

# 102-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	運動心理學	科目序號 / 代號	2493 / BSM3020
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部2年1班
任課教師	熊婉君	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 3	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)234 / B503	授課語言別	中文

## 課程簡介

運動心理學是一門應用心理學，本課程從認識心理學開始，進而從心理學角度探討與運動相關的各個主題，包含運動心理學的概念與意義、歷史現況與趨勢、運動員人格特質、團隊動力、運動焦慮與覺醒、心理技能訓練、運動衝突與暴力等主題，進而能將所學概念運用在運動管理相關工作上。

## 課程大綱

n

## 基本能力或先修課程

無限定。但建議先修過心理學。

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  一般管理能力
-  運動專案企劃能力
-  運動健康實踐與指導能力
-  人際/生活倫理素養
-  問題解決能力
-  溝通表達能力

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
--------	--------------	------------------	------	---------------	---------------------	---------------------------

一般管理能力	15%	能理解五管的專業知識 能用所學的專業知識解答相關問題 能熟悉運用管理分析工具 能取得管理領域證照	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	15
運動專案企劃能力	20%	能具備規劃、撰寫及執行運動企劃書之能力 能取得運動管理或行銷企劃相關證照	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	20
運動健康實踐與指導能力	25%	具備運動指導原則及技能 能依照老師的教導正確的實際演練及編排 能依據不同的需求提供不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練證照	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	25
人際/生活倫理素養	10%	能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生 能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	10
問題解決能力	10%	能運用管理分析工具發掘運動產業相關管理問題 能整合與歸納相關專業知識提出可能解決方案	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	10
溝通表達能力	20%	能理解他人的問題並適當的回應 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 具備電腦簡報技巧並能以口頭方式進行報告 能和他人或團體進行有意義的意見交換並可相互配合協調達成任務	講述法 小組討論 影片欣賞 學生上台報告 專題演講	期中考: 15% 期末考: 15% 作業: 20% 課程參與度: 20% 口頭報告: 30%	加總: 100	20

## 成績稽核

口頭報告: 30%

作業: 20%

課程參與度: 20%

期中考: 15%

期末考: 15%

## 教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
競技與健身運動心理學	Robert S. Weinberg, Daniel Gould	季力康等	禾楓書局有限公司	2010
競技與健身運動心理學	Robert S. Weinberg, Daniel Gould	簡曜輝 季力康等	台灣運動心理學會	2005

## 參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
健身運動心理學:理論與實務的整合	Curt L. Lox, K.A.M. Ginis, S.J. Petruzzello	季力康等總校閱	禾楓書局有限公司	2011

## 上課進度

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	認識運動心理學 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	70	0	0	0	30
2	運動員之人格	70	0	0	0	30
3	了解動機	70	0	0	0	30
4	覺醒、壓力和焦慮	70	0	0	0	30
5	回饋與增強	70	0	0	0	30
6	運動團隊	70	0	0	0	30
7	運動心理技能訓練-覺醒調整與意象訓練	70	0	0	0	30
8	運動心理技能訓練-自信與目標設定	70	0	0	0	30
9	運動心理技能訓練-專注	70	0	0	0	30
10	期中考	10	0	90	0	0
11	運動傷害的心理因應	70	0	0	0	30
12	專題演講	70	0	0	0	30
13	運動訓練與倦怠	70	0	0	0	30
14	運動與攻擊行為	70	0	0	0	30
15	品格與運動行為	70	0	0	0	30
16	口頭報告	70	0	0	0	30
17	口頭報告	70	0	0	0	30

