



健康科學及體育學院  
體育教育學士學位課程  
學科單元/科目大綱

學年	2023 / 2024	學期	2
學科單元/科目編號	PPEP211		
學科單元/科目名稱	體育心理學		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30
教師姓名	翟群	電郵	zqun@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P109 室	辦公室電話	85996-782

#### 學科單元/科目概述

本課程是體育教育和師資培訓的必修學科單元/科目，其目的在於使的主要目標是要求學生學習掌握體育運動心理學的基本知識和方法以及實際運用技能。教學內容包括目標設置、動機、表像、焦慮、喚醒、歸因和領導行為等。本課程還發展學生將心理學原理運用在體育學習和運動訓練等領域的知識技能。

#### 學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	初步掌握體育心理學的研究對象、體育心理學的發展歷史等內容。
M2.	能理解和初步掌握體育心理學的基本概念，理論和原則。
M3.	通過教學實驗，作業和課堂討論，以提高學生分析和解決實際問題，以提高學生對理論知識的理解，使他們能夠理解的心理測試和心理技能訓練的一些方法，最初的教學實踐與使用體育賽事的能力。
M4.	具備運用體育心理學的理論知識分析和解決實踐中的相關問題的基本能力。



有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3	M4
P1. 學術內容：對體育理論的認識與理解	✓	✓	✓	✓
P2. 學術內容：解決運動中問題和運動管理技巧的相關知識	✓	✓	✓	✓
P3. 學術內容：對體育產業的批判性理解				
P4. 學科技能：提升各運動項目的技能				
P5. 學科技能：發展服務於體育組織的能力和素質	✓	✓	✓	✓
P6. 學科技能：將理論應用於體育實踐的能力	✓	✓	✓	✓
P7. 特質：具備組織、領導和評估體育項目的能力	✓	✓	✓	✓
P8. 特質：具備體育相關領域的專業知識	✓	✓	✓	✓
P9. 特質：具備體育科研能力	✓	✓	✓	✓
P10. 特質：具備有效的口頭和書面溝通能力				✓
P11. 特質：擁有全球視野，具備從不同的角度理解問題的能力				✓
P12. 特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度				✓
P13. 特質：鼓勵學生和身邊的人踐行健康的生活方式	✓	✓	✓	✓

### 教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-2	體育心理學概述（4小時） 1.1 體育心理學的定義和研究對象（掌握：體育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（了解：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（了解：體育運動心理學的發展歷程）	4
3-4	2 運動的興趣（3小時） 2.1 體育運動興趣的概述（掌握：體育運動興趣的概念及分類） 2.2 培養學生興趣的重要性（認識：培養學生興趣的重要性） 2.3 影響運動興趣水準的主要因素（掌握：影響運動興趣水準的主觀和客觀因素）	3



4-5	3 運動動機 (3 小時) 3.1 運動動機概述 (掌握: 體育運動動機的概念及分類) 3.2 動機理論及其在體育運動中的應用 (了解: 動機理論及其應用) 3.3 運動動機的培養與激勵 (掌握: 運動動機的培養與激勵手段)	3
6	4 體育活動中的目標定向和目標設置 (2 小時) 4.1 體育活動的目標定向 (掌握: 目標定向的概念及分類) 4.2 體育活動的目標設定 (掌握: 體育活動的目標設定方式與效益) 4.3 體育團隊的目標設定方法 (了解: 體育團隊的目標設定方法)	2
7-8	5 體育歸因 (4 小時) 5.1 歸因理論 (掌握: Heider, Kelley, Weinerd 的歸因理論) 5.2 體育歸因 (掌握: 運動情景下的內部歸因和外部歸因) 5.3 運動歸因的影響因素 (了解: 運動歸因的影響因素) 5.4 歸因訓練 (了解: 歸因訓練的途徑和方法)	4
9-10	6 體育鍛煉與心理健康 (4 小時) 6.1 體育鍛煉心理效益 (掌握: 體育鍛煉的積極心理效益) 6.2 影響堅持體育鍛煉的因素 (掌握: 影響堅持體育鍛煉的主客觀因素) 6.3 體育鍛煉行為的理論和幹預 (了解: 體育鍛煉行為的理論和幹預手段) 6.4 體育鍛煉成癮 (了解: 體育鍛煉成癮的表現和幹預)	4
11	7 注意與運動表現 (2 小時) 7.1 體育運動中的注意 (掌握: 注意的概念與特點) 7.2 注意與資訊處理 (了解: 注意的資訊處理模式) 7.3 注意控制訓練 (初步掌握: 注意控制訓練手段)	2
12-13	8 應激, 喚醒, 焦慮與運動表現 (4 小時) 8.1 應激, 喚醒和焦慮的定義 (掌握: 應激, 喚醒和焦慮的定義及其關係) 8.2 喚醒, 焦慮與運動之間的關係表現 (掌握: 喚醒, 焦慮與運動之間的關係) 8.3 影響到焦慮狀態的主要因素 (了解: 影響到焦慮狀態的主要因素)	4
14	9 心理技能訓練概述 (2 小時) 9.1 心理技能和心理技能訓練 (掌握: 心理技能訓練的概念分類) 9.2 心理技能訓練計畫, 方案和實施 (了解: 心理技能訓練計畫, 方案和實施步驟)	2
15	考試 (2 課時)	2

## 教與學活動

修讀本學科單元/科目, 學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效:

教與學活動	M1	M2	M3	M4
T1. 課堂教學	✓	✓	✓	✓
T2. 課堂討論	✓	✓	✓	✓
T3. 課堂測驗	✓	✓	✓	✓



## 考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

## 考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 結課考核（閉卷筆試）	50	M1、M2、M3、M4
A2. 課堂讨论与参与	10	M1、M2、M3、M4
A3. 課堂测验与参与	40	M1、M2、M3、M4

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

## 評分準則

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

## 書單

季瀏、殷恒嬋、顏軍，2016 年，體育心理學（第三版），北京：高等教育出版社

## 參考文獻

張力為、毛志雄，2006 年，運動心理學，北京：高等教育出版社

黃志劍，體育運動心理學，2018 年，武漢：華中科技大學出版社

季力康等，2008 年，競技與健身運動心理學，臺北：禾楓書局有限公司

季瀏等，2006 年，體育心理學教學指導，北京：高等教育出版社

## 學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。



澳門理工大學  
Universidade Politécnica de Macau  
Macao Polytechnic University

## 學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 [www.mpu.edu.mo/student\\_handbook/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。