

“運動機能、技能學習及運動心理學培訓課程”章程

為推動澳門體育的持續發展，由澳門特區政府體育發展局、澳門理工學院及澳門體育暨運動科學學會合辦“運動機能、技能學習及運動心理學培訓課程”，課程設有三個專題，每年進行一個專題培訓課程，共分三年完成。主辦單位期望通過持續和多元的培訓課程，培養本澳體育人才，除了授課之外，課程亦透過互動及討論環節，讓學員掌握體育訓練最新的發展動向，全方位加深對體育運動的科學知識，有助提升本澳體育人員水平，有利於澳門體育事業發展。

1. 主辦單位：

澳門特區政府體育發展局
澳門理工學院
澳門體育暨運動科學學會

2. 對象：

現正修讀體育專業或具備體育範疇學歷的人士；或於體育發展局認可的體育總會擔任教練員職務的人士，報名者必須具備英語溝通能力及水平。

3. 名額： 40 人

4. 學費：全免

5. 課程內容

2015 年專題：運動機能學 (15 小時)

- 1) 肌肉和神經強度和柔韌性之限制因素
- 2) 神經肌肉和結膜之適應性訓練
- 3) 人體肌肉之功能分析
- 4) 各運動姿勢肌受累之分析
- 5) 軀幹、上下肢運動處方之運動機能學原理

2016 年專題：運動技能學習 (15 小時)

- 1) 個人和集體運動之適應性行為之學習
- 2) 掌握技術姿勢之矛盾：穩定性/多元性，差異性/專業性，個人性/整體性
- 3) 持續鍛鍊和多元化鍛鍊
- 4) 如何知悉對手選擇之行動
- 5) 如何為集體行為創造代表賽事和掌握個人技術之訓練環境
- 6) 掌握和修改運動姿勢之重要因素

2017 年專題：運動心理學 (15 小時)

- 1) 教練員與運動員之關係；領導、溝通過程和教練策略
- 2) 運動動力、成分、類型和動力方向；動力之發展和管理
- 3) 集體動力、團隊之吸引力和整合
- 4) 團隊之建設、凝聚力和管理
- 5) 心理訓練、情緒和集中力管理、心理調整技巧和心智鍛鍊。
- 6) 精英運動員、天才和人才、人才在體育運動之發展和特徵。

6. 課程導師

本課程由葡國里斯本大學派出專家學者擔任導師，把現時世界上最新有關運動訓練的科學知識、方法及技能向學員教授。

7. 授課語言

英話 (設有即時粵語翻譯)

8. 取得證書資格

合資格人士可根據自己的時間和需要報讀各專題課程。學員如要取得“運動機能、技能學習及運動心理學培訓課程”證書，需要報讀三個專題課程，每個專題的課程出席率不得低於 75% 才能取得證書；學員如要取得單一專題的證書，報讀專題課程的出席率不得低於 75% 才能取得證書。

2015 年上課及報名資料：

➤ **上課地點：**澳門理工學院

➤ **上課日期和時間：**

6 月 4 日星期四 18:30 – 20:30 (1 號演講廳)

6 月 5 日星期五 18:30 – 20:30 (1 號演講廳)

6 月 6 日星期六 09:00 – 11:00 (體育館 B 場)、11:30 – 13:00 (1 號演講廳)、
14:30 – 16:30 (體育館 B 場)、17:00 – 19:00 (1 號演講廳)

6 月 7 日星期日 09:00 – 11:00 (體育館 B 場)、11:30 – 13:00 (1 號演講廳)

➤ **報名手續及截止報名日期**

報名人士需填妥有關報名表格並於本年 5 月 15 日前遞交至體育發展局

➤ **章程及報名表格可於體育發展局網站 www.sport.gov.mo 下載**

➤ **查詢電話：28580762**