

Coaching Science 教練心理學技巧應用證書 – 特色及簡介

Certificate in Applied Coaching Psychology in Technique – Features & Outline

課程簡介： Coaching Science 教練心理學技巧應用證書為 **本港首個** 結合「**心理技巧**」、「**球隊實習**」及「**科技應用**」的運動心理學課程。運動員或熱愛運動人士不時面對壓力、焦慮、自信心下降、專注力不足等情況，導致運動表現下滑，甚至因此退出該運動。此課程學員可以透過學習正念、激勵、專注力、意象等技巧處理以上情況，提升個人的運動表現，更可以透過運動實習及學習科技工具，實踐所學，增加學員的工作機會。

對象： 適合運動員，教練及對此課程有興趣人士。

課程特色：

- ! 本港首個結合「心理技巧」+「球隊實習」+「科技應用」的運動心理課程
- ! 導師均就讀/具備心理學碩士或博士課程/資歷 及 輔導經驗 及 專項運動訓練及比賽經驗
- ! 提供運動實習機會
- ! AASFP 持續進修學分最多為 2.0 分
- ! 優異畢業生有機會成為 課程助教 或 導師，擴闊視野及增加工作機會

課程簡介:	正念	專注	意象	激勵	實習
<p>近年世界級運動員及教練團隊已投入應用正念靜觀 (Mindfulness) 於訓練及比賽當中以提升運動表現。此單元學員可以學習正念靜觀的原理與實際應用。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 正念基礎理論 • 正念與運動心理學之間的聯繫與潛在優勢 • 正念對運動表現的實際應用及影響 • 正念練習體驗及帶領技巧 <p>(單元次序及導師視乎情況而調整)</p>	<p>如何在訓練及比賽當中正確運用專注 (Concentration) 以穩定的心理素質，並配合身體條件發揮最佳運動表現對運動員極其重要。此單元學員可以學習專注的理論與應用技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 專注基礎理論 • 提升專注的方法與案例 • 專注在運動上的應用 • 專注的助人技巧 • 專注力的科技應用簡介 <p>(單元次序及導師視乎情況而調整)</p>	<p>意象 (Imagery) 為運動心理學常用的心理技巧之一，目的是透過腦部創造有效畫面以提升自信心、康復、堅韌力等表現。在此單元學員將體驗及運用意象技巧提升自身及受眾的表現。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 意象基礎理論 • 意象類型及應用框架 • 意象個案分析 • 意象助人技巧 • 意象的科技應用簡介 <p>(單元次序及導師視乎情況而調整)</p>	<p>激勵 (Motivation) 是教練與運動員的其中一個溝通方法，激勵的目標是激發運動員的個人潛力或提升比賽上的表現。透過此單元，學員能透過現場演練了解激勵運動員的方法和技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 激勵理論 • 介紹激勵策略與技巧 • 動機分析和診斷 • 激勵個人和團隊 • 激勵技巧的實踐 <p>(單元次序及導師視乎情況而調整)</p>	<p>實習 (Internship) 是運動心理重要的一環，例如如何在香港尋求建立網絡、工作、駐隊。課程提供一次短暫實習機會讓學員了解運動心理在香港的可能及重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 實習注意 • 輔導基礎 • 道德議題 • 文化差異 <p>(單元次序及導師視乎情況而調整)</p>	

導師簡介:	馬卓群女士 Hester	陳慶雲先生 Owen	趙凱寧女士 Ning	荒川博士 Dr. Lee
	<ul style="list-style-type: none"> • 香港註冊社工 (香港中文大學碩士) • 前香港劍擊代表隊成員 (重劍) • 香港劍擊總會劍擊教練 • 香港浸會大學劍擊校隊教練 • 多年靜觀修習經驗 	<ul style="list-style-type: none"> • 表現心理學碩士生 (班戈大學) • 實習運動心理學家 (AASP) • 運動程式開發者及運動員 (Heroletics) • 多達 10 項專項運動輔導經驗 • 多年兒童及青少年服務工作經驗 	<ul style="list-style-type: none"> • 認知心理學學士 (東英吉利亞大學) • 臨床心理學碩士 (巴斯大學) • 課程總監及 SEN 射擊導師 (香港實用射擊會) • NGH 催眠治療師證書 (美國國家催眠師公會) 	<ul style="list-style-type: none"> • 運動及體能活動社會心理學博士 (北科羅拉多大學) • 運動機能學及運動科學碩士 (俄勒岡州立大學) • 註冊運動心理學家 (AASP) • 運動心理學教練督導 (Thrive) • 前 NCAA 職業足球運動員 (美國太平洋大學)

課程學費： 課程原價：\$6,800 / 舊生會價：\$6,500 / 團體報名：\$5,900 (三人或以上)
 提早報讀優惠 (減 \$300)：2024年8月31日或之前
 非指定實習諮詢費用：\$600 / 小時 (如適用)

日期及時間： 意象 & 激勵單元: 2024年09月14日 (六) 09:00-16:00 (網上)
 專注 & 正念單元: 2024年09月22日 (日) 09:00-16:00 (網上)
 科技 & 個案單元: 2024年09月28日 (六) 09:00-16:00 (現場)
 指引 & 實習單元: 2024年10月06日 (日) 09:00-16:00 (網上/現場)

考試日期： N/A

上課地點： 網上 & AASFP 課室 & 其他運動機構

入學資格： 持有運動科學及體適能基礎課程 或 同等學歷資格 或 對具多年專項運動 或 比賽經驗

延續學分： AASFP CEUs: 1.8 + 0.2 (完成一段不少於 2 分鐘有關應用教練心理學技巧的影片)

授課語言： 主要以粵語授課，輔以英文

報名手續： WhatsApp: 5543 3050 / 登入 www.aasfp.com / 致電 (852) 2578 9877