



健康科學及體育學院
運動及體育碩士學位課程
學科單元/科目大綱

學年	2023 / 2024	學期	1
學科單元/科目編號	SPPE6121		
學科單元/科目名稱	高級體育運動心理學		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
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	8599-6782

學科單元/科目概述

科目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.	系統地瞭解體育心理學的基本理論體系和研究方法。
M2.	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學研究工作能力。

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
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	<p>專題 1. 體育運動心理學概論(6 小時)</p> <p>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)</p> <p>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论意義和實踐意義)</p> <p>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)</p>	6
3-4	<p>專題 2. 體育運動與參與動機(6 小時)</p> <p>2.1 本專題主要介紹運動動機的概念、功能和種類 (認識和掌握：運動動機的相關概念、功能和種類)</p> <p>2.2 本專題將全面闡述自我決定理論以及在體育運動領域中的研究進展 (認識和掌握：自我決定理論的相關概念及內涵，認識運動動機對體育運動行為的影響及其作用機制)</p>	6
5-6	<p>專題 3. 體育運動與人格(6 小時)</p> <p>3.1 人格概述 (認識和掌握：個性 (人格) 的基本概念與含義)</p> <p>3.2 體育運動與人格的關係 (認識和掌握：人格對體育運動的預測作用與體育運動對人格的影響)</p> <p>3.3 體育運動與人格研究的熱點問題 (認識和掌握：體育運動中的心理韌性以及體育運動與人格的本土化研究)</p>	6



7-8	<p>專題 4. 體育運動與心理健康(6 小時)</p> <p>4.1 公共健康視角下的體育運動與心理健康 (學習和掌握：公共健康理念變遷以及體育運動與健康發展的戰略)</p> <p>4.2 積極心理學視角下的體育運動與心理健康 (認識和掌握：積極心理學視角下的體育運動與心理健康之間的互惠效應)</p>	6
9-10	<p>專題 5. 運動醫學心理(6 小時)</p> <p>5.1 運動損傷心理 (認識和掌握：運動損傷的心理模型以及運動損傷的心理反應和康復)</p> <p>5.2 體育鍛煉應對焦慮和抑鬱 (認識和初步掌握：焦慮和抑鬱的基本概念與心理致因以及體育鍛煉應對焦慮與抑鬱的研究進展)</p> <p>5.3 體育鍛煉應對睡眠障礙 (認識和初步掌握：睡眠障礙的概念與影響因素以及體育鍛煉應對睡眠障礙的研究進展)</p>	6
11-12	<p>專題 6. 體育運動的焦慮與喚醒(6 小時)</p> <p>6.1 焦慮與喚醒概述 (認識和掌握：運動焦慮的概念以及測量與評估方法)</p> <p>6.2 焦慮和喚醒與運動表現關係的理論 (認識和初步掌握：多維焦處理論、突變理論和注意控制理論)</p> <p>6.3 焦慮和喚醒的對應策略 (認識和初步掌握：行為訓練和認知訓練方法以及生物回饋技術的運用)</p>	6
13-14	<p>專題 7. 體育運動與腦智提升(6 小時)</p> <p>7.1 概述 (認識和掌握：腦智的定義、內容和測量方法)</p> <p>7.2 體育運動與腦智的關係 (認識和掌握：體育運動改造“腦”和“智”的證據鏈)</p> <p>7.3 體育運動與腦智提升的理論發展 (認識和掌握：單一視角的理論和綜合視角的理論)</p>	6
15	<p>複習考試(3 小時)</p>	3

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
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《碩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
A2. 課堂讨论与参与	10	M1、M2
A3. 課堂测验与参与	40	M1、M2

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

《體育運動心理學高級教程》，季瀏主編，高等教育出版社，2022 年 10 月

《體育心理學教與學指導》，季瀏主編，高等教育出版社，2006 年 11 月

參考文獻

《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）

《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

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。

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/。