



主題： 106 學年度體育班運動心理學講座

時間： 106 年 12 月 26 日

地點： 成淵高中綜合大樓 5F 研討室



校長開場致詞



國立台灣師範大學-陳若芸講師



講師講述運動心理學課程-壓力



講師講述運動心理學課程-壓力



演講中師生專心聆聽



演講中學生與講師互動問答



主題： 106 學年度體育班運動心理學講座

時間： 106 年 12 月 26 日

地點： 成淵高中綜合大樓 5F 研討室



演講中學生與講師互動問答



演講中學生與講師互動問答



運動心理學課程-信念



運動心理學課程-座右銘



學生筆記



講師與學生個別心理諮商輔導



主題： 106 學年度體育班運動心理學講座

時間： 106 年 12 月 26 日

地點： 成淵高中綜合大樓 5F 研討室



學生個別心理諮商輔導



校長頒發感謝狀



活動結束後大合照



活動結束後大合照

成效與檢討

成效：1. 透過運動心理學講座，提升學生的運動表現。

2. 了解在運動過程中的心理歷程與行為的科學，心理如何影響生理表現及參與運動如何影響個體的心理，並促進團體共同成長。

3. 演講結束後講師與隨從老師與 3 隊學生做個別心理諮商，幫助學生突破目前心理障礙與協助解決心理問題。

檢討：1. 本次活動中發現學生在發言部分較少，希望下次活動中學生能多舉手發問讓整個活動更有互動性。