



## 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	114/2	
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.			●	
B	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.			●	
C	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.			●	
E	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.			○	
G	具備休閒運動規劃與行銷的能力。To possess competencies in recreational sports planning and marketing.			○	
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) 上課要求 課程大綱 評量辦法 教學實踐的過程				分組

2	心理學的界定 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	案例教學分享	分組報告 (1, 2)
15	案例教學分享	分組報告 (3, 4)
16	案例教學分享	分組報告 (5, 6)
17	期末測驗	
18	預備周	

### 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(含出席) General Performance (Attendance Record)	10%			✓					閱讀評量, 上課發言
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	40%	✓							
作業成績 Homework and/or Assignments	30%		✓				✓		學習單
其他 Miscellaneous (分組報告)	20%			✓	✓	✓			教而學

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)