

香港體育學院香港教練培訓委員會課業習作
課題: 提升運動員的動機及自信心－理論與實踐
訓練計劃編寫 (1000-1500 中文字)

運動訓練除了提升運動員運動技巧、體能及運動表現外，心理因素對其在運動方面之發展也十分重要。透過自我決定理論中所提倡的三項基本需求，閣下可擬寫一份專項運動訓練之計劃，運用有效及具體方法提升運動員的動機及自信心。該節時間約 120 分鐘。此課業習作之目的為在技術層面以外，透過理論提升運動員的動機及自信心為目標。

計劃內容須包括：

- 1) 計劃背景資料 (如：日期、時間、項目、人數、程度等)
- 2) 計劃目標 (包括：知識、技能、態度等)
- 3) 訓練流程:
 - 第一部份：引入活動及介紹
 - 第二部份：技能發展
 - 第三部份：應用活動 (設計活動以鞏固第二部份之訓練內容)
 - 第四部份：課堂總結及回饋

例子：

時間 (分鐘) 總時數: 120 分鐘	活動內容/安排 (包括所需物資或用具)	訓練目的/示範/講解 (請盡量加上圖示)	實踐的理論及原則
	第一部份: 引入活動及介紹		
	第二部份: 技能發展		
	第三部份: 應用活動		
	第四部份: 課堂總結及回饋		

- 4) 課堂之準備、過程及檢討
- 5) 訓練成果

評分準則

- 訓練內容及活動與理論之結合 [30%]
- 訓練之背景資料 [10%]
- 訓練目標 (包括知識、技能、態度，或一些短期、中期、長期目標) [20%]
- 訓練之準備、過程及檢討 [20%]
- 運動員/學員之訓練成果 [10%]
- 組織、思維、連貫性 [10%]