

工作坊議程

11月25日		11月26日
時間	盧俊宏教授	張育愷教授
0730-0750	報到	報到
0750-0800	開幕式：主持人高理事長三福	開幕式：主持人高理事長三福
0800-0900	健身運動的動機與理論模式	教練哲學
0900-1000	健身運動和自覺運動強度	溝通
1000-1100	健身運動與人格	心理技能訓練
1100-1150	健身運動與個人成長動機	教練領導
1150-1300	中餐午休時間	
1300-1400	健身運動與自我概念	意象
1400-1500	健身運動與憂鬱、焦慮	放鬆與增能
1500-1600	提升健身運動：依附性的動機策略	自我對話
1600-1700	健身訓練與社會健康	心理知能促進技術

***工作坊地點：體育健康教學大樓4樓；清華大學體育學系(南大校區)**

贈書：健身運動心理學、教練的競技運動心理學，總價值1600元