

111-2 運動心理學課程大綱(1-56)

教師：高三福，tel:分機 71515，Email：tedhome@ms11.hinet.net

課程時間：2022 年 2 月 13 日起，每星— 13:20 到 15：10

課程目的：使同學瞭解主要的運動心理學理論，包含：人格，動機，焦慮，團體動力與領導，使同學瞭解運動裡的心理現象的機轉。

授課進行方式：演講法與討論，問題導向學習。

評分方式：期中考 40%、期末考 40%、學習精神(出缺席，課堂參與發問) 5%、隨堂小考或心得報告 15%。

加分措施：閱讀指定課外讀物〈○〉，依章節順序繳交 600-800 字心得，每次可加總分 0.5 分。前次報告經認可通過後，始可繳交下一章的報告。

上課教科書：競技與健身運動心理學（2020 年新版）。禾楓書局。

特別事項：上課嚴禁使用三 C 用品（若經同意不在此限），違者一次扣學習精神總分五分。

	課程主題	備註
1	0213 課程內容簡介／上課注意事項說明	
2	0220 Ch 1 歡迎進入運動心理學，Ch 2 專業與實務	
3	0227 228 放假一天	
4	0306 Ch 3 人格，Ch 4 動機	
5	0313 Ch 4 動機，Ch 5 運動覺醒、壓力與焦慮	
6	0320 Ch 5 運動覺醒、壓力與焦慮	隨堂小考 1
7	0327 Ch 6 競爭與合作	
8	0403 校際活動日	
9	0410 期中考	
10	0417 Ch 7 回饋、增強與內在動機	
11	0424 Ch 7 回饋、增強與內在動機，Ch 8 多樣性與接納	
12	0501 <邀請專家座談>	
13	0508 Ch 8 多樣性與接納，Ch 9 團隊動力與凝聚力	
14	0515 Ch 9 團隊動力與凝聚力	
15	0522 <邀請專家座談>	
16	0529 Ch 10 領導	隨堂小考 2
17	0605 Ch 11 溝通	

各位選運動心理學課程的同學，大家好：

本學期運動心理學的課程，將實施一項教學研究計畫。研究是以運動員心理健康 (AMH)，來進行課程教學。預計這學期會有三次的無記名問卷填答。整份問卷填答時間大約 5 分鐘，不會佔用太多的上課時間，也不會與學期分數有任何的關連。

誠摯的邀請你參與問卷調查

高三福老師