

**澳門理工大學**  
**健康科學及體育學院**  
**運動及體育碩士學位課程**  
**學科單元大綱**

**2022/2023 學年 第 1 學期**

學科單元	高級體育運動心理學			班別編號	SPPE6121
先修科目	沒有				
授課語言	中文			學分	3
理論課課時	45 課時	實踐課課時	0 課時	總課時	45 課時
教師姓名	翟群		電郵	zqun@mpu.edu.mo	
辦公室	理工體育館，P109 室		電話	8599-6782	

## 學科單元概論

課程內容涵蓋競技運動心理、體育教育心理和鍛煉健身心理三大領域。通過教學讓學生掌握體育運動心理學專業知識與實際應用方法，培養學生的創新能力和實踐能力。

## 學習目標

修讀完此學科單元後，學生將能夠：

1. 系統地瞭解體育心理學的基本理論體系和研究方法。
2. 具備從體育運動心理學的視角分析和解決體育教學與訓練中的實際問題能力以及科研工作能力。

## 教學內容

### **專題 1. 體育運動心理學概論(4 小時)**

- 1.1 體育心理學的定義和研究對象（認識和掌握：體育運動心理學的定義解釋以及研究對象的特點）
- 1.2 學習體育心理學的意義（認識和掌握：研究體育運動心理學的理論意義和實踐意義）
- 1.3 體育運動心理學的簡史和發展方向（認識和掌握：體育運動心理學的發展歷程）

## **專題 2. 體育運動與認知(6 小時)**

- 2.1 認知與運動認知概述（認識和掌握：認知與運動認知的基本概念與含義）
- 2.2 學校體育運動與認知（認識和掌握：學校體育運動與學生認知發展的關係）
- 2.3 休閒體育健身與認知（認識和掌握：休閒體育健身與參與者認知發展關係）
- 2.4 競技體育運動與認知（認識和掌握：競技體育運動與運動員認知發展關係）

## **專題 3. 體育運動與參與動機(6 小時)**

- 3.1 動機與運動動機概述（認識和掌握：動機與運動動機的基本概念與含義）
- 3.2 學校體育運動與參與動機（認識和掌握：學校體育運動與學生參與動機的關係）
- 3.3 休閒體育健身與參與動機（認識和掌握：休閒體育健身與參與動機的關係）
- 3.4 競技體育運動與參與動機（認識和掌握：競技體育運動與運動參與動機的關係）

## **專題 4. 體育運動與個性（人格）(6 小時)**

- 4.1 個性（人格）概述（認識和掌握：個性（人格）的基本概念與含義）
- 4.2 學校體育運動與個性（認識和掌握：學校體育運動與學生個性發展的關係）
- 4.3 休閒體育健身與個性（認識和掌握：休閒體育健身與參與者個性發展關係）
- 4.4 競技體育運動與個性（認識和掌握：競技體育運動與運動員個性發展關係）

## **專題 5. 體育運動與情緒(6 小時)**

- 5.1 情緒概述（學習和掌握：情緒的基本概念與含義）
- 5.2 學校體育運動與情緒（認識和掌握：學校體育運動與學生情緒發展的關係）
- 5.3 休閒體育健身與情緒（認識和掌握：休閒體育健身與參與者情緒發展關係）
- 5.4 競技體育運動與情緒（認識和掌握：競技體育運動與運動員情緒發展關係）

## **專題 6. 體育運動表現與心理技能(6 小時)**

- 6.1 心理技能概述（認識和掌握：心理技能與運動技能的基本概念與關係）
- 6.2 心理技能的訓練與發展（認識和初步掌握：心理技能的訓練與發展的方法）
- 6.3 心理技能的測量與評價（認識和初步掌握：心理技能的測量與評價的方法）

## **專題 7. 體育運動與團隊心理(6 小時)**

- 7.1 團隊心理概述（認識和掌握：團隊心理的基本概念與含義）
- 7.2 學校體育運動與團隊心理（認識和掌握：學校體育運動與團隊心理發展的關係）
- 7.3 休閒體育健身與情緒（認識和掌握：休閒體育健身與參團隊心理發展關係）
- 7.4 競技體育運動與情緒（認識和掌握：競技體育運動與團隊心理發展關係）

## **複習考試(5 小時)**

## 教學方法

課堂教學、短片播放、個案分析、分組討論

## 考 勤 要 求

按澳門理工大學的《碩士學位課程教務規章》規定執行。

## 評 分 標 準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

	項 目	說 明	百分比
1.	學習態度	包括出勤率、學習積極性等	10%
2.	課堂作業	包括對課堂作業的態度及完成情況	25%
3.	課堂測驗	包括章節小測驗、中段測驗等	25%
4.	總考試	總考試的內容將包括全部的學習內容	40%

總百分比： 100%

## 教 材

### 課本

《運動心理學》，2015 年，上海人民出版社，理查 H. 考克斯（著）王樹明等（譯），ISBN 978-7-208-12785-2

### 參考材料

#### 參考書

《體育運動心理學導論》，季瀏、張力為、姚家新，北京體育大學出版社，2010 年 9 月  
《體育與訓練心理學(第六版)》，謝軍、梁自明等譯，中國輕工業出版社，2016 年 8 月  
《體育心理學(第三版)》，季瀏 殷恒嬋 顏軍，高等教育出版社，2016 年 1 月

#### 主要期刊

《體育科學》、《心理科學》

#### 網站：

<http://ckrd150.cnki.net/kns50/Navigator.aspx?ID=CJFD>

<http://ssept.byethost22.com/>

<http://www.mind179.net/>

<http://www.aspasp.org/>

<http://www.csss.cn/>

<http://mssspe.org/>

<http://www.mhat.org.tw/>

<http://www.mhat.org.tw/>

<http://www.psych.ac.cn/>

<http://www.issponline.org>

<http://www.cpsbeijing.org>