

106 年運動防護員繼續教育課程

運動防護輔助技能學習系列

《運動心理導入與實務操作》

一、活動簡介：

運競技運動團隊中，運動防護員是最直接參與平時選手訓練與競賽活動的防護工作，因此必須同步了解與認知教練的策略、且須仔細傾聽並感受運動員的內在需求與動機，建立與教練之間有效的對話，共同服務運動員。此外因時常與運動員朝夕相處，最能搭起並協助運動科學夥伴之執行助力或資訊來源，建立良好的運科團隊的合作模式，可最有效導入或轉介運動科學資源，提供最科學化的訓練監控及健康照護，共同打造運動員的表現巔峰。

因此，有效的多元溝通是運動防護員必須學習的重要技能，本課程將導入運動心學理論及實務操作，讓防護員在執業場域中能更進一步與運科團隊連結並輔助訓練發揮協同效用為目標，為本課程之特色。

二、活動目的：

- ① 專業職能：運動防護在運動訓練團隊中所需扮演之橋梁角色。
- ② 銜接教育：學習由運動科學與運動醫學專業融入運動訓練情境。
- ③ 其他專業：認識運科團隊對於運動員發展策略的參與。

三、主辦單位：台灣運動傷害防護學會、台灣運動心理學會

四、協辦單位：清華大學體育學系

五、贊助單位：易利出版社

六、活動日期：106 年 11 月 25- 26 日(星期六-日)

七、活動地點：國立清華大學南大校區體育學系 體育健康教學大樓 4 樓

新竹市南大路 521 號 (交通地形圖如附件)

八、活動課程表

內容		
時段	11 月 25 日	11 月 26 日
授課講師	盧俊宏教授	張育愷教授
7:30-7:50	報到	報到
7:50-8:00	開幕式 主持人 高三福教授	開幕式 主持人 高三福教授
08:00	健身運動與動機的 理論模式	教練哲學 (Coaching Philosophy)
09:00	健身運動和 自覺運動強度	溝通(Communication)
10:00	健身運動與人格	心理技能訓練 (Mental Skills Training)
11:00	健身運動與 個人成長動機	教練領導
11:50-13:00	中餐午休時間	
13:00	健身運動 與自我概念	意象 (Imagery)
14:00	健身運動與憂鬱、焦慮	放鬆與增能 (Relaxation ; Energization)
15:00	提升健身運動 依附性的動機策略	自我對話 (Self-Talk)
16:00	健身訓練與 社會健康	心理知能促進技術

九、報名對象及人數：至多 100 人。

活動對象種類	相關資料
執業運動防護員	須填具工作單位與相關資料
運動心理諮詢老師	須填具工作單位與相關資料
各類專項運動教練	須填具工作單位與相關資料
體能與健身教練	須填具工作單位與相關資料
其他相關運動從業人員	須填具工作單位與相關資料
各大專院校體育相關科系所學生	須具備就讀科系所學生證

1. 本課程為符合課程主題小組討論之需，會依據報名資格做混編分組，以利師長授課計畫及學員課程學習效率提升。
2. 若報名未達 20 人將取消課程，原繳交費用將扣除金融機關手續費後，全數退還(不含各大專院校體育相關科系所學生人數)。
3. 若無法自行判斷符合何種報名身分合適者，一律以其他相關運動從業人員列入。
4. 各大專院校體育相關科系所學生名額有限。

台灣運動傷害防護學會

十、講者介紹：

1. 講師：盧俊宏教授

私立中國文化大學體育學系教授

前任國立體育大學教授

中國文化大學運動教練研究所所長

亞洲暨南太平洋運動心理學會副會長

太平洋運動心理學學會(ASPASP)副會長

2. 講師：張育愷教授

國立體育大學研究發展處 研發長

國立體育大學 競技與教練科學研究所 教授

身體活動心理學暨認知神經科學實驗室 主持人

臺灣運動心理學會 常務理事

台灣運動傷害防護學會

3. 主持人：高三福教授

國立清華大學南大校區體育學系系主任

國立清華大學南大校區體育學系教授

現任台灣運動心理學會理事長

十一、報名及繳費方式：

1. 報名方式：即日起採網路報名至 11 月 17 日或額滿為止，網址如下：

<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=18>

2. 繳費方式：信用卡線上繳費

3. 因活動人數有限，如報名人數超過，則以報名順序為參考依據。

十二、報到須知：於 106 年 11 月 22 日以 E-mail 通知

十三、活動費用：

	早鳥價至 10/31	一般價
運動傷害防護學會、運動心理學會之會員	NT.3600	NT .4000
執業運動防護員、運動心理諮詢老師	NT.4200	NT .4800
各專項運動教練	NT.5000	NT .6000
體能與健身教練	NT.6000	NT .7500
其他相關運動從業人員	NT.9000	NT.10000
各大專院校體育相關科系所學生	NT.1200	NT.1800

1. 以上費用皆含下列內容：

16 小時課程費用、兩冊專書(健身運動心理學，教練的競技運動心理學，共價值 1600 元)、補充講義、兩日中餐餐盒、課程期間保險費用、課間茶點。

十四、學分認證：

運動防護員	已通過 16 小時繼續教育時數
運動心理諮詢老師	已列入台灣運動心理學會繼續教育課程
專任教練	已通過 16 小時研習時數

十五、注意事項

1.報名後因故無法參加者，退費金額如下：

退費金額	日期
退實收金額 5 成	11/10-11/16
退實收金額 3 成	11/17 起

2.全程參與之學員，可獲頒研習證書。

3.本課程禁止錄影、拍照及錄音。

4.如有開車者,請於每日課程結束後,拿原本停車幣及 50 元向主辦單位索取停車優惠代幣。(若未拿停車優惠代幣為每小時 30 元)

5.為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。

6.本會針對活動將投保公共意外責任險。

7.有任何建議與疑問，敬請來電：03-3283201#2011 黃小姐。

附件、交通地形圖



國道路線：(如下圖)

※中山高二側引道與光復路、公道五路並未直接連結南下欲由光復路下交流道者，請先由公道五出口接引道。

※「南大校區」汽車入校採按次計費，對外停車格僅約 50 個，請儘量搭乘大眾運輸工具，或將車輛停放於校區週邊收費停車場(各停車場位置參見下頁「步行示意圖」)。

由中南部 北上車輛	路線一	由 95B 竹科交流道下，左轉接園區二路，行至新安路時左轉直行，經寶山路，至食品路交叉口左轉至南大路交叉口左邊為南大校區大門
	路線二	由 95A 新竹交流道下，左轉接光復路後直行，經過校本部繼續直行，至食品路交叉口左轉食品路，繼續直行至南大路交叉口左邊為南大校區大門
	路線三	國道第二高速公路 103 茄苳交流道→柴橋路→明湖路→南大路

台灣運動傷害防護學會

由北部
南下車輛

路線一

由 95A 公道五匝道下交流道，選擇右方往公道五路出口，沿公道五路直行至建中路口(鄰近中油油庫)左轉，沿建中路直行至底(光復中學)再右轉光復路後直行，至食品路交叉口左轉食品路，繼續直行至南大路交叉口為南大校區大門。

路線二

由 95A 公道五匝道出高速公路後直行，經由引道接光復路後右轉直行，經過校本部繼續直行，至食品路交叉口左轉，繼續直行至南大路交叉口南大校區大門。

如果您錯過了上述交流道，請由下一個出口(95B 竹科交流道)下高速公路，右轉接園區新安路後直行，經寶山路，至食品路交叉口左轉至南大路交叉口左邊為南大校區大門。

路線三

國道第二高速公路 103 茄苳交流道→柴橋路→明湖路→南大路

台灣運動傷害防護學會



路線一：
 中山高→新竹交流道(95新竹)
 →光復路→食品路→南大路
 路線二：
 北二高→茄苳交流道(103茄苳)
 →柴橋路→明湖路→南大路

交通工具	說明	參考網站
台灣高鐵	<p>1. 請於高鐵新竹站下車，下車後可轉搭其他交通工具，轉乘資訊請見台灣高鐵網站。</p> <p>2. 可由一樓大廳 4 號出口，前往 2 號公車月台，搭乘國光號【182】北大橋 6 新竹高鐵路線（路線資訊及票價請見 http://www.kingbus.com.tw/ticketPriceResult.php?sid=106）</p>	<p>台灣高鐵網站 http://www.thsrc.com.tw/ 國光客運 http://www.kingbus.com.tw/</p>
火車	西部幹線 新竹站下車，下車後需轉搭其他交通工具或步行。	<p>台灣鐵路管理局 http://www.railway.gov.tw/tw/</p>



市區公車	<p>◎新竹客運公車：新竹轉運站接駁車</p> <p>(約每 10-15 分鐘一班)</p> <p>◎搭乘地點：新竹轉運站</p> <p>◎下車地點：新竹國小站</p>	<p>新竹客運</p> <p>http://www.hcbus.com.tw/</p>	
計程車	<p>火車站→清華大學南大校區大門口，車資約 100~150 元</p> <p>(若未跳錶，上車前請先與司機議價)</p>		
國道客運	<p>終點站(新竹轉運站)下車，請再搭乘轉運站接駁車至新竹國小站下車。</p>	<p>台北</p> <p>↓</p>	<p>亞聯客運(行駛北二高路線)</p> <p>http://www.yalanbus.com.tw/</p> <p>新竹三重客運聯營</p> <p>http://www.hcbus.com.tw/</p> <p>國光客運</p> <p>http://www.kingbus.com.tw/</p> <p>飛狗巴士</p> <p>http://www.freego.com.tw/</p>
		<p>新竹</p> <p>↓</p> <p>台中</p>	<p>豪泰客運</p> <p>http://www.howtai.com.tw/</p> <p>統聯客運</p> <p>http://www.ubus.com.tw/</p> <p>阿羅哈客運</p> <p>http://www.aloha168.com.tw/</p> <p>新竹台中客運聯營</p> <p>http://www.hcbus.com.tw/</p>