



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	運動心理學		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2	
課程名稱(英文) Course Name in English	Sports Psychology				
科目代碼 Course Code	PE__22600	系級 Department & Year	學二	開課單位 Course-Offering Department	體育與運動科學系
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	2.0/2.0		
授課教師 Instructor	/林如瀚				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
本課程的教學內容大約分為三大部份。第一部份先針對運動心理學的基礎做介紹，第二部份介紹運動心理學研究方法，第三部份對於運動團隊心理及諮商心理的部分做介紹。各週次進度表如下					
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					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks
1	課程導論 (Introduction) 課程大綱 評量辦法 心理學的界定				分組
2	案例教學的教學與應用				理論介紹
3	動機				案例教學
4	壓力				案例教學
5	自我概念				案例教學

6	倦怠	案例教學
7	意象練習	案例教學
8	生涯規劃	案例教學
9	教練領導	案例教學
10	溝通	案例教學
11	團隊組成	案例教學
12	團隊氣候的形成	案例教學
13	團隊動力學	案例教學
14	競爭與合作	案例教學
15	USR大學社會責任執行	
16	USR大學社會責任執行	
17	期末測驗與焦點座談	
18	USR大學社會責任執行	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture
 分組討論 Group Discussion
 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學(Innovative Teaching)

- 問題導向學習(PBL)
 團體合作學習(TBL)
 解決導向學習(SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom
 磨課師 Moocs

社會責任(Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作(Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments									
配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	30%			✓					閱讀評量
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	30%	✓							
作業成績 Homework and/or Assignments	40%		✓		✓		✓		學習單、大學社責任執行
其他 Miscellaneous (_____)									
評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions									
教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明) Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)									
<p>(一) 教科書</p> <p>Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd). Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>季力康等 (2008). 競技與健身運動心理學。禾楓書局。</p> <p>(二) 中文參考書目</p> <p>朱柔若 (2000) 社會研究方法—質化與量化取向。台北市：揚智。</p> <p>林清和 (1999) 教練心理學。台北市：文史哲出版社。</p> <p>洪蘭譯 (1995) 心理學。台北市：遠流出版社。</p> <p>游恆山、李素卿譯 (1997) 心理學。台北市：五南出版社。</p> <p>盧俊宏 (2005) 健身運動心理學。台北市：易利圖書。</p> <p>盧俊宏、廖主民、季力康 (2008) 運動社會心理學。台北市：師大書苑。</p> <p>修慧蘭譯 (2003) 諮商與心理治療—理論與實務。台北市：雙葉書廊。</p>									
課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址) Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information. Personal website can be listed here.)									
其他補充說明 (Supplemental instructions)									