

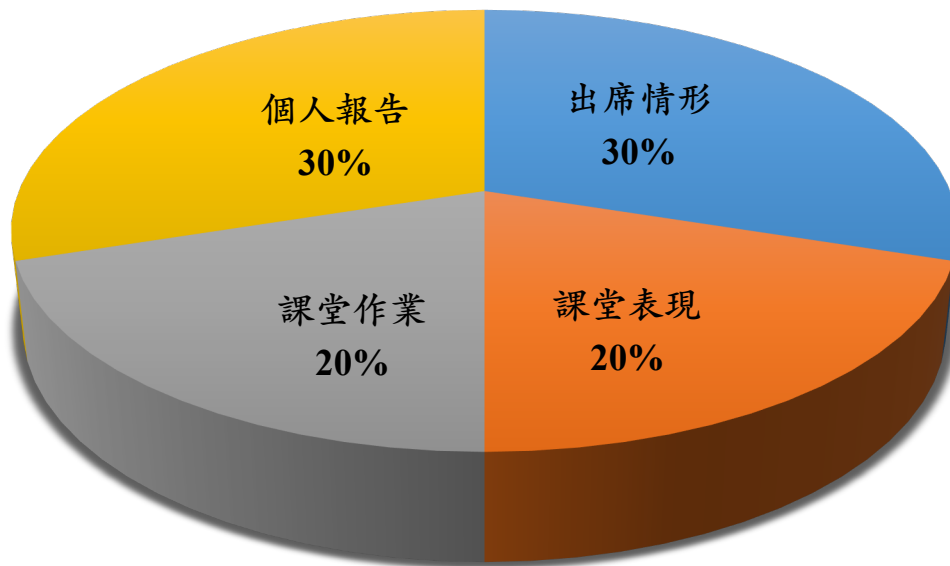
運動心理學研究 課程大綱

THE RESEARCH ON SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

課程規劃說明	
課程目標 Course Objectives	
<p>運動心理學 (sport and exercise psychology) 為心理學研究之應用學科，對於人類運動、健身及休閒行為的描述、瞭解及預測極具重要性，本課程主旨是探討運動情境中，運動參與者的內在心理歷程及外顯行為，內容包含相關理論闡述以及重要議題討論。綜此，本課程主要目標為：</p> <ol style="list-style-type: none">一、認識運動心理學沿革背景與定義內涵。二、探討運動參與者的人格、動機與歸因。三、瞭解運動健身環境的競爭與合作機制。四、研究運動團隊運作的領導與溝通法則。五、培養心理技能訓練的綜合技術與方法。六、學習增進健康福祉的重要觀點與概念。	
課程進度 Course Schedule	課程大綱 Course Description
第一週	◎授課說明及課程簡介 ◎運動心理學的定義與沿革
第二~三週	◎運動心理學的範疇與分類 ◎運動心理學的任務與方向
第四週	◎運動參與者的人格、動機與歸因
第五~七週	◎文獻研究報告與分組討論 PART(1)
第八週	◎運動健身環境的競爭與合作、回饋與增強
第九週	◎期中測驗 (或書面報告)
第十週	◎運動團隊運作的動力學、凝聚力與溝通領導
第十一週	◎PST 心理技能訓練介紹 (一)-簡介/覺醒調整
第十二週	◎PST 心理技能訓練介紹 (二)-意象/自信心
第十三週	◎PST 心理技能訓練介紹 (三)-目標設定/專注
第十四~十六週	◎文獻研究報告與分組討論 PART(2)
第十七週	◎運動心理學應用範疇與未來發展趨勢
第十八週	◎期末測驗 (或書面報告)
授課方式 Teaching Strategies	
口頭講授、媒體教學、主題研討、報告與討論	

課程規劃說明

評分方式 Course Requirements and Grading Standards



課程教材 Course Textbooks

1. 林清和 (2001)。教練心理學。臺北市：文史哲出版社。
2. 季力康等譯 (2015)。競技與健身運動心理學 (三版)。臺北市：禾楓書局有限公司。(原著：Robert S. Weinberg, & Daniel Gould)
3. 張育愷等譯 (2016)。健身運動心理學：理論與實務的整合。臺北市：禾楓書局有限公司。(原著：Curt L. Lox, Kathleen A. Martin Ginis, & Steven J. Petruzzello)
張育愷 (2015) 總校閱。教練的競技運動心理學。臺北市：易利圖書。
4. 自編講義、個案討論、講座演講、影片欣賞。

參考書目 References

1. 林正常 (2004)。成功運動教練學。臺北市：藝軒出版社。
2. 盧俊宏等譯 (2008)。運動社會心理學。臺北市：師大書苑。(原著：Jowett, & Lavallee)
3. 高畑好秀 (2008)。一決勝負金牌教練的 55 則帶隊心理學。新北市：瑞昇文化出版社。
4. 蔡文興等譯 (2015)。運動心理學與競賽：關鍵一擊的心理。新北市：前程文化出版社。(原著：Heinz Reinkemeier, & Gaby Bühlmann)