

## **SMC運動心理教練專業資格課程（2021第一季）**

### 2021年1月至3月課程及實戰時間表

SMC學員您好!

歡迎您成為SMC的一份子，祝您有一個愉快而豐富的學習旅程!

#### **面授課程注意事項:**

- 1) 請於開課前15分鐘到達上課地點或為線上直播作好準備
- 2) 上課期間請將響鬧裝置關上或轉為震機，課室範圍禁止通話
- 3) Whatsapp或其他手機操作請儘量避免，導師有權因學員“不專注上課導致學習失效”而要求學員作補課安排
- 4) 學員可在課堂期間的非練習環節進食乾糧，然而需以衛生潔淨和不騷擾別人為重要原則
- 5) 課堂以理論、討論和活動形式為主，請作好用心聽、積極討論發表以及動態參與的準備
- 6) 缺席、遲到或早退超過半小時者必須補課以達到畢業要求
- 7) 如需請假務必在上課之前24小時前通知聯會，沒有請假而缺席者將影響其“學習態度”的分數
- 8) 學員可以在其後不同屆別重覆學習任何課堂，唯必需於該課堂最少七天前登記上課。每屆的上課日期請留意公佈。對於課堂的時間及地點改動，聯會只會通知有報讀該課堂的學員。
- 9) 學員需留意個人的上課、實戰及考試進度，主動與聯會聯絡並溝通狀況安排，務求在不多於12個月的時間下完成所有課時及在不多於18個月的時間下完成實習及導修。若有需要申請延期，請以書面向聯會作出申請。

請填妥以下報堂表格，讓我們作出人數和物資的安排。

**請記得及早報堂，確保您能收到更新的安排及課堂訊息，謝謝！！**

基於學員人數眾多及彼此工作模式上的差異，若本季時間表未能完全符合您的方便，敬請體諒及儘可能安排時間出席，或於下一循環作出補課安排。謝謝！

請在您選擇出席的課堂左側欄加上記號，

然後將檔案電郵到: [info@asppa.hk](mailto:info@asppa.hk) 或whatsapp到: (852) 9586-1804

## SPB 運動心理基礎篇

✓自選上課日期	編號	課程題目
	SPB1	運動心理發展及 SMC 定位
	SPB2	運動專項分類及心理相關範疇
	SPB3	運動心理五大主題：動機與信心
	SPB4	運動心理五大主題：專注、強度與情緒
	SPB5	鍛鍊心理學與兒童身心智能
	SPB6	績效心理學與企業表現智能

✓SPB 線上導修課	日期	導師
	廣東話：1月19日（二）18:30—20:30	Dr Nathan Yung
	普通話：1月20日（三）18:30—20:30	Dr Nathan Yung
	廣東話：2月24日（三）18:30—20:30	容後公佈
	普通話：2月25日（四）18:30—20:30	容後公佈

備註：上課安排或會因人數、場地及其他環境因素而更改。一般最少於一週前通知

### \*\*SPB 上課要點：

- 1) 自習必須按照順序，由 SPB1 開始學習，直至 SPB6 完結
- 2) 報名後，學員必須直接透過 WhatsApp 聯繫導師，通知導師你已報名哪天哪時上哪課
- 3) 導師會發給你每課的電子課件及表格，若有需要自行打印，請提早向導師提出
- 4) 導師會跟進你每一課的上課進度，學員必須完成練習和功課，方可開始下一課
- 5) 作為畢業條件，RSMC 學員必須出席最少一次 SPB 線上導修課（ASMC 學員選擇性參與）
- 6) 學員必須完成最少四課 SPB，方可參加 SPB 線上導修課
- 7) 學員必須於一週前報名，若報名人數不足，導修課將會取消

## EPM 卓越面談技術篇

✓自選上課日期	編號	課程題目
	EPM1	EPM 原理及助人專業心態
	EPM2	SMC 道德操守及個案跟進流程
	EPM3	生理及心理專注力技術基礎
	EPM4	框架模型綜合技術訓練
	EPM5	心理調節模型：非理性思想管理
	EPM6	心理調節模型：限制性信念管理

- 備註：
- 1) 學員需要自行安排上課時間，建議每週一課
  - 2) 上課必須順序進行，以及在每課後完成「實踐函」。
  - 3) 每課實踐函需要於課外時間在生活中抽出大約 30 分鐘完成。上一課實踐函提交後，方進行下一課

✓EPM 線上導修課	日期	導師
廣東話導修課 Part A	1 月 30 日（六） 14: 00-17: 00	Dr Nathan Yung
	3 月 27 日（六） 10: 00-13: 00	容後公佈
普通話導修課 Part A	1 月 30 日（六） 10: 00-13: 00	Dr Nathan Yung
	3 月 27 日（六） 14: 00-17: 00	容後公佈

- 備註：
- 1) 上課時間及地點或會因人數、場地及其他環境因素而更改。一般最少於一週前通知
  - 2) 面授課最終要視乎疫情情況及各地檢役措施作出安排與更動
  - 3) 若因疫情或其他環境因素，面授課將會以線上形式上課，日期會改為兩個平日晚上
  - 4) 學員可預先報名面授課，但在上課前需完整修畢本單元，並完成每課的實踐函，方可以出席
  - 5) 面授導修課以互動及學員實踐為本的形式進行，內容是以學員需求而並非固定
  - 6) 面授課會於每季舉辦，歡迎學員重覆出席以強化技術掌握。
  - 7) 每課人數有上下限，請務必提早報名。人數不足的話該場次會於一週前宣佈取消

## NCS 神經調控技術篇

✓自選上課日期	編號	課程題目
	NCS1	大腦神經原理及內感官啟動
	NCS2	運動中意識與潛意識狀態管理
	NCS3	表象訓練及中場急救技術
	NCS4	流暢狀態技術原理及應用
	NCS5	自我暗示與巔峰表現
	NCS6	簡易狀態調整的功能性習慣

- 備註：
- 1) 學員需要自行安排上課時間，建議每週一課
  - 2) 上課必須順序進行，以及在每課後完成「實踐函」。
  - 3) 每課實踐函需要於課外時間在生活中抽出大約 30 分鐘完成。上一課實踐函提交後，方進行下一課

✓NCS 線上導修課	日期	導師
廣東話導修課 Part A	2月20日(六) 14:00-17:00	Dr Nathan Yung
	4月	容後公佈
普通話導修課 Part A	2月20日(六) 10:00-13:00	Dr Nathan Yung
	4月	容後公佈

- 備註：
- 1) 上課時間及地點或會因人數、場地及其他環境因素而更改。一般最少於一週前通知
  - 2) 面授課最終要視乎疫情情況及各地檢役措施作出安排與更動
  - 3) 若因疫情或其他環境因素，一般會將面授課延期一次。若延期後情況未明朗，將會以線上形式上課
  - 4) 學員需最少修畢本單元的首四課，並完成每課的實踐函，方可以出席面授導修課
  - 5) 面授導修課以互動及學員實踐為本的形式進行，內容是以學員需求而並非固定
  - 6) 面授課會於每季舉辦，歡迎學員重覆出席以強化技術掌握。
  - 7) 每課人數有上下限，請務必提早報名

## ASMC 助理運動心理教練 Level C 入門資格

### 技術精華課

- 1) 先於網上課程平台自行修習 3 小時技術精華課 Part A (自習課)
- 2) 然後出席以下 3 小時線上技術精華課 Part B (導修課)

✓ASMC 線上導修課	日期	導師
廣東話導修課 Part A	1 月 21 日 (四) 19: 00-22: 00	Dr Nathan Yung
	3 月 03 日 (三) 19: 00-22: 00	容後公佈
普通話導修課 Part A	1 月 26 日 (二) 19: 00-22: 00	Dr Nathan Yung
	3 月 04 日 (四) 19: 00-22: 00	容後公佈

備註：上課時間及地點或會因人數、場地及講師安排而更改。一般最少於一週前通知

## SMCplus 專業增值單元--香港總會 (各地分會可透過線上直播同步上課)

✓報堂	日期	時間	課程題目	講師	地點
請留意 WhatsApp 訊息及 FB 公告	2 月	1930-	精神疾病及 SMC 轉介程序(第二回) (未出席過第一回的也適合參加)	Miss April Cheng 鄭淑敏女仕 RSMC 註冊運動心理教練 香港心理學會註冊輔導心理學家	Zoom Meeting
		2130			
請留意 WhatsApp 訊息及 FB 公告	3 月	1930-	What is Sport Therapy 什麼是運動治療學	Mr Gary Li 李家麒先生 (香港運動治療師聯盟 顧問、運動創傷治療專家)	
		2130			

## SMCpro 專業深造單元預告 (3/2021)

### Teamagic—從運動心理學角度的團隊動力學

~請留意 WhatsApp 訊息及 FB 公告