員差旅費請由原服務學校支付。

玖、研習時數

全程參與本活動者，北區場次核發6小時研習結業證書，中區場次核發9小時研習結業證書；未全程參與或未依規定辦理請假，列入年終考評參採。

## 拾、交通資訊

### 北區-臺北凱薩大飯店(臺北市中正區忠孝西路一段38號)



#### 捷運資訊

搭乘捷運板南線(藍線)或淡水-信義線(紅線)至臺北車站，由M6出口出站或自B1搭乘電梯直達接待大廳。

#### 公車資訊(站牌：臺北車站-忠孝)

0東、14、15、18、22、39、49、202、205、212、218、220、221、232、246、247、253、257、260、262、274、276、287、299、307、310、527、539、604、605、652、671、202區、212夜、212直、218直、220夜、220直、232副、262區、265夜、265區、265經中央路、265經明德路、287夜、299區、39夜、605快、605副、605新臺五、忠孝新幹線

#### 停車資訊

請停放至大亞停車場，因車位數量有限恕無法保留，敬請參考以下停車場資訊：

#### 大亞停車場

地址：忠孝西路1段50號地下停車場

收費方式：NT\$60/時；24小時以內最高收費NT\$360



地址：台中市西屯區文心路二段107號4樓 (高邦文心大樓)

電話：04-2252-9797

傳真：04-2252-5052



捷運

捷運市政府站1號出口：  
1號出口右轉，直走約5分鐘抵達。



公車

捷運市政府站：步行的5分鐘  
800  
市警局：步行的2分鐘  
53、73、151、152、153、157、359



開車

中山高速公路  
朝馬交流道下匝道-沿台灣大道(原中港路)往台中火車站方向直行，至文心路二段右轉。



停車資訊

- P** 高邦文心大樓地下停車場(台灣聯通)：  
每一小時50元(請搭乘電梯至1樓由管理室感應上4樓)  
停車場入口為市政北三路上，請參考地圖P1處。
- P** 市政公園地下停車場：  
每一小時20元(丁梯出口：步行約2分鐘可抵達會議中心)  
停車場入口為文心路二段上，請參考地圖P2處。

111 年度學校專任運動教練工作坊(塑造賦權動機環境)－北區

111 年 12 月 1 日 (星期四)

地點：臺北凱薩飯店-上海廳

| 時間 (Time)   | 內容                                        |
|-------------|-------------------------------------------|
| 08:30-09:00 | 與會者報到、開幕式                                 |
| 09:00-10:30 | 課程一 瞭解運動員動機 (1)<br>講師：國立臺灣師範大學 季力康 教授     |
| 10:30-12:00 | 課程二 瞭解運動員動機 (2)<br>講師：國立臺灣師範大學 季力康 教授     |
| 12:00-13:00 | 午餐時間                                      |
| 13:00-14:30 | 課程三 塑造賦權動機環境實務操作(1)<br>講師：國立臺灣師範大學 季力康 教授 |
| 14:30-16:00 | 課程四 塑造賦權動機環境實務操作(2)<br>講師：國立臺灣師範大學 季力康 教授 |
| 16:00-16:30 | 賦歸                                        |

# 111 年度專任運動教練運動心理工作坊課程表－中區

111 年 12 月 9 日 (星期五)

地點：集思臺中文心會議中心

| 時間 (Time)   | 內容                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------|
| 09:00-09:20 | 與會者報到                                                            |
| 09:20-09:30 | 開幕式                                                              |
| 09:30-11:00 | <b>課程一 學會提昇自己的信心</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.夏長佑.徐瑋甄 |
| 11:00-11:10 | 休息                                                               |
| 11:10-12:30 | <b>課程二 學會看到選手的正向</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.夏長佑.徐瑋甄 |
| 12:30-13:30 | 午餐時間                                                             |
| 13:30-15:00 | <b>課程三 增加選手的成功經驗</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.夏長佑.徐瑋甄 |
| 15:00-15:10 | 休息                                                               |
| 15:10-16:40 | <b>課程四 學會肯定選手</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.夏長佑.徐瑋甄    |
| 16:40-17:00 | <b>綜合座談</b>                                                      |

# 111 年度專任運動教練運動心理工作坊課程表－中區

111 年 12 月 10 日（星期六）

| 地點：集思臺中文心會議中心 |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| 時間 (Time)     | 內容                                                              |
| 09:20-09:30   | 與會者報到                                                           |
| 09:30-10:50   | <b>課程五 了解壓力與適應</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.徐瑋甄      |
| 10:50-11:00   | 休息                                                              |
| 11:00~12:10   | <b>課程六 幫助選手壓力下有巔峰表現</b><br>講師：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授<br>助教：劉人毓.陳品仔.徐瑋甄 |
| 12:10-12:30   | <b>綜合座談</b>                                                     |