



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education

# 110 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：

110/12/06 - 南區 (高雄國際會議中心)

110/12/13 - 東區 (煙波大飯店-花蓮館)

110/12/17 - 中區 (集思台中新烏日會議中心)

110/12/20 - 北區 (國立臺灣師範大學 體育館)

# 110 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。

此工作坊邀請到為台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，透過一整日的工作坊互動，藉以提升運動教練於運動科學領域之思維與視野，並增加實務訓練之品質。

## 活動日期及地點：

110/12/06 - 南區 (高雄國際會議中心)

110/12/13 - 東區 (煙波大飯店-花蓮館)

110/12/17 - 中區 (集思台中新烏日會議中心)

110/12/20 - 北區 (國立臺灣師範大學 體育館)

上午 9 時至下午 17 時

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

## 報名方式：

即日起至報名額滿為止，若未能出席本研習，請依規定辦理請假，本活動採「線上網路」報名方式，有名額限制，請詳見各網址。

報名期限：110年11月17日(08:00)起 - 110年11月24日(17:00)或額滿截止。

## 報名網址：

北（限額 50 位） - 國立臺灣師範大學體育館 金牌講堂

網址：<https://forms.gle/56ez5otRRVbQm1PV8>

中（限額 36 位） - 集思台中新烏日會議中心

網址：<https://forms.gle/jgR61maVkUmCCdCm7>

南（限額 36 位） - 高雄國際會議中心 407 會議室

網址：<https://forms.gle/aUH2EHxLHQzRnppw8>

東（限額 30 位） - 煙波大飯店花蓮館 閣樓會議室

網址：<https://forms.gle/HaQqcktuG3yed83H8>

## 伍、聯絡單位：

聯絡人：簡廷紘

聯絡電話：(02)7749-3239

E-mail：[60630052a@gapps.ntnu.edu.tw](mailto:60630052a@gapps.ntnu.edu.tw)

陸、研習課程表：如附件一。

柒、經費來源：參加人員差旅費請由原服務學校支付。

捌、全程參與本活動者，核發 8 小時研習結業證書；未全程參與者或未依規定辦理請假，列入年度年終考評參採。

玖、交通資訊 臺北市大安區和平東路一段 162 號



- 古亭站：淡水信義線、小南門新店線 『古亭站』5 號出口往和平東路方向 直行約 8 分鐘即可到達。
- 台電大樓站：小南門新店線 『台電大樓站』4 號出口往師大路方向直行約 8 分鐘即可到達。
- 搭乘 15、18、235、237、278、295、662、663、672、907、和平幹線至「師大站」或「師大一站」
- 中山高:圓山交流道下->建國南北快速道路->右轉和平東路->臺灣師大校本部
- 北二高:木柵交流道->辛亥路->右轉羅斯福路->右轉和平東路->臺灣師大校本部



地址： 台中市烏日區高鐵東一路26號3~4樓(台鐵新烏日車站)  
 電話： 04-2338-3377  
 傳真： 04-2338-6997



火車站

**台鐵新烏日站：**

由出口處往前直行約50公尺，會議中心即在右側



高鐵站

**台中高鐵站：**

請往出口3台鐵車站方向直行，右轉往台鐵售票大廳，會議中心即在左側



捷運

**捷運高鐵台中站：**

請從捷運高鐵台中站3號出口直行約50公尺，會議中心即在左前方



公車

**新烏日車站：**

3、39、56、74、74繞、93、101、102、133、248、281副、617、A1

**高鐵台中站(台中市區公車)：**

26、33、37、70、70A、70B、82、99、99延、151、151A、151區、153、153區、153延、155、155副  
 156、158、159、160、160副、161、161副、綠1

**高鐵台中站(旅遊景點接駁線)：**

1657、6188A、6268B、6333B、6670、6670A、6670B、6670C、6670D、6670E、6670F、6670G、  
 6737、6737A、6738、6738A、6738B、6882、6882A、6883、6883A、6933、6933A、6936、6936A



開車

**台74線(中彰快速道路)**

台74線的1-成功號出口下交流道，右轉環河橋，  
 於高鐵東路右轉直駛至高鐵東一路左轉(會議中心即在右側)



停車資訊

**P1台鐵新烏日車站 室內停車場：(電梯直達會議中心)**

導航座標：24.109217, 120.614643

汽車每小時20元，高鐵東一路右轉入迴轉道左側即為汽車停車入口處，請參考地圖P1處

機車平日每日20元，假日每日30元，機車停車入口處位於高鐵東一路(實際收費依停車場公告為主)

**P2日出停車場：**

導航座標：24.108627, 120.614554

汽車每小時20元，機車每日20元(實際收費依停車場公告為主)

步行至台鐵新烏日車站(搭乘電梯或手扶梯至會議中心)，停車入口處位於高鐵東一路，請參考地圖P2處

## 交通資訊(南區) 高雄國際會議中心



- 高鐵資訊：自左營高鐵站轉乘捷運至美麗島站（15分鐘）→轉乘橋線鹽埕埔站(5分鐘)→步行約3分鐘即可抵達。
- 開車資訊：中山高國道一號→中正交流道下→沿中正路直行至中正四路→抵達。
- 公車資訊：站名：歷史博物館站  
搭乘0南、0北、25、33、60、76、77、91、214、219、248公車
- 停車資訊：  
參加研習優惠 - 100元/半日；150元/全日。

公車資訊查詢：<http://sa.nuk.edu.tw/files/11-1035-2552-1.php?Lang=zh-tw>

## 交通資訊(東區) 花蓮煙波大飯店-花蓮館 (花蓮縣花蓮市中美路142號)



### 接駁服務

提供專車接駁服務，【煙波大飯店花蓮館↔花蓮火車站】為每一小時一班，須提前預約。（發車時段請參考下方時刻表）

#### 時刻表

連絡電話：+886-3-8222666

#### 注意事項

- 接駁車須於訂房時預約，依房型人數可免費搭乘，如超過房型人數，每位佔位乘客單趟100元（團體恕不適用）。
- 接駁車服務採預約制，最晚預約時間為搭車前一天晚上20:00前。如欲取消，請於發車前一小時告知。
- 若需安全座椅請事先預訂。
- 飯店↔車站：車程約15分鐘
- 另有預約計程車之服務，請提前來電告知！
- 本飯店保有變更時段之權利，不便之處敬請見諒。



### 台鐵

搭乘火車至「花蓮火車站」→計程車至煙波大飯店（車程約15分鐘）



### 自行開車

#### 【南下】台北往花蓮方向

蘇花公路→台九線→經花蓮機場→府前路→左轉中美路→抵達煙波花蓮館

#### 【北上】高雄往花蓮方向

南迴公路→台九線→193線道→海岸路→民權五街左轉→中美路右轉→約100公尺即可抵達煙波花蓮館

# 110 年度專任運動教練運動心理工作坊課程表

110/12/6、13、17 (南、東、中區)

09：00-09：20	報到
09：20-09：30	開幕
09：30-11：00	<p>課程一：運動心理 – 自信心培育 (一)</p> <p>講者：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授</p> <p>助教：劉人毓、夏長佑、陳品仔</p>
11：00 - 11：10	休息與交流
11：10-12：40	<p>課程二：運動心理 – 自信心培育 (二)</p> <p>講者：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授</p> <p>助教：劉人毓、夏長佑、陳品仔</p>
12：40-14：00	中午用餐
14：00-15：30	<p>課程三：運動心理 – 自信心培育 (三)</p> <p>講者：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授</p> <p>助教：劉人毓、夏長佑、陳品仔</p>
15：30-15：40	茶敘
15：40-17：10	<p>課程四：運動心理 – 自信心培育 (四)</p> <p>講者：國立臺灣師範大學 洪聰敏 教授</p> <p>助教：劉人毓、夏長佑、陳品仔</p>
17：10-17：30	綜合座談



# 110 年度專任運動教練運動心理工作坊課程表

110/12/20 (北區)

09：00-09：20	報到
09：20-09：30	開幕
09：30-11：00	課程一：運動心理 – 賦權動機氣候培養 (一) 講者：國立臺灣師範大學 季力康 教授 助教：龔芸
11：00 - 11：10	休息與交流
11：10-12：40	課程二：運動心理 – 賦權動機氣候培養(二) 講者：國立臺灣師範大學 季力康 教授 助教：龔芸
12：40-14：00	中午用餐
14：00-15：30	課程三：運動心理 – 賦權動機氣候培養(三) 講者：國立臺灣師範大學 季力康 教授 助教：龔芸
15：30-15：40	茶敘
15：40-17：10	課程四：運動心理 – 賦權動機氣候培養(四) 講者：國立臺灣師範大學 季力康 教授 助教：龔芸
17：10-17：30	綜合座談