

運動訓練的目標設定 與管理的原則

姓名:黃彙勤

就讀:國立體育大學

專長:韻律體操

指導老師:陳光輝

大綱

- 前言
- 目標設定理論
- 目標設定的效能
- 隱藏性的好處
- 設目標的含意
- 該克服的問題
- 管理的原則
- 管理的意義和重要性
- 訓練與生活管理
- 結語

前言

目標設定會直接影響到結果的表現，使我們的行為像定的方向努力!



目標設定理論

- 目標定義明確
- 目標挑戰性適當

目標設定的效能

○ 為什麼要設目標？

○ 有效嗎？

隱藏性的好處

- 會引導注意力
- 帶動努力
- 延長堅持性
- 加速新的學習和策略的發展

目標設定原則

- 特定的
- 實際的
- 表現、過程、結果
- 紀錄目標
- 擬定達成策略
- 個別人格考慮

目標舉例(運動員)

- 短期，中期，長期
- 賽期，非賽期
- 夏季，冬季

設目標的含意



該克服的問題

- 沒有特定目標
- 設定太多目標
- 未設定監測和評量

管理的原則

原則是沒有僵固定性的

應該是彈性的存在



管理的意義和重要性



訓練與生活管理

- 紀律

- 規範

結語



資料參考

- <http://www.nacs.gov.tw/NcsiWebFileDocuments/49cfd1713659ec172a2ce0927d3aa720.pdf>
- <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=zgG%2fHBI6&id=5EC889DAE4429AD9653FBE36820FEC221E923E2&q=%e6%84%9b%e9%ba%97%e7%b5%b2%e8%88%87%e8%b2%93&simid=608000291983589553&selectedIndex=68&ajaxhist=0>
- <http://tw.gigacircle.com/596408-1>
- http://jgospel.net/forum/leadership-forum/%E4%B8%8D%E8%82%AF%E5%8A%AA%E5%8A%9B-%E5%8F%88%E4%B8%8D%E8%82%AF%E5%86%92%E9%9A%AA-%E4%BD%A0%E6%B4%BB%E8%A9%B2%E5%B1%8C%E7%B5%B2%E4%B8%80%E8%BC%A9%E5%AD%90._gc73376.aspx
- <http://tui.game2.tw/shouyou/jingyan/23317.html>
- http://blog.sina.com.cn/s/blog_655976240102v6ae.html

謝謝大家~end~