



課 綱 Course Outline
體育與運動科學系學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	運動心理學				
英文課程名稱 Course Name in English	Sports Psychology and Laboratory				
科目代碼 Course Code	PE__22600	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	2.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
1. 熟識運動心理學的基本概念與理論架構。 2. 瞭解運動心理學的研究方法與實驗設計。 3. 探討運動心理學在「運動訓練」與「運動教學」的應用方法。					
系教育目標 Dept.' s Education Objectives					
1	培養兼具人文與科學素養的優質體育師資。 Bring up high-quality physical education teachers with both humanities and science literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 Bring up personnel specialized sports science talents				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 Bring up professional talented person with sport health and advance				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.' s Education Objectives	
A	具備體育教學、運動技能指導及實務專項運動訓練的專業知識與能力 Have physical education, sports skills instruction and practice specific sports training expertise and capabilities.			●	
B	具備體育行政、運動及活動規劃管理的能力。 Have the administrative capacity planning and management of sports and sports activities.			○	
C	具備運動科學研究的理論知識 Have theoretical knowledge of sports science.			●	

D	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 Have health-related fitness, exercise prescription and sports injury professional knowledge disposal skills.	●
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動心理學的學派 2. 人格與動機 3. 覺醒、壓力和焦慮 4. 回饋、增強與內在動機 5. 領導 6. 溝通 7. 歸因 8. 心理技能訓練的介紹 9. 覺醒的調整 10. 意象練習 11. 自信心 12. 目標設定 13. 專注 14. 團隊動力 15. 傷害、退出與過度訓練 		
資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等） Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師內容說明與主要理論架構講解。 2. 針對上課主體分組討論。 3. 實務問題研討。 		
其他 Miscellaneous		