美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

運動心理專題研究(研)

中華民國 115 年 09 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	**運動心理專題研究(研)**	
	英文	Special Research on Sport and Exercise Psychology	
適用學制	二年制研究所	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	運管碩二	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
運動心理專題研究	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：

本課程旨在培養研究生具備運動與休閒情境中之心理學理論理解、研究分析及實務應用能力，透過運動心理學重要理論、實證研究及案例分析，使學生能理解個體於運動參與、競技表現、休閒活動與健康促進過程中的心理機制。完成本課程後，學生應能：

1.理解運動與休閒心理學主要理論、研究議題及其發展趨勢。

2.分析運動參與者之動機、人格、情緒、壓力、自信、注意力及團.隊互動等心理因素。

3 能閱讀、分析及批判國內外運動心理學相關研究文獻。

4.能運用心理學理論分析休閒場所顧客需求與運動參與行為，作為.管理決策之參考。

5 能依不同參與族群之心理特性，提出休閒活動、運動服務與健康促進方案之建議。

6.能將運動心理學研究成果應用於運動指導、休閒管理及顧客體驗改善。

7.培養獨立研究、問題分析、口頭表達及專題研究能力。。

5. 課程描述

5.1 課程說明

本課程主要探討運動與休閒活動情境中之心理現象及其實務應用，內容包括人格與運動、運動參與動機、成就目標、自信與自我效能、競賽焦慮、壓力與因應、注意力、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、運動依附及健康促進等重要議題。

課程將結合理論講授、學術文獻閱讀、案例分析、研究討論及專題報告，使學生能從心理學觀點理解運動與休閒參與者之行為與需求，並將研究成果應用於休閒產業經營、運動服務設計、活動規劃及健康促進。透過國內外實證研究之研讀與討論，培養學生進行運動心理學專題研究、批判思考與研究成果應用之能力。

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	課程導論與運動心理學研究概論：課程介紹、運動心理學定義、發展歷程、研究範圍及運動與休閒管理之關係。	M(1)	3
2	人格與運動：人格理論、人格特質與運動參與、運動員人格研究及人格測量。	M(1)、A(2)	3
3	運動參與動機：內在與外在動機、自我決定理論、運動持續與退出行為。	M(1)、A(2)	3
4	成就目標理論：成就目標、2×2 與 3×2 成就目標模式，以及在運動與健身情境中的應用。	M(2)、A(2)	3
5	自信、自我效能與運動表現：Bandura 自我效能、自信來源及提升策略。	M(2)、A(3)	3
6	競賽焦慮與喚醒：焦慮、壓力、喚醒程度與運動表現之關係及相關理論。	M(2)	3
7	壓力與因應策略：壓力來源、問題導向、情緒導向及逃避因應策略與運動情境應用。	M(2)、A(3)	3
8	注意力與專注力：注意力類型、干擾因素、注意力控制及心理訓練方法。	M(3)	3
9	期中專題報告：學生選定一項運動心理議題進行文獻整理、理論分析與口頭報告。	M(1)–M(3)	3
10	心理技能訓練：目標設定、意象訓練、自我對話、放鬆訓練及心理準備。	M(3)、A(3)	3
11	情緒與情緒調節：情緒對運動表現之影響、情緒調節策略及正念之應用。	M(3)、A(4)	3
12	團隊凝聚力與團隊動力：團隊形成、角色、規範、團隊凝聚力及團隊績效。	M(4)、A(4)	3
13	運動領導與教練行為：領導理論、教練行為、教練—選手關係與領導效能。	M(4)、A(4)	3
14	心理韌性與心理健康：心理韌性、正念、壓力調適、心理健康與運動參與。	M(4)、A(4)	3
15	運動倦怠與運動退出：倦怠形成、過度訓練、心理疲勞、運動退出及預防策略。	M(5)	3
16	不同族群之運動心理議題：高齡者、青少年、女性、身心障礙者及休閒運動參與者之心理需求。	M(5)、A(4)	3
17	運動心理學研究專題與實務應用：運動心理研究設計、量表、心理介入及研究成果於運動與休閒產業之應用。	M(5)、A(4)	3

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
18	期末專題研究發表：學生完成運動心理學專題研究報告，進行口頭發表、同儕回饋及綜合討論。	M(1)–M(5)、A(2)–A(4)	3

5.3 教學活動

本課程採多元教學方式進行，包括教師講授、學術文獻閱讀、案例分析、課堂討論、分組討論、心理量表實作、研究案例解析及專題研究報告等。授課過程將以運動、休閒、健身及健康促進等實際情境為案例，引導學生運用運動心理學理論分析參與者之心理特性、行為模式及服務需求。課程並安排國內外期刊文獻閱讀與導讀，使學生熟悉運動心理學研究趨勢及研究方法。學生須完成階段性文獻閱讀、議題討論及專題研究報告，並透過口頭發表、同儕回饋及教師講評，提升資料分析、批判思考、問題解決及研究表達能力。

採用之教學活動

1.教師講授與理論解析
2.國內外學術文獻導讀
3.運動心理案例分析
4.心理量表與測量工具介紹
5.小組討論與問題導向學習
6.運動情境案例演練
7.學生專題簡報
8.同儕互評與教師回饋
9.期末專題研究發表。

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.對運動心理學基本理論與專業名詞理解較為不足之學生。
2.缺乏心理學、運動科學或研究方法背景之學生。
3.對英文期刊閱讀、文獻整理及學術論文理解較有困難之學生。
4.於課堂討論、文獻導讀或專題報告中學習成效未達預期之學生。
5.對研究題目形成、研究變項選擇、理論架構或研究方法需要額外協助之學生。

.6.因個別學習進度差異，需要進一步強化專題研究與學術表達能力之學生。

7.2 課業輔導／補救教學之實施

本課程依學生學習需求，利用課後時間、Office Hour 或預約方式進行個別及小組輔導。輔導內容包括運動心理學基本理論、英文文獻閱讀、學術資料搜尋、研究議題形成、研究架構建立、心理量表選擇、資料分析及專題研究報告撰寫等。

對於學習基礎較弱之學生，教師將提供補充教材、重要理論摘要、代表性研究文獻及案例說明，透過「概念說明—案例分析—實際練習—回饋修正」之方式協助學生逐步建立專業知識。

專題研究部分採分階段輔導方式，包括：

研究議題形成 → 文獻搜尋 → 理論整理 → 研究架構 → 初稿撰寫 → 口頭報告 → 教師回饋 → 修正完成。

此外，亦鼓勵學生透過同儕討論與合作學習，分享文獻、研究經驗與研究構想，以提升運動心理學研究與實務應用能力。。

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