

T I Y U J I A O X V E X I N L I X V E

体育教学 心理学

浙江省社会科学界联合会2003年课题研究成果

● 邵伟德 主编

北京体育大学出版社

浙江省社会科学界联合会 2003 年课题研究成果

体育教学心理学

主 编：邵伟德

副主编：黄英豪 汪 超 周 广 张亚平

编 委：（按姓氏笔画为序）

汪 超 张亚平 何黎明 李慧勤

李启迪 陈 萍 邵伟德 周 广

孟建明 赵 剑 钟 声 黄英豪

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学心理学/邵伟德主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.11
ISBN 7-81100-061-X

I. 体… II. 邵… III. 体育心理学:教学心理学
IV. G804.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097302 号

体育教学心理学

邵伟德 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 240 千字

2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册
ISBN 7-81100-061-X/G·60
定 价 15.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

教育部新颁布的《体育与健康课程标准》中明确地指出了课程的五大目标：运动参与目标、身体健康目标、心理健康目标、运动技能目标、社会适应目标。在这五大目标中，属于心理学范畴的就有三个：运动参与、心理健康、社会适应目标，可以说“在增强学生体质的同时，注重学生的心理发展”已成为当前学校体育改革与发展的重点和趋势。以前我们过于重视体育活动在促进学生身体方面的功能，忽略了体育活动在心理方面的功效，新时期随着素质教育和“健康第一”的指导思想的提出，人们开始注重体育教学活动的心理学功能的开发，强调学生学习体育的主动性、积极性，这是一个很好的现象。然而意识与观念总是比实践先行的，虽然《体育与健康课程标准》已提出了发展学生心理的重要性和具体的一些指标，但在具体的体育教学实践中，应如何根据具体的心理学规律来上好体育课？如何利用体育活动来发展学生的心理品质、社会适应能力？如何进行个性化教

育，以满足不同学生的广泛的兴趣爱好？如何激发学生学习的积极性和积极性，改变从前的“学生喜欢体育活动，但不喜欢上体育课”的可悲状况？等等理论问题还是很单薄和缺乏的，经查阅相关的心理学、体育心理学书籍，表明目前主要存在有二大问题：其一，教学心理问题与体育教学过程连接方面相互脱节，主要表现在运用心理规律搞好体育教学的章节中暴露出“刚想深入，就已收场”的现象，从而大部分只有教育学、心理学理论的陈述与搬运，体育教学过程中的实践意义与参考价值较少；其二，体育教学心理与运动心理的理论相互混淆，主要表现在目前大多的理论是运动心理学方面的，而体育教学的心理学理论则很少，因此大多的体育心理学理论体现不出体育教学的特色；查阅较多的有关体育教学心理学方面的论文发现，虽然发表的数量不少，但质量不高，刊登在非体育类期刊的文章较多，刊登在体育类期刊中的文章少，特别是刊登在体育类核心期刊上的文章就更少了，可以说有关体育教学的心理学问题研究还停留在较低的水平。因此，如何真正根据体育教学过程来研究系列心理问题，是开展本课题研究所要解决的主要问题。

本书作者在参考已有的大量心理学和体育心理学等有关书籍与文章的基础上，结合主编十余年体育心理学课程的教学经验及中小学实践教学经验，主要针对体育教学实践活动，进行较大范围和较为深入的研究，以期在原有理论的基础与水平上有较大的突破，为今后能形成完整的“体育教学心理学学科理论”打下基础，提供参考；另一方面，体育教学中有关的心理学问题研究越来越受到中小学体育教师的关注，在我校开设的体育教育硕士研究生课程班中也设置了这一重要

的课程，考虑到目前体育教学心理学教材的缺乏与有关内容研究的不足，故本书主编通过与多位从事基层教学工作 8 年以上的体育教师共同研讨，经几轮的讨论、修改，终于编完此书，并以此书作为硕士研究生课程班的教材，希望通过讲授，得到广大基层体育教师的批评与帮助，使它进一步得到改进与完善。

参与编写的章节与人员如下：前言、第一章：浙江师范大学体育学院邵伟德；第二章：浙江师范大学体育学院李启迪、金华职业技术学院张亚平；第三章：宁波大学初等教育分院汪超；第四章：绍兴中等专业学校孟建明；第五章：浙江大学附属中学何黎明；第六章：浙江师范大学附属中学李慧勤、福建工程学院陈萍；第七章：浙江电大富阳学院周广；第八章：浙江金华职业技术学院黄英豪；第九章：宁波大学初等教育分院赵剑。最后由邵伟德负责统稿和审校。

由于作者的水平与能力有限，难免有诸多不足与疏漏之处，敬请同行专家与读者斧正。

目 录

第一章 体育教学中的感知觉规律	(1)
第一节 心理学中有关感知觉的概念及特征简述	(2)
第二节 青少年学生感知觉的特点	(9)
第三节 感知觉规律在体育教学中的运用策略	(10)
第二章 体育教学中的注意	(19)
第一节 心理学中有关注意的分类及特征简述	(20)
第二节 体育教学中学生注意不集中的表现及其 产生原因	(24)
第三节 不同年龄阶段学生注意的特点	(25)
第四节 注意规律在体育教学中的运用策略	(27)
第三章 体育教学中的运动记忆规律	(42)
第一节 记忆的基本知识	(42)
第二节 体育教学中记忆的特殊性	(43)
第三节 体育教学中促进运动记忆的策略	(52)
第四章 体育教学中的学生思维能力的发展	(64)
第一节 心理学中有关思维的概念与特征简述	(65)
第二节 思维发展的年龄特征	(69)
第三节 体育教学中思维的作用和特点	(70)
第四节 体育教学发展学生创新思维的策略	(74)
第五章 体育教学中学生意志品质的发展	(84)
第一节 心理学中有关意志的概念与特征简述	(85)

第二节	学生意志力的年龄特征	(93)
第三节	体育活动培养意志力的特殊性分析	(98)
第四节	体育活动中培养意志力的“三心”的策略	(101)
第五节	体育教学中培养学生意志品质的策略与方法	(106)
第六章	体育教学中学生的情绪和情感	(116)
第一节	心理学中有关情绪的概念与特征简述	(118)
第二节	体育与健康教学中情绪的表现状态	(120)
第三节	体育教学中学生情绪的观测手段与内容	(129)
第四节	体育教学中学生情感的培养	(133)
第五节	体育教学情感培养的策略	(138)
第七章	体育教学中的个体差异	(143)
第一节	心理学中有关个体差异的概念与生理差异特征概述	(144)
第二节	个体差异中个性心理方面的差异	(148)
第三节	根据个体差异进行体育教学的策略	(157)
第八章	体育教师的领导行为	(170)
第一节	新旧体育课程下的体育教师	(171)
第二节	领导的行为理论	(177)
第三节	提高体育教师领导行为效果的策略	(184)
第九章	体育教学中的团体心理与人际交往规律	(192)
第一节	体育教学中的团体心理	(192)
第二节	体育教学中的人际交往	(199)

第一章

体育教学中的感知觉规律

1. 十字路上的红绿灯，我们几乎每天都要看许多次，也很可能不能确切地说出，是红灯在上还是绿灯在上；但是红绿灯却是道路行驶的必不可少的方向灯。

2. 同样的学生，同样的教学内容，同样的教师，但不同的场地布置，器械安排，会对学生产生相同的感受吗？

3. 音乐与动作的结合，会产生很好的教学效果，但您知道教师应如何使用不同的音乐吗？

4. 体育教学过程中要克服许多的障碍，这些外在障碍是有形状的：有大小、长短、高矮，因而也会产生各种错觉，你是否已考虑到应如何消除一些错觉，利用一些错觉呢？

在室外教学活动中，教师以各种方式呈现的教学材料的信息只有通过学生的感知觉才能为学生所接受，并由此引起随后的一系列的信息加工活动。感知觉可谓学生在教学活动中发生的最基本、最初级的认知过程，其对教学材料的信息的感性加工状况，会对随后高级的认知过程的理性加工产生重要影响。为了提高学生对教学材料感性认识的效果，也为了提高学生感性认识的水平，我们有必要认识：什么是感知觉？它有哪些规律？在体育教学中如何运用这些规律？学生如何

提高自己的感知水平？这是本章将涉及的主要内容。

第一节 心理学中有关感知觉的概念及特征简述

感知觉由低级到高级可分为三个水平：感觉水平；知觉水平；观察水平。

例如：我们对于一块黑板的感知觉，可以是对它的颜色、形状、软硬度、光洁度等个别属性的反映（感觉水平）；进而可以是将各种个别属性组合成一个整体——“黑板”的反映（知觉水平）；再进而可以是对这“整体”的更进一步的、更精细的理解的反映（观察水平），事实上，这些反映是有机地融合一起的。

一、感觉水平

感觉（sensation）是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。感觉是感知觉的低级水平，是人类一切心理活动的开端。

例如：我们看到某种颜色或亮光，听到某种声音，闻到某种气味，尝到某种味道，冬天感到冷，夏天感到热，都是通过眼、耳、鼻、舌、身（皮肤）等感觉器官而获得的感觉，反映的都只是客观事物的个别属性。

感觉水平可以分为两大类：外部感觉（视觉、听觉、味觉、嗅觉、肤觉）和内部感觉（机体觉、运动觉、平衡觉（表1-1）。

与体育教学有关的感觉有：

（一）外部感知觉

依靠视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉（五觉）等感受器来接受外界刺激物，并对此作出相应反应的感知觉。

1. 视觉

视觉是人的眼睛基本功能，人眼可接受波长为380~760微米之间的电磁波，即可见光谱。有七色（紫、蓝、青、绿、黄、橙色、红色）。红色波长最长610~760微米。

（1）人对颜色有偏好现象，而且这个偏好随年龄和季节而转移，一般年幼受

白色，年长爱绿色；冬季爱暖色如红、黄、黑，夏季转向青、兰、白寒色。

(2) 颜色具有象征作用。

红：热烈、豪迈；

绿：和蔼、悠闲、和平；

黄：温暖、高贵、显赫；

蓝：和平、温良、冷静；

白：轻快、纯洁、真挚；

黑：沉重、悲哀、神秘。

表 1-1 感觉水平的种类

感觉名称		感受器	适宜刺激
外部感觉	视觉	眼球视网膜上的视细胞	光（电磁波刺激）
	听觉	内耳耳蜗的毛细胞	声（声波刺激）
	嗅觉	鼻粘膜中的嗅细胞	气体（挥发性物质）
	味觉	舌头味蕾中的味细胞	液体（水溶性物质）
内部感觉	肤觉	皮肤粘膜	热
	温觉	温点	冷
	冷觉	中枢神经	冷点
	触觉	末梢	压点
内部感觉	平衡觉	内耳前庭器官中的毛细胞	身体位置变化和运动（机械刺激）
	运动觉	肌、腱、关节中的神经末梢	身体位置变化和运动（机械刺激）
	机体觉	内脏器官壁上的神经末梢	机械刺激、化学刺激

在体育运动中，视知觉对球类运动员具有重要意义。对方队员、同伴队员始终都在不停地运动，要准确地观察这些空间、方位和距离上迅速变化的各种关系，才有可能建立正确的行动定向。有研究报告，优秀篮球运动员的闪光临界融合频率值高于一般运动员和普通人。这一值的高低反映了视觉对光刺激在时间变化上的分辨能力，该值越高，表明时间的视觉灵敏度越高（见张力为、任未多、毛志雄、李铂，1992）。

广阔的视野对于大场地的集体球类项目是十分重要的。视野是指当头部不动，眼睛注视正前方某一点时所能知觉到的空间范围。有专门的视野计可测量单

眼或双眼的视野,以度(°)为单位。实验表明,不同项目运动员和体育系学生瞬间知觉客体的数量不同,足球运动员为3.5个,体操运动员为2.9个,田径运动员为2.7个。另外,还有文献报导,橄榄球四分卫和篮球后卫的视野范围要大于其他位置的运动员(参见张力为、任未多、毛志雄、李铂,1992)。

2. 听觉现象

一般人只能听到频率为16~20,000赫的声音,称可听音,高于或低于这个幅度都听不见,称为不可听音。如果听到“不可听音”,人会怎样呢?

(1) 低于16赫的超低音。国外有人制造了一种能发出低于16赫(最低为2赫)的管式大风琴,并用一座电影院做实验。当放映惊险镜头时,按上了这个大风琴。结果可怕情景发生了,观众一时陷入极度的恐怖之中,争先恐后地拥向出口,死命地挤着出去。

在日常生活中,有时也会遇到类似现象,如在野外走夜路,当听到似有似无之声音时,就会不自在,会怕起来,《画皮》、《夜半歌声》中的某些镜头就用了这种手法。

(2) 高于20,000赫超高音呢?

有人曾用笛做实验,开始时人们只听到声音柔和悦耳,但当声音超过20,000赫并继续提高时,人听到的声音,虽然逐渐变高,但同时也逐渐变小,仅稍微听得见而已,最后到了声音若有若无的时候,可怕现象又发生,耳朵感到象被什么搔痒一般,进而疼痛,进而眩晕。在中世纪,欧洲有一种刑,叫“钟下刑”,即用超高音的钟声把人活活折磨而死。

(3) 音乐就是在16~20,000赫之间设计的声音,音乐对人类的作用是有目共睹的,从心理学上说,它能调节人的心理活动,使人振奋精神,消除疲劳。

1910年纽约举行自行车大赛,发现每当乐队演奏时,自行车奔驰的速度就大大加快,反之,则减慢。

①《国际歌》、《义勇军进行曲》为解放事业立下功勋,使正义之师精神大振;

②“四面楚歌”声则使英雄项羽败北,别姬自刎。

③音乐还可以作为“饲料和肥料”:有人“对牛弹琴”,结果牛的性格变温和了,母牛奶量增15%;对鸡放轻音乐,母鸡下蛋增10%;有人把耳机套在西红柿上放音乐,结果西红柿长到7公斤重。

④音乐还能治病,高血压能下降15毫米左右;音乐还能麻醉帮助拔牙;小

孩受惊能镇静，孕妇则有利优生和顺生。

3. 触觉

有些球类项目要求运动员熟悉“球性”，这在很大程度上要依赖运动员的触觉敏感性。篮球、手球运动员体现在手掌和手指皮肤上，足球运动员体现在脚背和脚内侧上。皮肤触觉敏感性仅仅是基础，还要经过长期专项训练才能发展起这种专项能力。在体育教学中的触觉存在于体育教师通过阻力与助力之触觉的形式，帮助学生体会动作的到位情况。

4. 平衡觉

人类在日常生活中的觉醒状态时，头部多是保持与地面垂直的位置，即使偏离，也是短时间的和小幅度的。但在一些难度性运动项目中，如体操、跳水、技巧、武术和花样滑冰以及撑竿跳高等项目，运动员经常要完成一些倒立、旋转和空翻动作，并且在动作过程中，还需要使自己的身体保持一定的姿势。这种改变头部日常习惯位置的活动（有时是快速不停地变换），对运动员的平衡知觉能力提出极高的要求。因为要保持身体的平衡，首先要具备精确知觉自己身体位置变化情况的能力。

（二）感受性及其变化

1. 绝对感受阈限——刚刚能引起感觉的最小刺激量或刺激强度；
2. 差别感受阈限——刚刚引起的差别感觉刺激物间的最小差别量；
3. 体育运动项目不同，对运动员的感觉性要求不一样；
4. 感觉适应对学生与运动员来讲，具有特殊的意义。如球感、水感。

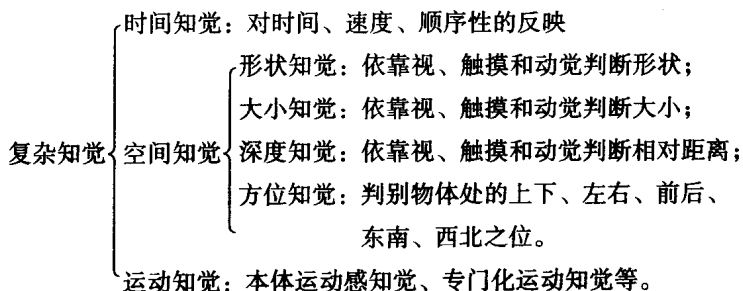
二、知觉水平

知觉（perception）是高于感知觉水平，却又是以感觉为基础的，但知觉并非就是感觉的简单相加的总和，而是对刺激物即客观事物的分析、综合的有机结合，知觉的信息源不是单一的，而是复合体，是多个分析器协同活动的结果，感觉和知觉是不同水平的感知觉，是不可分离的。同时，知觉还在一定程度上受到个体知识、经验及各种心理特点（如兴趣、需要、动机、情绪等）的制约。

【例1】如学生在学习体操“向后翻腾一周上双杠”的动作时，通过运动感觉系统获得身体倾斜角度的信息；通过触觉感觉系统获得身体与双杠接触的情

况,以及手所受压力大小的信息,通过视觉感觉系统获得身体所处空间位置的信息;通过平衡感觉系统获得身体的加速运动和旋转合力的信息……正是由于这多种感觉系统的协同活动,才产生了人自己对这一动作的多种感觉的综合体——知觉。

在体育教学的过程中,一般需要多种分析器同时参与活动,因而复杂知觉为多见,按其所反映的对象性质、划分,复杂知觉可分为如下几个部分:



(一) 时间知觉

时间知觉(time perception)反映客观事物运动和变化的延续性和顺序性,是一种感知时间长短、快慢、节奏和先后次序关系的复杂知觉。自然界的周期性变化和人体内部的生理变化是人们产生时间知觉的依据。时间知觉在体育运动中的意义表现在:

1. 时间知觉与时机掌握

时机掌握是体育动作中经常遇到的情况。如排球中的扣拦网、篮球中的抢篮板球和盖帽等都需要运动员依靠准确的时间知觉帮助掌握最佳的起跳时机。排球中的时间差进攻,就是利用对方拦网队员时间知觉的误差来达到技战术目的。

2. 时间知觉与情绪态度

人对时间估计所产生的误差常常与主体的情绪和态度有关。

【例2】在篮球、足球、手球等以单位时间内的成绩判定胜负的比赛项目中,处于比分领先的运动员和处于比分落后的运动员在比赛快要结束时对时间过的快慢会有不同的知觉。前者倾向于知觉时间过得慢,后者则感到时间过得快。在足球等项目中,时间由裁判员掌握时,运动员有时会因时间问题与裁判员发生争执:落后方希望继续比赛,领先方希望尽快结束。

3. 时间知觉与节奏知觉

节奏知觉也是一种时间知觉。在周期性运动项目中,如自行车、赛跑、游泳、速度滑冰等,节奏知觉往往是运动员控制自己动作节奏的先决条件。身体的节拍性运动和计数活动,有助于对时间长短的估计。对节奏性的刺激,人们习惯于伴随节拍性动作或用口头计数,这时所产生的动觉刺激也为衡量时间提供信号,补充和提高了知觉时间的能力,收到良好的训练效益。

(二) 空间知觉

空间知觉(space perception)是反映物体空间特性的知觉,包括形状知觉、大小知觉、距离知觉、立体知觉、方位知觉等。我们看到一个篮球,就可以知道它是圆的,是一个球体,比足球、排球、手球都大,还可以知道它距离我们有多远,在我们的什么方向。可以设想,运动场上的所有活动,随时都需要在空间知觉的帮助下进行。如射门、投篮、击球、扣球、传球、抢断球、突破过人等。在完成这些活动前,运动员必须首先判断出球、对方队员、同伴队员和自己的空间特征情况和彼此间的关系。排球比赛中的多数进攻战术都是旨在网上空间错开对方拦网队员的防守。跳高、跳远和跨栏运动员为了在助跑和栏间跑的最后一步准确地踏在预定的位置上,在整个跑的过程中,始终要通过空间知觉来控制自己的步幅。在一些投掷项目中,运动员要在高速旋转后将器械按照一定的方向和角度投出去,必须在旋转过程中保持清晰和准确的空间知觉。在体操项目中,有一些动作要求运动员暂离开器械,再迅速回抓器械(如高低杠),没有准确的空间知觉就无法完成这种高难度的动作。当然,准确的距离知觉还是拳击、击剑等项目运动员不可缺少的能力。

(三) 运动知觉

1. 本体运动感知觉

本体运动感知觉是运动者对自身各部分运动和位置变化的感知,是运动者综合运动觉、平衡觉、视觉、听觉、触觉等多种感觉信息,经过分析加工后获得的复杂知觉。

本体运动感知觉包括以下部分:

(1) 本体运动动作感知觉,如躯干的弯曲、伸直,四肢动作,头部位置改变等。

- (2) 本体运动形态感知觉。如直线运动、曲线运动、运动的幅度等。
- (3) 本体运动方位感知觉。如运动的空间方向，向左右、前后、上下等。
- (4) 本体运动时间和速度感知觉。如时间长短、间隔、运动节奏，运动速度，加速或减速等。
- (5) 本体运动用力感知觉。如用力大小的感知，阻力、重力等。

本体运动感知觉对于从事体育教学活动是十分重要的。可以说，对自身运动的感知，是完成身体运动的前提。

【例3】一个学生学习手倒立动作，当他第一次在他人帮助下改变正常身体位置时，往往会出现挺腹的错误动作。原因是此时他不能清楚地感知自己身体的形态，当然也就无法按照收腹、挺胸、身体挺直的动作规格去完成动作。这时教师往往会一边提醒他收腹，一边轻拍和推他的腹部，学生也就是从这时起开始对此时自己腹部的状态有了初步的“了解”。当他收腹后，与收腹前的感觉进行比较，才对自身腹部是挺还是收的状态有了清楚的知觉，也才能达到真正意义上的对“收腹倒立”的控制和支配。

在学习背越式跳高的过杆动作前，要使自己身体在杆上做出“背弓”，就需要通过各种练习方法，反复体会“背弓”的身体感觉，直至这一感觉变得十分清晰，才有可能在过杆时完成“背弓”动作。

2. 专门化运动知觉

运动知觉中有一种特殊的专门化运动知觉，这是在长期的专项训练和运动实践中发展与形成起来的，如“球感”（球类）、“水感”（游泳、跳水等水上运动）、“冰感”（冰上运动）、“雪感”（雪上运动）、“器械感”（体操）、“时间感”（短跑、中跑）、“距离感”（跳高、跳远）等。专门化知觉是在感受器及中枢协同活动下形成的判别感受性的高度发展的基础上形成的。中国游泳队总教练陈运鹏认为，水感是一种“看不见、摸不着、感觉得到”的实践知觉，只可意会，不可言传，如果概括起来，可以是“轻、飘、浮、粘”四个字。这种特殊的专门化运动知觉越来越引起人们的重视，因为它对提高运动成绩有着不可忽视的重要作用。

空间知觉、时间知觉和运动知觉是紧密地联系在一起的复杂知觉。

三、观察水平

观察是最高级的感知觉水平。观察也是人脑对当前直接作用于感觉器官的客

观事物的整体的反映，但是确切地说，观察（observation）是一种为感知特定对象而组织的有目的、有计划，必要时需要采用一定方法的高水平的感知觉过程。它是一种主动积极的、往往与随意注意及思维相联系的紧张的感知觉过程，是更为自觉的感知觉过程。它与第一信号系统、第二信号系统、思维相联系，因此观察也被称为是思维的知觉。观察力一般被认为是智力的重要组成部分之一。

人们在观察过程中始终处在探索研究的状态。通过观察，往往会起到不仅是“知其然”，而且“知其所以然”的结果。正如“看”仅仅是感觉，“看到”是知觉，而有目的、有计划、有步骤地进行“看”才是观察。感知觉的这三个水平是不可截然分割开的，所以说，观察是发展思维的良好方法与前提，培养和提高学生的观察能力是教学的重要任务之一。

第二节 青少年学生感知觉的特点

一、青少年感知觉的有意性和目的性提高

青少年已经不同于儿童时期那样去被动地感知客观事物，不是有什么看什么、有什么听什么、遇到什么感知什么，而是主动、积极、自觉、有意地去感知周围客观事物，因为青少年的知识经验、理想信念、世界观等均比儿童有了飞跃的改变，青少年为了理想和信念的实现，会充分发挥自身的主观能动性，从而在学习和工作中积极努力，奋斗不止，他们对客观世界、知识信息的追求，充分体现了有意性和目的性的加强，摒弃了儿童对知识追求的无意的特点。

二、青少年感知觉的精确性的发展

儿童由于其生理发展的规律，感知觉性往往模糊、粗糙、片面，和带有偶然性、随意性和不精确性；青少年随着生理的发展，心理上同样也得到飞速发展。研究表明，初中生的视觉感受性比一年级小学生的视觉感受性提高 60% 以上，青少年的某些感知觉的精确性甚至超过成人（许政援等，1984）。他们不仅能感知事物的表面特征，而且能由表及里、去伪存真、去粗取精，抓住事物的本质特