Please consult Intellectual Property Rights before making a photocopy. Please use the textbook of copyrighted edition.

②國玄東華大學

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		
課程名稱(英文) Course Name in English	Sports Psychology						
科目代碼 Course Code	PE22600	系級 Department 學二 & Year		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	2.0/2.0		
授課教師 Instructor	/林如瀚						
先修課程 Prerequisite							
All to late the Course Decement in							

課程描述 Course Description

本課程的教學內容大約分為三大部份。第一部分先針對課程的基礎知識 (心理學分類、案例教學)做介紹,第二部份以案例教學方式教授運動心理學12個主要概念,第三部份則進行大專社會責任 (USR)的教學分享。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	具備體育教學的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching.	•
В	具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills.	•
С	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management.	•
D	具備運動科學研究的理論知識。To possess theoretical knowledge in sports science research.	•
Е	具備專項運動訓練的知識與實務經驗。To possess knowledge and practical experience in specialized sports training.	•
F	具備體育行政與運動管理的能力。To possess competencies in physical education administration and sports management.	0
G	具備休閒運動規劃與行銷的能力。To possess competencies in recreational sports planning and marketing.	0

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	■ 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	基習(SBL)				
翻轉教室 Flipped Classroom						
社會責任(Social Responsibility)						
✓ 在地實踐Community Practice 產學合作 Industy-Academia Cooperation						
跨域合作(Transdisciplinary Projects)						
■ 跨界教學Transdisciplinary Teaching ■ 跨院系教學Inter-collegiate Teaching						
其它 other:						

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments									
配分項目	配分比例	多元評量方式 Assessments							
Items	Percentage	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(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	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.)

(一)教科書

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd). Champaign, IL: Human Kinetics.

季力康等 (2008). 競技與健身運動心理學。禾楓書局。

(二)中文參考書目

朱柔若 (2000) 社會研究方法—質化與量化取向。台北市:揚智。

林清和(1999)教練心理學。台北市:文史哲出版社。

洪蘭譯(1995)心理學。台北市:遠流出版社。

游恆山、李素卿譯(1997)心理學。台北市:五南出版社。

盧俊宏(2005)健身運動心理學。台北市:易利圖書。

盧俊宏、廖主民、季力康(2008)運動社會心理學。台北市:師大書苑。

修慧蘭譯 (2003) 諮商與心理治療—理論與實務。台北市:雙葉書廊。

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)