

國立彰化師範大學 112 學年度上學期「運動心理學」課程  
業師協同教學

日期	授課教師	單位/職稱	授課內容
10/31	陳美綺 老師	國家運動訓練中心/運動心理諮詢 師	專注力



說明：觀察影片內容之變化



說明：講師與學員互動



說明：講師說明覺察焦點之差別



說明：講師引導學員做放鬆練習



說明：講師詢問各學員之放鬆方式



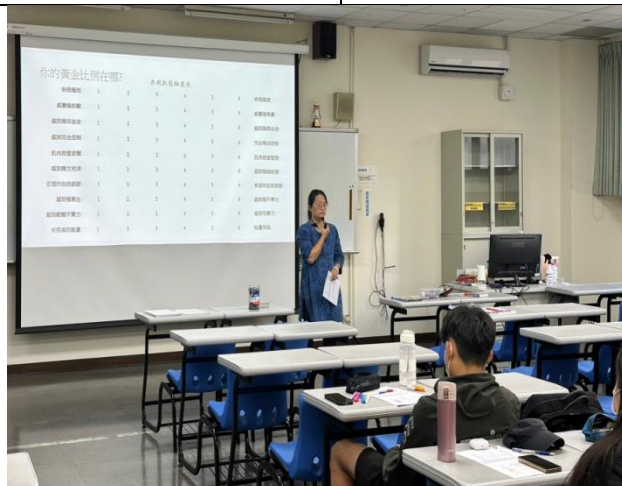
說明：致贈感謝狀及禮品

國立彰化師範大學 112 學年度上學期「運動心理學」課程  
業師協同教學

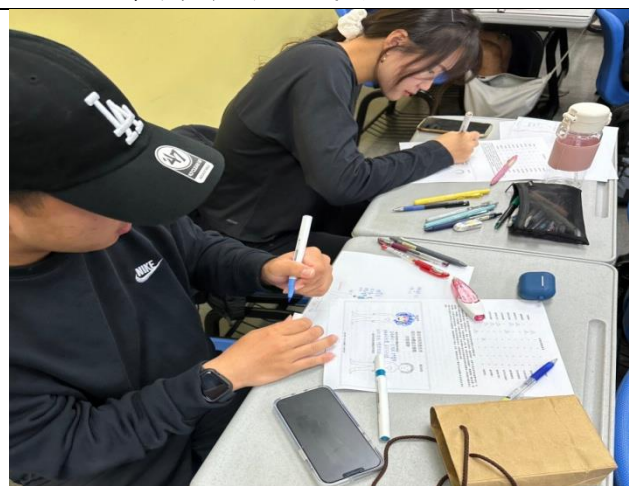
日期	授課教師	單位/職稱	授課內容
11/28	林孟均 老師	台北市體育局競技運動訓練暨科學中心計畫/運動心理諮詢老師	覺醒調整



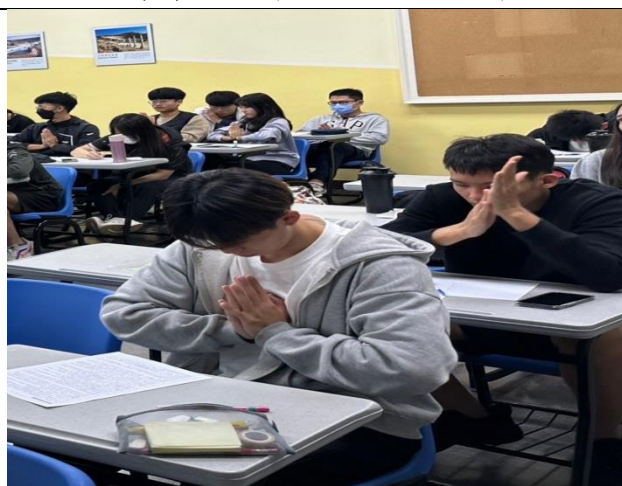
說明：學員練習腹式呼吸



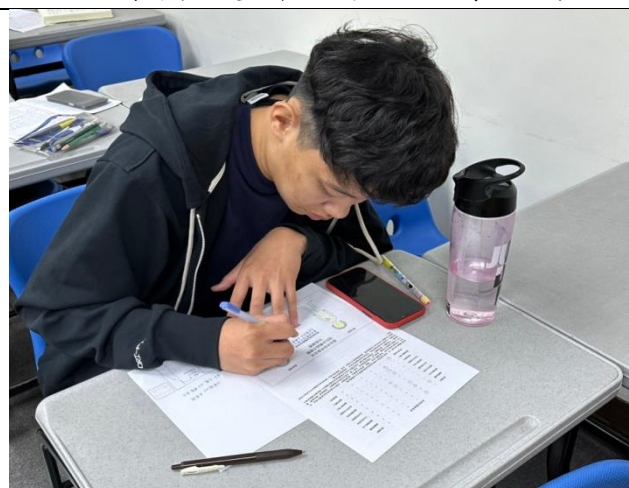
說明：講師說明表現狀態檢查表



說明：學員繪畫最佳表現之身體感受



說明：覺醒調整之練習



說明：學員繪畫最差表現之身體感受



說明：致贈感謝狀及禮品

國立彰化師範大學 112 學年度上學期「運動心理學」課程  
業師協同教學

日期	授課教師	單位/職稱	授課內容
12/19	江衍宏 老師	新心積穗國中/排球助理教練及運動心理諮詢老師	意象訓練



說明：講師說明意象訓練



說明：講師示範動作



說明：學員實際操作意象訓練



說明：意象基礎練習-鋼筋般的手臂



說明：意象基礎練習-細繩與鉛錘



說明：致贈感謝狀及禮品

國立彰化師範大學 112 學年度上學期「運動心理學」課程  
業師協同教學

日期	授課教師	單位/職稱	授課內容
12/26	洪紫峯 老師	國家運動訓練中心/ 運動心理諮詢 師	週期化運動心理 實務安排



說明：講師說明課程內容



說明：講師與學員互動



說明：講師講解情緒反應之流程



說明：講師講解課程內容



說明：講師說明心理資本之概念



說明：致贈感謝狀及禮品