美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

運動心理學

中華民國 115 年 09 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	**運動心理學**	
	英文	Sport and Exercise Psychology	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	3.0
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	二年級	先修科目或先備能力	無

2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「**專業職能**」為目標。

	就業途徑	職能
專業職能	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)
	休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)

3. 課程對應之 UCAN 職能

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
運動心理學	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「**主要**」相關職能　A 表示課程內容須教授之「**次要**」相關職能

4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

本課程旨在使學生了解運動與身體活動情境中的基本心理學理論與應用，探討人格、動機、自信、焦慮、壓力、注意力、情緒、團隊互動及心理技能等因素對運動參與與表現之影響。透過理論講授、案例分析、課堂討論及實務演練，使學生能將運動心理學知識應用於運動參與、休閒活動、健身指導與運動服務情境。

修習本課程後，學生應能：

1.了解運動心理學之基本概念、發展及主要理論。

2.認識人格、動機、自信、焦慮與情緒等心理因素對運動行為之影響。

3.分析個人及團隊於運動情境中的心理與行為表現。

4.運用基本心理技能提升運動參與、表現及身心適應。

5.理解不同運動參與者之心理需求與個別差異。

6.能將運動心理學知識應用於健身、休閒活動及運動服務實務。

培養觀察、分析、溝通及問題解決能力。。

5. 課程描述

本課程介紹運動與身體活動情境中重要的心理學理論及實務應用，內容包括運動心理學概論、人格與運動、運動參與動機、成就目標、自信與自我效能、焦慮與壓力、注意力與專注力、情緒調節、心理技能訓練、團隊凝聚力、領導行為、運動倦怠、心理韌性及運動與心理健康等議題。

課程將結合運動競賽、健身活動、休閒運動及日常身體活動案例，引導學生了解心理因素如何影響個人運動參與、運動持續及運動表現，並學習目標設定、意象訓練、自我對話、放鬆及注意力控制等基本心理技能。透過講授、案例討論、小組活動及實務演練，使學生能將運動心理學理論應用於休閒與運動服務、健身指導及活動規劃中。。

5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程內容綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	運動心理學概論：運動心理學定義、發展、研究範圍及其在運動與休閒管理中的應用。	M(1)	3
2	人格與運動：人格定義、人格結構、人格特質及人格與運動行為之關係。	M(1)、A(2)	3

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
3	人格測量與運動情境應用：人格評量、運動員人格、情境與行為之關係。	M(1)、A(2)	3
4	運動參與動機：內在動機、外在動機、自我決定理論與運動持續行為。	M(2)、A(2)	3
5	成就動機與成就目標：成就需求、目標取向、成功與失敗知覺。	M(2)、A(3)	3
6	自信與自我效能：自信來源、自我效能理論及提升運動自信之策略。	M(2)、A(3)	3
7	運動中的焦慮與喚醒：狀態焦慮、特質焦慮、喚醒與運動表現。	M(2)	3
8	壓力與因應策略：運動壓力來源、壓力反應及不同因應方式。	M(3)、A(3)	3
9	期中評量與案例分析：整合人格、動機、自信、焦慮及壓力等概念進行案例分析。	M(1)–M(3)	3
10	注意力與專注力：注意力類型、注意力干擾、專注力與運動表現。	M(3)	3
11	目標設定：有效目標設定原則、短期與長期目標及運動應用。	M(3)、A(3)	3
12	意象訓練與自我對話：心理意象、自我對話及運動心理準備。	M(3)、A(4)	3
13	情緒與運動表現：情緒形成、情緒調節及正負向情緒對運動表現之影響。	M(4)、A(4)	3
14	團隊凝聚力與團隊動力：角色、規範、團隊合作、凝聚力與團隊績效。	M(4)、A(4)	3
15	運動領導與教練行為：領導理論、教練行為、溝通與領導效能。	M(4)、A(4)	3
16	運動倦怠與心理韌性：運動倦怠、心理疲勞、韌性及壓力調適。	M(5)	3
17	運動、心理健康與生活品質：規律運動與壓力、情緒、幸福感及心理健康之關係。	M(5)、A(4)	3
18	課程統整與期末評量：整合運動心理學理論、心理技能及實務應用，進行期末報告或測驗。	M(1)–M(5)、A(2)–A(4)	3

5.3 教學活動

本課程採講授、案例分析、小組討論、心理測驗體驗、情境演練、影片觀察及專題報告等多元方式進行。教師以運動競賽、健身、休閒運動

及日常身體活動案例說明心理學理論，使學生能從實際情境理解運動參與者之心理反應與行為。
課堂中安排人格、動機、自信、焦慮、壓力、注意力及心理技能等相關活動，並透過目標設定、意象、自我對話與放鬆訓練等實作，使學生體驗運動心理技能的實際運用。同時透過小組討論及案例分析，培養學生觀察、溝通、問題分析及團隊合作能力，並引導學生思考如何將運動心理學應用於休閒活動規劃、健身指導及運動服務。

6. 成績評量方式

6.1.期末評量 40%
6.2.課程出席率&討論參與度 60%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導／補救教學對象：

1.對心理學基本概念理解較為困難之學生。
2.對運動心理學專業名詞及理論較不熟悉之學生。
3.課堂測驗、作業或期中評量成績未達預期之學生。
4.因缺課或個別學習進度落後，需要補充教學之學生。
5.對運動心理案例分析、心理技能及實務應用理解不足之學生。
6.有意進一步提升運動心理學專業知識與實務能力之學生。

7.2 課業輔導／補救教學之實施

依學生之學習狀況，利用課後時間、Office Hour 或預約方式進行個別或小組輔導。針對運動心理學重要理論及概念，以重點整理、案例說明、補充教材及問題討論等方式協助學生加強理解。

對於課業表現未達預期之學生，提供補充練習、課程重點整理及個別回饋，並針對人格、動機、自信、焦慮、壓力、注意力及心理技能等重要單元進行重點複習。實務部分則透過案例分析、情境演練及心理技能實作，引導學生將理論與運動情境相互連結。必要時採同儕協助及合作學習方式，使學習進度較快之學生與需要加強之學生共同討論，提升整體學習成效。。

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 輔導時間：星期二(下午 16:40- 19:15)
  星期三、四(下午 14:45- 19:15)
- 輔導老師聯繫方式：

(1). **授課教師分機**：8569
(2). **授課教師**：田劉從國
(3). **教師研究室**：**SB**501-6
(4). **教師 email**：x00007070@meiho.edu.tw