



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	2025 / 2026	學期	1
學科單元/科目編號	PSYC2112		
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	王瑩瑩	電郵	wangyingying@mpu.edu.mo
辦公室	總部・體育館 P109	辦公室電話	8599 6835

學科單元/科目概述

本學科單元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。本學科單元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. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解	✓	✓	✓	✓
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧	✓	✓	✓	✓
P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能				
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力				
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質	✓	✓	✓	✓
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓	✓	✓	✓
P7. 技能和特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度	✓	✓	✓	✓
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人	✓	✓	✓	✓
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力	✓	✓	✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	1 體育心理學概述 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 體育心理學簡史和發展方向（了解：體育運動心理學的發展歷程）	2
2	2 運動中的目標定向和目標設置 2.1 體育活動中的目標定向（掌握：目標定向的概念及分類） 2.2 體育活動中的目標設置（掌握：體育活動的目標設定方式與效益） 2.3 體育活動中團隊目標的設置方法（瞭解：體育團隊的目標設定方法）	2
3-4	3 運動興趣和動機 3.1 運動興趣（瞭解：體育運動興趣的概念及分類） 3.2 運動動機（掌握：運動動機的概念、功能、種類以及培養與激發手段）	4
5-6	4 運動歸因 4.1 歸因理論（掌握：Heider, Kelly, Weiner 等歸因理論） 4.2 運動中的歸因分析（掌握：運動情景下的內部歸因和外部歸因）	4



	4.3 影響運動歸因的因素（瞭解：運動歸因的影響因素） 4.4 運動中的歸因訓練（瞭解：歸因訓練的途徑和方法）	
7-8	5 體育活動與心理健康 5.1 體育活動的心理效益（掌握：體育鍛煉的積極心理效益） 5.2 體育活動的堅持性（瞭解：影響堅持體育活動的主客觀因素） 5.3 體育活動行為的理論、預測及幹預（瞭解：體育活動行為的理論和幹預手段） 5.4 體育活動的成癮行為（瞭解：體育活動成癮的表現和幹預）	4
9-10	6 喚醒・焦慮・心境狀態與運動表現 6.1 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） 6.2 喚醒・焦慮與運動表現的關係（掌握：喚醒・焦慮與運動之間的關係） 6.3 影響賽前狀態焦慮的主要因素（瞭解：影響到焦慮狀態的主要因素） 6.4 心境狀態與運動表現	4
11-12	7 心理技能訓練 7.1 心理技能和心理技能訓練（掌握：心理技能訓練的概念分類） 7.2 運動中的行為干預方法（掌握：行為干預方法的原理和步驟） 7.3 運動中的認知干預方法（掌握：認知干預方法的原理和步驟）	4
13-14	8 運動技能的學習 8.1 動作技能概述（瞭解：動作技能學習過程的變化特徵；掌握：動作技能的分類以及評價方法） 8.2 動作技能形成的理論與過程（瞭解：動作技能形成的理論；掌握：動作技能形成的階段） 8.3 影響動作技能學習的因素（瞭解：影響動作技能學習的因素） 8.4 動作技能的學習與訓練（瞭解：練習曲線和回饋的分類） 8.5 動作技能的遷移（掌握：動作技能遷移的類型；瞭解：動作技能遷移的理論解釋）	4
15	考試	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. 課堂報告			✓	✓



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. 課堂表現 評分細則： - 積極參與課堂討論 5% - 準確回答問題 10%	15	M1、M2、M3、M4
A3. 課堂報告 內容：查閱教材、參考書、科普文章或學術論文，總結並報告體育運動與心理健康的關係，並舉自身經驗的例子加以說明。報告時長：6min。 要求： - 結合自己擅長的運動項目 - 參考資料應來自教材、參考書、科普文章或學術論文 - 恪守學術誠信（詳情見澳門理工大學學生違反學術誠信處理規章） 評分細則： - 舉例恰當、資料準確 20% - PowerPoint 美觀、清晰、簡潔 5% - 講解生動流暢，有自己的思考 10%	35	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www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php）。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。

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/。