

ACE

1-私教的角色与职业范围 2年2.0学分, 20小时

2-激励与坚持

3-沟通与教学

4-行为变化与健康心理学

5-IFT 功能-健康-体适能-运动表现

6-建立默契与初步调查

7-功能性评估

8-生理性评估

9-灵活稳定、动作训练: 1-2期

10-抗阻训练: 3-4期

11-心肺训练: 1-4期

12-案例分析

13-身心运动

14-特殊人群

15-骨骼肌肉损伤

动力

提升动力的策略

影响坚持度的因素

反馈

建立默契

调查

计划

行动

三个模型

操作性条件反射

健康信念

自我效能

无准备: 无想法, 无行动

犹豫不决: 有想法, 无行动

准备: 有行动, 不规律

行动: 小于6个月

维持: 大于6个月

先行条件导致行为的发生: 刺激控制法

结果反过来影响行为

正强化

消退

负强化

惩罚

环境

第一印象

语言

非语言

眼神

表情

音质

身体姿势

手势

收集信息: 健康史、喜好、.....

询问

鼓励

回想

释义

总结

设定目标-SMART

长期与短期

结果与过程

动机式面谈

学习风格: 视、听、动

言传身教力行

反馈: 肯定-纠正-鼓励

认知定向

动作联结

自主运动

感知威胁

权衡利弊

运动史or过往经历

替代性经验

口头反馈

生理状态

心理-情绪情感

假想

无准备: 无想法, 无行动

犹豫不决: 有想法, 无行动

准备: 有行动, 不规律

行动: 小于6个月

维持: 大于6个月

先行条件导致行为的发生: 刺激控制法

结果反过来影响行为

正强化

消退

负强化

惩罚

环境

第一印象

语言

非语言

眼神

表情

音质

身体姿势

手势

收集信息: 健康史、喜好、.....

询问

鼓励

回想

释义

总结

设定目标-SMART

长期与短期

结果与过程

动机式面谈

学习风格: 视、听、动

言传身教力行

反馈: 肯定-纠正-鼓励

认知定向

动作联结

自主运动

感知威胁

权衡利弊

运动史or过往经历

替代性经验

口头反馈

生理状态

心理-情绪情感

假想

无准备: 无想法, 无行动

犹豫不决: 有想法, 无行动

准备: 有行动, 不规律

行动: 小于6个月

维持: 大于6个月

先行条件导致行为的发生: 刺激控制法

结果反过来影响行为

正强化

消退

负强化

惩罚

环境

第一印象

语言

非语言

眼神

表情

音质

身体姿势

手势

收集信息: 健康史、喜好、.....

询问

鼓励

回想

释义

总结

设定目标-SMART

长期与短期

结果与过程

动机式面谈

学习风格: 视、听、动

言传身教力行

反馈: 肯定-纠正-鼓励

认知定向

动作联结

自主运动

感知威胁

权衡利弊

运动史or过往经历

替代性经验

口头反馈

生理状态

心理-情绪情感

假想

无准备: 无想法, 无行动

犹豫不决: 有想法, 无行动

准备: 有行动, 不规律

行动: 小于6个月

维持: 大于6个月

先行条件导致行为的发生: 刺激控制法

结果反过来影响行为

正强化

消退

负强化

惩罚

环境

第一印象

语言

非语言

眼神

表情

音质

身体姿势

手势

收集信息: 健康史、喜好、.....