



香港中文大學專業進修學院

SCHOOL OF CONTINUING & PROFESSIONAL STUDIES

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

新聞稿 (2008年1月7日)

中大專業進修學院與香港運動心理學會合辦
兩項全港嶄新的運動心理學課程

隨著2008年舉行<<北京奧運>>及2009年在港舉行<<東亞運動會>>，香港的運動風氣相信愈趨熾熱。在各項比賽中，除了講求運動員的體能和技巧外，運動員的心理質素往往是決定勝負的關鍵。有見及此，香港中文大學專業進修學院與香港運動心理學會攜手推出兩項有關運動心理學的課程，分別是「應用運動心理學」(Sport and Exercise Psychology for Practitioners)及「運動心理教練課程」(Sport and Exercise Psychology for Mental Coaching)，向運動及體育從業員提供專業培訓。

「應用運動心理學」課程為全港首項專為體育運動從業員而設。旨在教授學員有關運動心理學的基礎理論，以便學員掌握及運用心理學上的技巧，繼而進一步修讀「運動心理教練課程」課程，掌握運動心理學的專業知識，從事輔導運動員的工作。

「應用運動心理學」課程內容廣泛，包括運動心理學簡介、目標釐定(Goal-Settings)、人格特徵(Personality)、意象訓練(Imagery)、自我概念與信心(Self-Concept and Confidence)、激勵、壓力與焦慮心理(Arousal, Stress and Anxiety)、備戰與順流心境(Readiness and Flow State)、競賽動機(Motivation)、團隊動力(Team Dynamics)及領導技巧(Leadership)等課題。課程的導師均為香港運動心理學會的專業成員，包括陳展鳴博士、姒剛彥博士、李慶珠博士、曾卓權博士、周佩如女士、鄭金枝女士及黃德誠先生等。他們大部份均擁有博士學位及多年擔任運動心理學的教學及顧問工作經驗。

「應用運動心理學」課程將於2008年1月28日開課，逢星期一晚6時45分至9時45分上課，共十堂，學費為港幣3,000元。課程入學資格為<一>香港中學會考五科達E級或以上；或<二>香港教練級別評審計劃達第三級水平；或<三>現職體育教師；或<四>由相關體育團體推薦的經驗運動員或教練；或<五>其他與以上四項同等的資歷(將由中大專業進修學院與香港運動心理學會評定是否符合取錄資格)。學員在修畢課程後，上課出席率不少於百分之七十並於各項考試及作業均獲評核合格，將獲發中大專業進修學院及香港運動心理學會所頒的結業證書。

取得「應用運動心理學」課程結業證書的學員可繼續修讀「運動心理教練課程」課程，該課程為從事輔導運動員工作的人士而設計，協助學員掌握心理學上的實用技巧，並運用這些技巧來訓練及輔導運動員。課程會探討如何借助運動催眠技巧來改變運動員根深蒂固的習性，以尋求成績上的突破，亦會廣泛探討有關使用自我傳意(Intra-communication)與相互傳意(Inter-communication)的技巧，以協助運動員達致佳績。學員在修畢課程後，上課出席率不少於百分之八十並於各項考試及作業均獲評核合格，將獲發中大專業進修學院及香港運動心理學會所頒的結業證書。「運動心理教練課程」將緊接「應用運動心理學」課程於2008年4月28日開課，以便學員能於6個月內完成兩項可銜接的課程。課程逢星期一晚6時45分至9時45分上課，共十堂，學費為港幣3,000元。

香港·沙田·香港中文大學·博文苑

Inter-University Hall, The Chinese University of Hong Kong, Shatin, Hong Kong

<http://www.scs.cuhk.edu.hk> Tel: (852) 2209 0299 Fax: (852) 2603 6565



香港中文大學專業進修學院

SCHOOL OF CONTINUING & PROFESSIONAL STUDIES
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

查詢課程，可致電 2209 0289，或傳真至3110 0611，或電郵至scs-pa@cuhk.edu.hk。
如欲索取章程或報名，可親臨本院上課中心：香港中環夏慤道十二號美國銀行中心一樓
/九龍尖沙咀漆咸道南67號安年大廈13樓/九龍旺角山東街90A號4樓，或沙田香港中文
大學博文苑專業進修學院總辦事處，或瀏覽網址<http://www.scs.cuhk.edu.hk>。

- 完 -

新聞界如有查詢，請聯絡香港中文大學專業進修學院謝慧君小姐（電話：2209 0480，
電郵：vickytse@cuhk.edu.hk），或徐玉蓮小姐（電話：2209 0487，或電郵：
candacetsui@cuhk.edu.hk）。