

107 年運動傷害防護學術研討會

國際運動競賽之心裡輔助技巧研習班

#### 一、課程簡介:

今年暑假恰逢四年一次的世界盃足球賽及亞洲運動會，為了國際大賽選手們平時必須接受紮實的體能訓練、技戰術的操演，就是希望能夠在賽場上成功表現為國爭光。所以選手必須頂得國家代表隊光環，長期的訓練過程中難免有特殊狀況，或是比賽場上因為壓力而無法集中注意力，此時競技運動團隊中的每一員，必須有效陪伴並安撫運動員度過運動傷害的打擊，鼓勵在逆境中堅強維持體能及功能性表現，以及協助選手克服比賽場上的緊張與壓力而專注場上流暢表現。因此本研習特別邀請多次擔任亞、奧運之中華台北代表隊及職業球棒的運動心理諮詢師，以他們非常豐富的實務經驗跟大家分享：1. 運動員的競賽心理；2. 競賽心理訓練實務；3. 運動員心理困擾與解決之道，透過實例分享及心理訓練技巧與練習，可讓競技運動團隊中的每一員更能輔助教練與選手間的溝通交流之作用，協助選手發揮最佳運動表現，一起為國爭光。

二、主辦單位：台灣運動傷害防護學會

三、合辦單位：中國醫藥大學運動醫學系、台灣運動心理學會

三、活動時間：107 年 9 月 8 日(星期六) 8:30-17:00

四、活動地點：中國醫藥大學立夫大樓 102 教室

## 五、活動日程表：

時間	活動內容	講師
08:30-09:00	報到	
09:00-10:30	國家隊運動心理訓練實錄 I	莊艷惠教授
10:30-10:45	休息	
10:45-12:15	國家隊運動心理訓練實錄 II	莊艷惠教授
12:15-13:30	中餐	
13:30-15:00	運動員心理困擾與解決-自我覺察與目標設定之技巧與練習	彭涵妮助理教授
15:00-15:15	休息	
15:15-16:45	運動員心理困擾與解決-壓力管理技巧與練習	彭涵妮助理教授
16:45-17:00	綜合座談與討論	

六、對象：運動防護員、物理治療師、專任教練、體能訓練師及其他相關從業人員等

## 七、講師介紹：

### 莊艷惠

#### 1. 現職

臺灣體育運動大學競技運動學系教授

#### 2. 經歷

臺灣運動心理學會資深運動心理諮詢老師

臺灣運動心理學會理事長

2016 里約奧運訓練輔委員

2018 雅加達亞運、2016 里約奧運、2014 仁川亞運、2012 年倫敦奧運、2010 年廣州亞運、2006 杜哈亞運、2005 東亞運、2004 雅典奧運之中華台北代表隊運動心理諮詢師



2018 雅加達亞運、2014 仁川亞運、2010 年廣州亞運、2009 年高雄世界運動會、2006 杜哈亞運--中華台北代表隊臨場(on site)運動心理諮詢  
義大犀牛職業棒球隊運動心理諮詢師

## 彭涵妮

### 1. 現職

國立體育大學- 球類運動技術學系助理教授

### 2. 學歷

國立體育大學競技與教練科學研究所博士

美國康乃狄克大學運動心理碩士

美國春田大學運動心理諮商系- 研究學者

### 3. 經歷

壢新醫院運動醫學中心- 運動心理諮詢師

中華職棒 Lamigo 桃猿隊之運動心理諮詢師

美國 IMG Academy 運動心理教練

體育署亞奧心理運運科委員 (中華代表隊隨隊運動心理諮詢師)



## 八、課程費用：

類別	早鳥優惠價(~8/8)	一般價(8/9-8/29)
運動傷害防護學會、運動心理學學會會員、 中國醫藥大學運動醫學系學生	1200	1800
非會員	1800	2500

## 九、報名及繳費方式：

1.報名方式:即日起採網路報名至 8/29(三)，網址如下:

<http://www.tats.org.tw/civicrm/event/info?reset=1&id=32>

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、學分申請:運動防護員、專任教練繼續教育時數申請中

十一、報到須知:於 107 年 9 月 5 日以 email 通知

十二、注意事項:

1. 報名後因故無法參加者，因行政作業處理，退費金額如下：

退費金額	日期
退實收金額 8 成	7/25 ~ 8/8
退實收金額 6 成	8/9~8/24
退實收金額 3 成	8/25-9/7

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. 本研習課程不提供午餐，並為響應環保，建議攜帶水壺及環保筷。

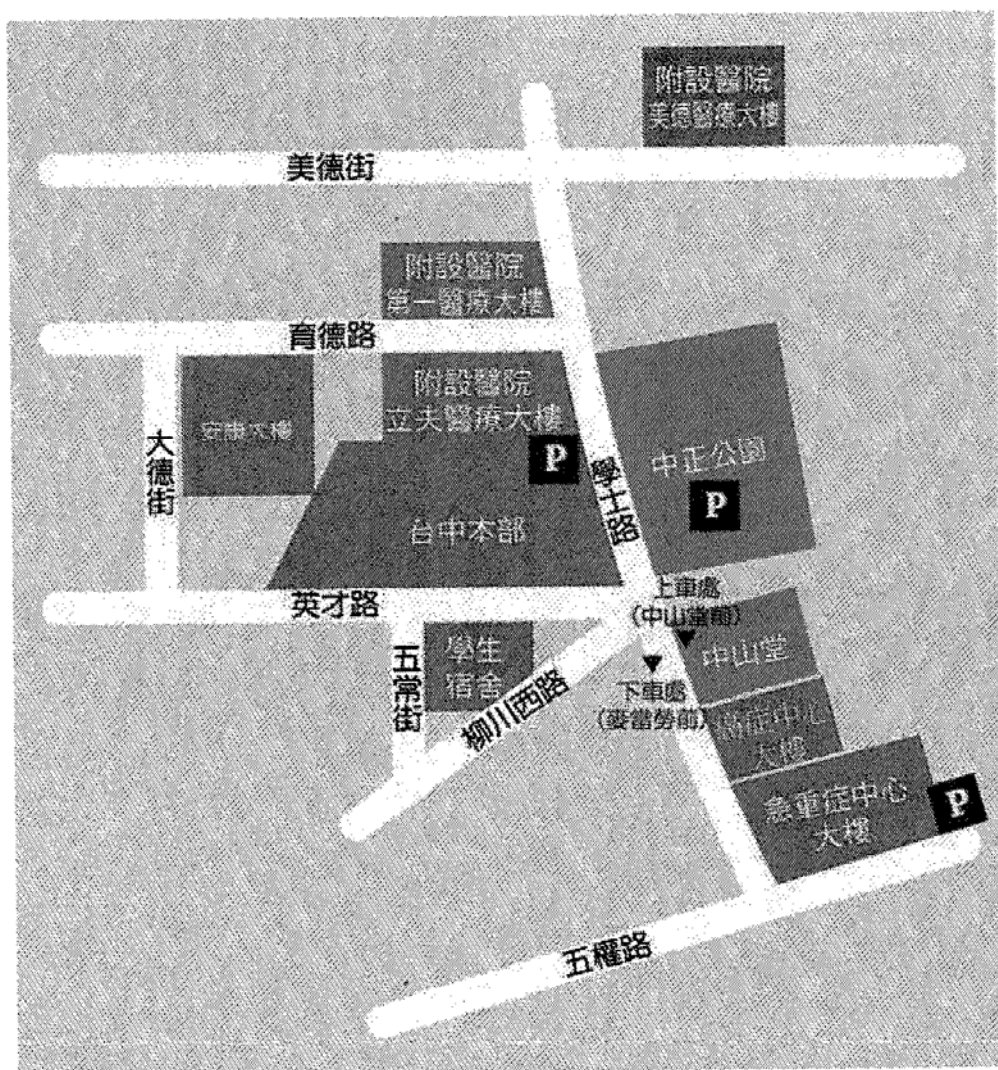
5. 本會針對活動將投保公共意外責任險。

6. 交通地形圖如附件。

7. 請大家多搭乘大眾交通工具到達活動場地。

有任何建議與疑問，敬請來電：03-3283201#2011 黃憶珊小姐。

## 附件一 中國醫藥大學



### 一、前往方式：

#### ● 搭公車

1. 搭乘統聯公車 25 號，由干城站到僑光科技大學，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
2. 搭乘統聯客運 61 號，由台中車站到大雅，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
3. 搭乘統聯客運 77 號，由統聯轉運站到慈濟醫院，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
4. 搭乘統聯客運 159 號，由台中高鐵站到台中公園，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
5. 搭乘台中客運 35 號，由僑光技術學院到南區區公所，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
6. 搭乘台中客運 131 號，由民俗公園到竹仔坑，經學士路於「中國醫藥大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。
7. 搭乘東南客運 67 號，由東海別墅到台中火車站，經學士路於「中山堂」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。

8. 搭乘統聯客運 18 號，由朝馬站到干城，經學士路於「中國醫大學」站下車，步行 1 ~ 2 分鐘即可到達本校。

● 自行開車

1. 走國道 1 號

- 南下：由 174.2K 大雅交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。
- 北上：由 178.6K 台中交流道下，經中港路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。

2. 走國道 3 號

- 南下：由 176.1K 沙鹿交流道下，經中清路→大雅路左轉英才路，與學士路交叉口，即可到達本校。
- 北上：由 209.0K 中投交流道下，經中投快速道路→五權南路→五權路左轉學士路，即可到達本校。

3. 停車資訊：

- (1) 復建大樓停車場(機械式車位：每小時 40 元)—竝穗興業有限公司  
(400 台中市中區民權路 164 號 B2F，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)
- (2) 中正公園地下停車場(平面車位：每小時 40 元)—永耕建設股份有限公司  
(40402 台中市北區學士路 108 號，電話：04-22361568，傳真：04-22361116)
- (3) 五權立體停車場(平面車位：汽車每小時 30 元；機車每次 20 元)—竝穗興業有限公司  
(400 台中市北區五權路 499 號，電話：04-22248882，傳真：04-22295082)

● 搭高鐵

97 年 1 月 16 日起高鐵台中站免費接駁專車延伸至本校發車（統聯客運），分別於【台中站 6 號出口 13 號月台】及【學士路「中國醫藥大學」市公車站牌（中山堂前）】上車，車程約 40 分鐘。