

臺北市立大學 運動教育研究所

課程綱要

科目名稱：運動心理學專題		教師：黃崇儒		班別：運教一（上學期）	
課程目標：瞭解競技運動心理學的重要課題與應用，並探索可能之研究議題，包括動機、焦慮與壓力、自信心、歸因、團體動力學、心理技能應用等議題					
課程與系核心能力對應(請參考右列對應等級)： <input checked="" type="checkbox"/> 具卓越的運動教育能力 <input type="checkbox"/> 具學校體育理論與實務內涵之能力 <input type="checkbox"/> 具國際運動教育學之趨勢與時代潮流之能力 <input checked="" type="checkbox"/> 具專業體育師資素養之能力			課程內容對應等級		
			培養此能力，達成基礎認知	1	
			培養此能力，達成一般認知	2	
			培養此能力，達成進階認知	3	
			培養此能力，達成專業認知	4	
			培養此能力，達成專業認知並能完全靈活運用	5	
週次	課程大綱	週次	課程大綱	週次	課程大綱
1	運動心理學議題簡介	10	領導與團隊凝聚力		
2	青少年運動員的心理發展	11	團體動力學文獻選讀		
3	動機與成就目標	12	運動傷害心理復健		
4	回饋與增強	13	運動員的成癮行為		
5	壓力與焦慮	14	目標設定		
6	壓力處理與自信心	15	意象訓練		
7	焦慮相關文獻選讀	16	心理技能文獻選讀		
8	過度訓練的徵兆與倦怠	17	期末報告		
9	期刊報告	18	期末報告		
上課用書：	季力康等人譯 (2012)。競技與健身運動心理學。台北：禾楓。				
參考用書：					
評分標準：	期末報告 40%、課堂報告 40%、上課出缺席與參與討論 20%				
評量方式：	期末報告：擇一研究主題進行資料收集、分析與撰寫報告，約 6,000 字 課堂報告：課間之選讀文獻報告 上課出缺席與參與討論：針對上課出席狀況與提問酌以給分				
教學方式：	主題講解、期刊討論				
備註：					