

113 年臺南市績優運動選手札根培育運動心理計畫-選手培訓課表

日期	時間	課程主題	上課地點
3/28	09:00-12:00	學習有效歸因：建設性看待比賽結果，讓對未來保持樂觀	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/28	13:30-16:30	建置達標系統：設定微目標與成就感的累積	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/29	09:00-12:00	建立效能感：從生活中累積成功經驗	待公告通知
3/29	13:30-16:30	探索自己的競技能力與心理素質：認識自我/看見優勢	待公告通知
3/30	09:00-12:00	增加自我掌控感，保持專注力與穩定性	待公告通知
3/30	13:30-16:30	專注與抗壓力訓練：培養比賽中的穩定心態	待公告通知
3/31	09:00-12:00	心理計畫與賽前準備：建構自我管理策略	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/31	13:30-16:30	學習正向：將所有經驗化作成長的養分	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)

報名表單

