

「賽馬會教練延續培訓計劃」
提升凝聚力實務技巧 — 習作內容

訓練計劃編寫 (1000-1500 中文字)

一個團隊可能擁有大量頂級球員，但如果他們未能有效地合作，影響整體團隊凝聚力的話，就算他們的個人能力有那麼強勁，也未必能夠一同發揮最佳表現。

作為一名教練的你，你知道你的隊員之間有誤會存在及社會惰化的情況發生，請你用方法分析團隊的現況，並編寫一個訓練計劃，務求提升團隊凝聚力和減低社會惰化發生。

計劃內容須包括：

- 1) 運動員簡介（例如：20 個 25－30 歲的專業足球員）
- 2) 運用課堂所教導的分析方法評估你的團隊，並提供一份分析報告
- 3) 訓練流程:
 - 第一部份：提升團隊凝聚力的活動內容（可以多於一個）
 - 第二部份：技能發展
 - 第三部份：時間表
 - 第四部份：課堂所需的用具
 - 第五部份：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/課堂題材之結合 [30%]

評估分析報告 [20%]

訓練之準備、過程及檢討 [20%]

運動員/學員之訓練成果 [20%]

文章組織、思維、連貫性 [10%]