

113 年臺南市績優運動選手札根培育運動心理計畫-教練培訓課表

日期	時間	課程主題	上課地點
2/13	09:00-12:00	運動心理學基礎：解碼選手的內在動力與行為	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
2/13	13:30-16:30	建置達標系統：建構精熟導向環境，提高成功經驗	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
2/14	09:00-12:00	學習正向：戴上建設性的濾鏡，找出選手的用心，讓每位選手都成為您的驕傲	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
2/14	13:30-16:30	有效的溝通方法：讓選手更願意聽，也更能提昇訓練動力與信心的回饋法	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/2	09:00-12:00	提昇選手自動自發之訓練態度：建立賦權勢教練領導行為，幫助選手成為自己的主人	待公告通知
3/2	13:30-16:30	信心強化策略：為脆弱心態建立穩固的信心基石	待公告通知
3/3	09:00-12:00	建構團隊效能：打造緊密、正向的教練選手連結	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/3	13:30-16:30	培養抗壓能力：建構壓力模擬之訓練環境，協助選手培養壓力因應能力	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/16	09:00-12:00	用心理技能強化體能與技術	待公告通知
3/16	13:30-16:30	應變能力與自我學習力訓練：賽場隨機應變的心理訓練	待公告通知
3/17	09:00-12:00	建立成長心態：提升挫折容忍力	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)
3/17	13:30-16:30	打造專屬心理競賽計畫	臺南市土城高中 (臺南市安南區 709 安中路 5 段 265 號)

報名表單連結:

