



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：碩休運一A

授課老師：徐錦興

學分數：3

課程大綱：

健身運動心理學專題研究為一進階課程，期能提供研究所學生對健身運動之心理相關議題與行為表現有更深一層之認識與了解，並能於課程中將理論應用於實務推廣層面。課程之內容除介紹健身運動心理學之各項理論與議題，並將包含部分健康心理學及競技心理學議題。

outline:

The purpose of this course is to progress research abilities for students in the master ' s program on issues regarding exercise psychology. Students will have opportunities to learn and discuss the major issues on exercise psychology, moreover, to increase and perform on research project, and acquire practical experiences in the real setting. Course contents is included not only theories of exercise psychology, but also the major theories of health psychology and sports psychology.

教學型態：

課堂教學+小組討論

成績考核方式：

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:%

本科目教學目標：

本系之教育目標為：結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。

健身運動心理學專題討論之教學目標為：1.能瞭解近代健身運動心理學相關理論。

2.能製作競技與運動心理學相關調適模型。

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	課程緒論、美國運動心理學會APA與研究倫理	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	運動心理學、從「心」看運動 大師系列一：巴卜洛夫和他的狗 兼談納達爾的發球儀式行動作	
第3週	9.26~10.03	運動心理學、從「心」看運動 大師系列二：史欽納和他的貓 我們如何利用增強物強化運動行為	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.03~10.10	運動心理學、從「心」看運動 大師系列三：弗洛伊德和他的媽媽；	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.10~10.17	運動心理學、從「心」看運動 大師系列三：弗洛伊德和他的潛意識	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.17~10.24	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：弗洛伊德和他的三個「我」 比賽時候、那個「我」要出場？	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.24~10.31	運動心理學、從「心」看運動 運動行為的階段分類與Deci & Ryan的自我決定論	24日(一)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.31~11.07	運動心理學、從「心」看運動 健康信念模式	30日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	繳交期中報告	3~9日期中考試
第10週	11.14~11.21	運動心理學、從「心」看運動 運動行為的改變策略	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：馬斯洛提出生理需求 明尼蘇達大學的飢餓實驗	
第12週	11.28~12.05	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：馬斯洛的安全論點 華生的小艾伯特實驗	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.05~12.12	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：馬斯洛和他的指導教授 愛與歸屬的恆河猴實驗；	
第14週	12.12~12.19	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：馬斯洛的尊嚴 認識「我」，才能知道「自尊」	12日申請停修課程截止日
第15週	12.19~12.26	運動心理學、從「心」看運動 大師系列四：馬斯洛的自我實現	



第16週	12.26~1.02	運動心理學、從「心」看運動 大師系列：馬斯洛的帆船	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.02~1.09	運動心理學、從「心」看運動 大師系列：賽里格曼的正向心理學	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.09~1.16	繳交期末報告	5~11日期末考試，10~11日 學生退宿