



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	2024 / 2025	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	王瑩瑩	電郵	wangyingying@mpu.edu.mo
辦公室	總部·體育館 P109	辦公室電話	85996835

### 學科單元/科目概述

本學科單元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. 知識和理解：系統的現代學校體育理論	✓	✓
P2. 知識和理解：最新運動訓練理論與方法	✓	✓
P3. 知識和理解：對運動適應的人體基礎的廣博認識		
P4. 知識和理解：體育管理的最新理論與實踐		
P5. 知識和理解：科研生涯所需的理論儲備和研究手段	✓	✓
P6. 技能和特質：運用新穎、積極的教學技巧處理體育教學問題	✓	✓
P7. 技能和特質：通過豐富手段，提升運動表現和體適能水準	✓	✓



P8. 技能和特質：掌握專業情境所需的管理技能		
P9. 技能和特質：用正確的統計方法解決體育範疇的研究問題		
P10. 技能和特質：展現體育精神，激勵年青一代		

### 教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-2	<p><b>專題 1. 體育運動心理學概論(6 小時)</b></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><b>專題 2. 體育運動心理學的學科交叉研究方法(6 小時)</b></p> <p>2.1 心理學研究與實驗設計 ( 認識和掌握：相關研究和因果研究的方法與統計分析 )</p> <p>2.2 常見的體育運動心理學研究設計 ( 認識和掌握：常見的體育運動心理學中的運動幹預設計 )</p> <p>2.3 體育運動心理學前沿研究方法 ( 認識和掌握：常見的認知神經科學技術及其在體育運動心理學前沿研究中的應用 )</p>	6
5-6	<p><b>專題 3. 體育運動與參與動機(6 小時)</b></p> <p>3.1 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>3.2 動機相關理論在體育運動領域中的實踐應用 ( 認識和掌握：如何應用動機理論提升運動員、大眾、學生的運動動機 )</p>	6
7-8	<p><b>專題 4. 體育運動的焦慮與喚醒(6 小時)</b></p> <p>4.1 焦慮與喚醒的概念和測量方法 ( 認識和掌握：運動焦慮的概念以及測量與評估方法 )</p> <p>4.2 焦慮和喚醒與運動表現關係的理論 ( 認識和初步掌握：驅力理論、倒 U 形理論和多維焦慮理論 )</p> <p>4.3 焦慮/喚醒與表現關係的研究進展 ( 認識：倒 U 形理論在體育運動與心理健康關係中的研究實踐 )</p> <p>4.4 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 )</p>	6



9-10	<b>專題 5. 體育運動與情緒及其腦機制(6 小時)</b> 5.1 情緒及情緒調節的概念 ( 認識和掌握：情緒的概念及情緒調節的相關理論和腦機制 ) 5.2 體育運動與情緒關係的研究進展 ( 認識和掌握：開展體育運動與情緒關係的研究 )	6
11-12	<b>專題 6. 體育運動與認知功能及其腦機制 (6 小時)</b> 6.1 認知功能的概念和分類、腦可塑性的概念 ( 學習和掌握：認知功能的概念、分類及其測試方法；腦可塑性的概念；能夠用測試方法評估個體的認知功能 ) 6.2 體育運動與認知功能關係及其腦機制的研究進展 ( 認識和掌握：開展體育運動與認知功能及腦機制關係的研究 )	6
13-14	<b>專題 7. 運動員心理及腦的特異性表徵(6 小時)</b> 7.1 運動員的心理特徵及其腦可塑性改變的研究概述 ( 認識：不同專案運動員的心理特徵及其腦可塑性的研究進展和方法 ) 7.2 乒乓球運動員心理特徵及其腦可塑性改變的研究進展 ( 認識：乒乓球運動員的心理特徵及其腦可塑性的研究進展和方法 )	6
15	<b>課堂測驗(3 小時)</b>	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. 課堂報告	✓	✓
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



<p><b>A1. 課堂報告評分</b> 內容：有關專題 4-7 的文獻報告，題目自擬。 要求：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 形式為 PPT，不少於 20 頁</li><li>- 內容為專題範疇，實證性研究文獻，並有自己的思考</li><li>- 不能是文獻內容的複製，必須是對文獻的提煉和總結</li><li>- 報告文獻需為近 5 年，且為體育學或心理學 C 刊，或 SCI 中科院三區及以上</li></ul> <p>評分細則：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 報告內容：符合上述要求，25%</li><li>- 加工：歸納合理、觀點明確且正確、邏輯性強、語言準確且精煉，25%</li></ul>	50	M1、M2
<p><b>A2. 課堂測驗評分</b> 內容：教師擬定體育運動心理學領域的研究設計題目共兩道，學生根據題目回答完整的研究設計，包括研究假設、研究方法（被試、測試工具、程式、資料處理）、預期結果等。</p> <p>評分細則：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 每道題目研究假設表述準確 2.5%，共 5%</li><li>- 每道題目被試群體合理、人數有依據 2.5%，共 5%</li><li>- 每道題目測試工具選擇合理 2.5%，共 5%</li><li>- 每道題目程式安排合理，有考慮倫理問題，研究設計準確 7.5%，共 15%</li><li>- 每道題目資料處理方法正確 7.5%，共 15%</li><li>- 每道題目預期結果表述準確，內容合理 2.5%，共 5%</li></ul>	50	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
- 《心理學研究方法》，辛自強，北京師範大學出版社，2017年10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/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。