


普通高等学校体育教育专业主干课配套教材

体育心理学题解

季浏 主编

Sports



 高等教育出版社

体育心理学教程

第二版

王健 主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

王健 副主编

■■■■■■■■■■

普通高等学校体育教育专业主干课配套教材

体育心理学题解

季 浏 主编

颜 军 殷恒婵 副主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学题解 / 季浏主编. — 北京: 高等教育出版社, 2006.9

ISBN 7-04-020305-7

I. 体... II. 季... III. 体育心理学 - 高等学校 - 教学参考资料 IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085965 号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 傅雪林 封面设计 刘晓翔
版式设计 张 岚 责任校对 姜国萍 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landrace.com
印 刷	北京宝旺印务有限公司		http://www.landrace.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 张	13.25	印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
字 数	240 000	定 价	17.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20305-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

前 言

本书是普通高等教育“十五”国家级规划教材《体育心理学》的配套教材之一,也是被教育部和高等教育出版社评定为国家高等学校“精品”教材中的一本,编写本教材的主要目的是使学生既全面又重点地复习和掌握体育心理学的理论和方法,同时,也是为了提高本门课程教师的教学质量和教学效果。本书既可以作为学生学好体育心理学的参考书,也可以作为教师教学的重要参考资料。

本书与主教材《体育心理学》的体系完全一致,由单选题、多选题、匹配题、填空题、简答题、论述题等六个部分组成,且配有参考答案,这有助于学生更好地复习和巩固所学知识,教师更有效地进行教学。

本书由季浏设计和规划,经编写成员的多次讨论后定稿。参加编写的成员有:华东师范大学季浏(第一章和第二十章)、汪晓赞(第二章和第三章)、唐振宇(第六章和第十七章)、王树明(第十八章),首都体育学院李京诚(第四章),北京师范大学殷恒婵(第五章和第十四章),南京师范大学蔡理(第七章),扬州大学颜军(第八章和第十九章),武汉体育学院徐霞(第九章和第十五章),福建师范大学陈作松(第十章),苏州大学蔡庚(第十一章),山西大学石岩(第十二章和第十三章),广州大学王润平(第十六章)。翟一飞博士生参加了第二十章部分内容的撰写。本教材由季浏总统稿,颜军和殷恒婵参与统稿。汪晓赞老师以及部分博士生和硕士生参与了文字的修改。

由于时间仓促和编者的水平有限,教材中存在的不足之处,敬请读者批评指正。同时,衷心感谢高等教育出版社的领导和编辑们的辛勤劳动和大力支持。

编 者

2006年3月

目 录

第一部分 习 题

第一章	体育心理学概述习题	2
第二章	体育学习的心理学基础习题	8
第三章	运动兴趣习题	12
第四章	运动动机习题	16
第五章	体育活动中的目标定向与目标设置习题	22
第六章	运动归因习题	26
第七章	体育锻炼与心理健康习题	32
第八章	运动损伤的心理致因与康复习题	39
第九章	注意与运动表现习题	45
第十章	心境状态与运动表现习题	49
第十一章	应激、唤醒、焦虑与运动表现习题	55
第十二章	心理技能训练概述习题	59
第十三章	运动中的行为干预方法习题	63
第十四章	运动中的认知干预方法习题	67
第十五章	体育运动中的团体凝聚力习题	72
第十六章	体育运动中的领导行为习题	76
第十七章	运动中的攻击性行为习题	80
第十八章	运动技能的学习习题	84
第十九章	提高体育教学效果的心理学方法习题	89
第二十章	体育教学中学生的个别差异习题	93

第二部分 习题解答

第一章	体育心理学概述习题解答	98
第二章	体育学习的心理学基础习题解答	104
第三章	运动兴趣习题解答	110
第四章	运动动机习题解答	115

第五章	体育活动中的目标定向与目标设置习题解答	122
第六章	运动归因习题解答	131
第七章	体育锻炼与心理健康习题解答	137
第八章	运动损伤的心理致因与康复习题解答	142
第九章	注意与运动表现习题解答	146
第十章	心境状态与运动表现习题解答	151
第十一章	应激、唤醒、焦虑与运动表现习题解答	155
第十二章	心理技能训练概述习题解答	159
第十三章	运动中的行为干预方法习题解答	165
第十四章	运动中的认知干预方法习题解答	169
第十五章	体育运动中的团体凝聚力习题解答	175
第十六章	体育运动中的领导行为习题解答	178
第十七章	运动中的攻击性行为习题解答	185
第十八章	运动技能的学习习题解答	190
第十九章	提高体育教学效果的心理学方法习题解答	195
第二十章	体育教学中学生的个别差异习题解答	200

第一部分 习题

第一章

体育心理学概述习题

一、填空题

1. 体育心理学侧重研究_____过程中的心理现象。
2. 运动心理学侧重研究_____过程中的心理现象。
3. 锻炼心理学侧重研究_____过程中的心理现象。
4. 与广义体育这一概念相对应,体育心理学所研究的问题就涵盖了_____,_____和_____领域中的心理学问题。
5. 体育学习活动既是一种_____活动,也是一种_____活动。
6. 体育心理学的历史大体可分为两个阶段:_____和_____。
7. Triplett 于 1898 年调查了一个今天我们称作_____现象。
8. Griffith 于 1925 年创建了世界上第一个_____。
9. _____年,国际运动心理学联合会成立。
10. 1942 年,吴文忠和肖忠国编译出版了我国第一部_____。
11. _____年,中国体育科学学会运动心理学会成立。
12. 应用运动心理学可进一步分为_____和_____。
13. 教育运动心理学的研究集中于运动员的_____和_____。
14. 临床运动心理学的研究集中于运动员的_____。

二、单选题

1. 体育心理学与运动心理学、锻炼心理学是三门_____学科。 ()
A 相同的 B 认知的 C 不同的 D 基础的
2. 体育心理学侧重研究_____过程中的心理现象。 ()
A 体育教育教学 B 竞技运动和比赛
C 体育锻炼 D 娱乐
3. 本书所指的体育心理学是对体育运动这一特定情境中_____进行研究的科学。 ()
A 情感和意志 B 个性和意志
C 心理和行为 D 认知和个性
4. 体育心理学是一个包含_____学科的研究和实践领域。 ()

- A 一种 B 两种 C 三种 D 多种
5. 学习体育心理学是_____的需要。 ()
A 体育实践工作和体育科学研究 B 体育实践工作
C 体育科学研究 D 运动训练
6. 体育心理学的历史大体可分为两个阶段:_____。 ()
A 20世纪50年代前和50年代后
B 20世纪40年代前和40年代后
C 20世纪60年代前和60年代后
D 20世纪30年代前和30年代后
7. 世界上第一个运动心理学的实验是由 Triplett 于_____年完成的。 ()
A 1901 B 1896 C 1905 D 1898
8. _____建立了世界上第一个运动心理学实验室。 ()
A Scripture B Anshel C Griffith D Wann
9. 中国体育心理学的发展历史主要分为两个阶段:_____。 ()
A 20世纪60年代前和60年代后
B 20世纪80年代前和80年代后
C 20世纪90年代前和90年代后
D 20世纪50年代前和50年代后
10. 在中国,_____最早论述了体育心理学的有关问题。 ()
A 吴文忠 B 马约翰 C 肖国忠 D 马启伟
11. 众多的研究和实践表明,在高水平竞技运动比赛的获胜因素中,
_____归于心理因素。 ()
A 70% B 80% C 90% D 60%

三、多选题

1. 运动心理学集中研究_____对运动成绩的影响。 ()
A 动机 B 个性 C 焦虑 D 认知
2. 运动心理学研究_____的心理和行为。 ()
A 运动员 B 教练员 C 运动心理咨询者 D 观众
3. 锻炼心理学具体研究_____。 ()
A 学生的学习焦虑 B 参与体育锻炼的动机
C 运动员的心理训练 D 体育锻炼坚持性
4. 本书所讲的体育心理学主要探讨_____领域中的心理现象。 ()
A 体育教育教学 B 娱乐 C 竞技运动 D 体育锻炼
5. Anshel 提出,运动心理学研究在运动参与背景下的人类行为以及人类

行为如何被_____三种基本来源所影响。()

- A 团队领导
- B 运动员
- C 个体相互作用的环境条件
- D 观众

6. 学习和掌握体育心理学的理论和方法主要有两个目的_____。()

- A 理解心理因素如何影响个体的生理表现
- B 理解社会因素如何影响个体的生理表现
- C 理解参与体育活动如何影响个体的心理发展、健康和幸福
- D 理解环境因素如何影响个体的心理和行为

7. 教育运动心理学主要探讨_____等方面的问题。()

- A 运动技能的学习和记忆过程
- B 提高动机水平
- C 调节情绪和感觉状态
- D 降低焦虑程度

8. 体育社会心理学主要探讨_____。()

- A 运动员的个性
- B 心理学对教练有效工作的影响
- C 影响团体凝聚力和团体动力学的因素
- D 观众特性对运动表现的影响

9. 近年来,个性运动心理学家更多地集中研究运动员的_____影响运动表现的程度。()

- A 个性
- B 情绪
- C 风格
- D 思想

10. 20 世纪 70 年代,日本体育心理学的研究重点分为两类_____。()

- A 研究体育教学中的心理学问题
- B 研究学生的认知问题
- C 研究运动员的情绪激动状态
- D 研究运动员的心理学问题

11. 我国著名体育教育家指出,运动场可以_____。()

- A 批评错误
- B 陶冶情操
- C 鼓励高尚
- D 激励品质

12. 近十年来,中国体育心理学的研究主要体现在以下哪几个方面_____。()

- A 竞技运动领域的心理学问题
- B 大众的体育锻炼心理学问题
- C 体育教育教学领域的心理学问题
- D 体育心理学的研究方法问题

13. 未来的运动心理学将继续强化两个不同的专业领域,即_____。()

- A 临床运动心理学
- B 学术运动心理学

五、判断题(请在你认为正确的说法后面的括号内打“√”,错误的打“×”)

1. 体育心理学、运动心理学和锻炼心理学这三门学科自成体系已初见端倪,也是发展方向。 ()
2. 运动心理学侧重研究体育教育教学中的心理现象。 ()
3. 与广义体育这一概念相对应,体育心理学所研究的问题涵盖了体育教育教学、竞技体育和大众体育领域中的心理学问题。 ()
4. Pargman 认为,运动心理学是通过运用人类心理学的理论、框架和原则试图解释、预测或改变与运动相关的行为。 ()
5. 体育心理学是对体育运动这一特定情境中的心理和行为进行研究的科学。 ()
6. 一个人学过体育心理学,就可以说明自己一定能在体育教学或指导运动队方面取得成功。 ()
7. 体育学习活动既是一种身体活动,也是一种认知活动。 ()
8. Tripkett 建立了世界上第一个运动心理学实验室。 ()
9. 自行车选手在与他人比赛时速度会更快,这被称作“社会促进”现象。 ()
10. 体育心理学的研究在 20 世纪 40 年代至 50 年代期间,处于发展时期。 ()
11. 运动心理学家被描述为三种类型:实验运动心理学家、教育运动心理学家和临床运动心理学家。 ()
12. 20 世纪 70 年代末和 80 年代初,我国体育心理学进入了一个新的发展阶段。 ()
13. 未来的运动心理学将继续强化两个不同的专业领域,即教育运动心理学和临床运动心理学。 ()
14. 目前的趋势是体育心理学研究者们已开始重视量化研究与质性研究的结合使用。 ()

六、简答题

1. 体育心理学、运动心理学和锻炼心理学各自的研究侧重点是什么?
2. 本书取名为“体育心理学”基于哪些方面的考虑?
3. 何谓体育心理学?
4. 体育心理学的多维性含义是什么?
5. 体育社会心理学主要研究哪些问题?

6. 教育运动心理学主要研究哪些问题？
7. 简述体育心理学发展史上的七个重大事件。

七、论述题

1. 学习体育心理学对你未来的工作有什么意义？
2. 试述体育心理学的未来发展方向。

第二章

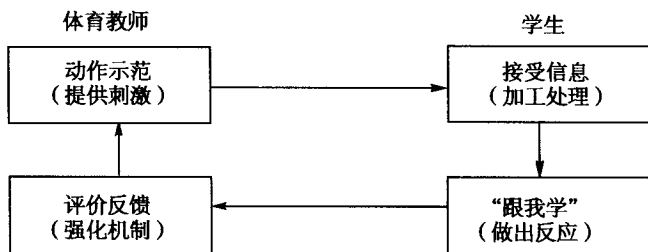
体育学习的心理学基础习题

一、填空题

1. 行为主义心理学的产生与发展分为_____、_____、_____三个阶段。
2. 根据认知心理学理论的观点,运动技能的学习主要分为_____、_____、_____三个阶段。
3. 罗杰斯将学习分为_____和_____,前者主要死记硬背那些没有生气、枯燥乏味、无关紧要、对学生的个人发展无实际意义的知识;后者则主要指那些能影响学生的行为、态度、个性以及选择未来行动方针的学习。
4. 建构主义心理学是_____心理学的一个重要分支,于20世纪90年代在西方逐渐流行。
5. _____理论主张学习就是将外在事物的关系内化为学习者自己的心理结构的过程,即“S-O-R”。
6. 认知心理学强调学习内容的_____和呈现方式的_____。
7. 建构主义心理学理论更强调_____,重视认识中的_____。
8. 人本主义认为学习的本质是_____。

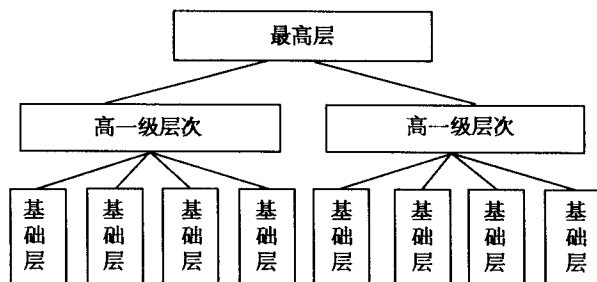
二、单选题

1. 下图所示的运动技能学习过程是基于_____心理学派的学习理论基础之上的。()



- A 行为主义 B 认知心理学 C 人本主义 D 建构主义
2. 下图所示的学习内容的层次结构是_____心理学的理论观点。

- A 行为主义 B 建构主义 C 认知心理学 D 人本主义



3. 以下哪个心理学家是建构主义心理学派的代表人物_____。()
- A 斯金纳 B 罗杰斯 C 皮亚杰 D 赫尔
4. 建构主义心理学理论强调_____的学习策略。()
- A 自下而上 B 自上而下
C 由简单到复杂 D 由复杂到简单
5. _____在1913年发表了《行为主义者眼中的心理学》，标志着行为主义的正式登台。()
- A 华生 B 斯金纳 C 弗洛伊德 D 班杜拉
6. 行为主义对体育学习影响较大的学习理论首推美国心理学家斯金纳的_____。()
- A 反馈学说 B 强化学说 C 联结理论 D 奖励学说
7. 强调多角度、多层次地进行体育学习是_____学派的理论。()
- A 行为主义 B 认知心理学
C 建构主义 D 人本主义
8. 在教学实践中形成“支架式”、“抛锚式”等教学方法和模式的学习策略是_____。()
- A 自上而下 B 自下而上
C 由简单到复杂 D 由复杂到简单
9. 人本主义心理学认为教育目标应该是_____。()
- A 注意培养学生的主动能力 B 将没有问题的学生教得有问题
C 将有问题的学生教得没问题 D 注意培养学生的创造能力
10. 人本主义强调教师在教学过程中更多的是_____。()
- A 决策者 B 执行者 C 传授者 D 促进者