

高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯献 赵子建

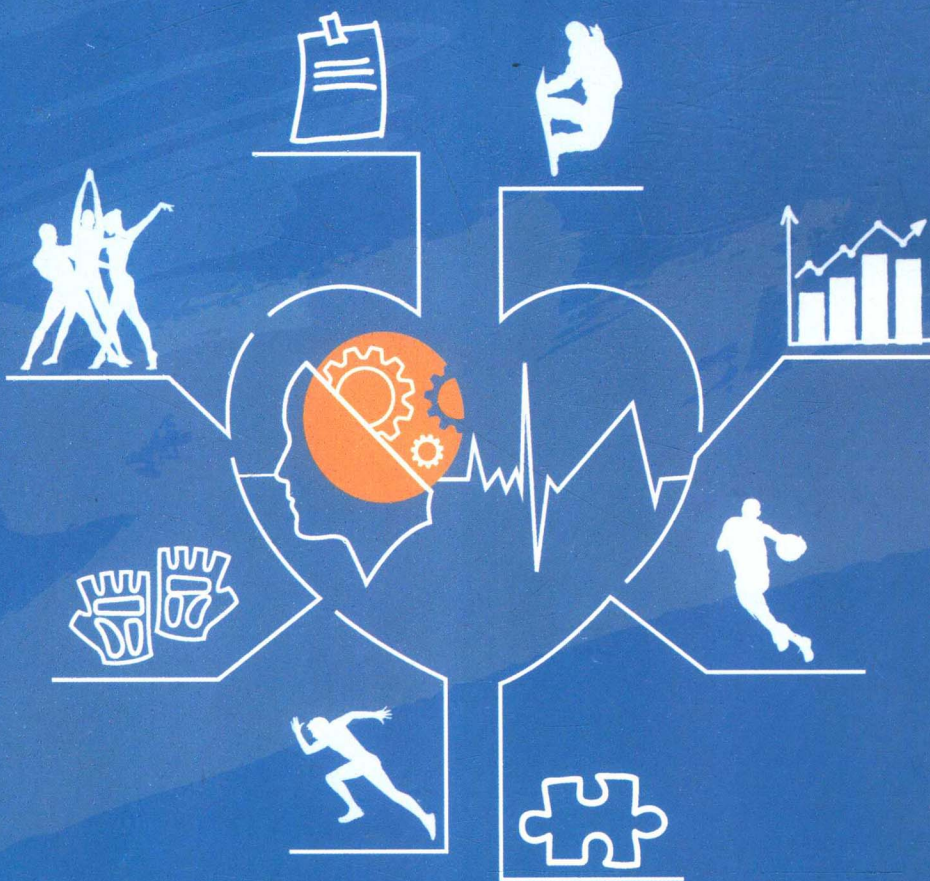
总主编 王崇喜 林克明

TIYU XINLIXUE

TIYU XINLIXUE

体育心理学

主 编 李 欣
副主编 邱 芬 吴 敏
史文文 李 改



重庆大学出版社

高等学校体育学类本科专业系列教材

总主编 刘纯献 赵子建
总主审 王崇喜 林克明

TIYU XINLIXUE

TIYU XINLIXUE

体育心理学

主 编 李 欣

副主编 邱 芬 吴 敏

史文文 李 改

重庆大学出版社

内容提要

本书共计15个任务,涵盖了体育学习中的学生心理、教师心理、体育学习心理、团队心理、心理技能训练、社会心理等内容,既较全面地反映了体育心理学学科领域的全貌,教材内容与与时俱进,又反映了学科发展和推广的现状,并充分考虑了学生学习的实际需要与接受能力,体现了创新性、可读性与实用性的特点。

本书既可作为本科体育专业的教材,也可作为本科其他专业或研究生的选修课教材,同时可以作为体育教师、教练员及体育爱好者的学习参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育心理学 / 李欣主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2018.6

高等学校体育学类本科专业系列教材
ISBN 978-7-5689-1085-9

I. ①体… II. ①李… III. ①体育心理学 - 高等学校 - 教材 IV. ①G804.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第096888号

体育心理学

主编: 李欣

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 陈力 赵贞 版式设计: 唐启秀

责任校对: 王倩 责任印制: 张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.5 字数: 282千

2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1085-9 定价: 35.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

高等学校体育学类 本科专业系列教材编委会

总主编：刘纯献 赵子建

委员：(按姓氏笔画排序)

王 跃 王晨宇 孔祥宁 邓方华 冯 瑞 司红玉 申国卿
石 岩 刘 浩 阮 哲 严 翊 余道明 吴 健 张 戈
张 蕾 张秀丽 李 欣 杨 松 肖 涛 武桂新 洪国梁
赵广涛 陶 坚 黄延春 谢国臣 韩开成 韩爱芳 甄 洁
熊建设 翟向阳 蔺新茂

高等学校体育学类 本科专业系列教材审稿委员会

总主审：王崇喜 林克明

委员：(按姓氏笔画排序)

王海民 石 岩 冯炜权 刘纯献 许瑞勋 张玉超 张 林
李杰凯 李金龙 杨 剑 娄晓民 袁文惠 梁月红 黄 聪
曾于久 童昭岗

总序

2016年8月通过的《健康中国2030规划纲要》体现了党和政府对人民群众健康权益和促进人全面发展的高度重视,反映了我国由体育大国向体育强国迈进的国家意志。“十三五”期间,全面建成小康社会为体育发展开辟了新空间,经济发展新常态和供给侧结构性改革也对体育发展提出了新要求,建设健康中国更是为体育发展提供了新机遇。然而,当前我国体育人才发展水平同体育事业的发展需求仍有差距,存在着体育人才总量相对不足、体育人才培养质量不高、各类体育人才发展不均衡、高层次创新型人才短缺等现象,还不能满足体育强国建设的需求,难以发挥体育人才在体育事业发展、体育强国建设中的基础性、战略性、决定性的作用。特别是在体育专业人才培养质量方面,受招生规模不断扩大、生源质量参差不齐等诸多因素的影响,培养质量并未达到预期的目标。究其体育教学本质原因,学校体育教学目标、教师、学生、内容、方法、过程、环境、评价等都难以免责,但是,作为教学内容的载体——教材质量的好坏无疑决定着人才培养质量的水平。尽管体育学科教育改革在不断深化推进,但教学内容方面的改革创新力度仍显不足。目前,体育学类本科专业的教材内容仍以传授知识为中心,教材编写一直存在高度抽象化、纯粹理论化、逻辑不清晰、结构混乱、叙述晦涩、实例奇缺的问题,充斥着抄袭来的公式和陈词滥调。国际上最新的研究成果和理论较少能在教材中得到更新,缺乏内容丰富、结构合理、描述生动并有大量生动实例的教材。整体上,体育学类本科专业教材存在建设滞后、缺乏个性化、内容更新周期缓慢、编写水平不高和装印质量低下等问题。其导致的结果就是出现教师“教不会”“教不清”和学生“学不会”“用不上”的窘况,教学质量难以保证,提高教学质量更无从谈起。因此,如何紧跟经济社会的发展变化,编写出能反映体育学科专业的最新研究成果,更好地适应教法更新和学法创新,激发现代大学生的学习兴趣,在教材内容、逻辑结构和形式编排等不断彰显优秀经验传承与创新的教材将是编写者亟待关注的核心问题,也是提高教材编写水平和教学质量的重要保证。

“高等学校体育学类本科专业系列教材”是依据“健康第一”的教育理念和《高等学校体育学类本科专业类教学质量国家标准》(修订稿)(以下简称《标准》)规定的专业课程体系要求,由编委会组织多位资深任课教师尤其是优势和特色专业学科带头人、知名学者、教授,在具备深厚学术研究背景、长期教学实践和教材编撰研究经验的基础上,编写出的体现体育学科研究成果的高质量系列教材。按照《标准》规定的专业必修课课程要求,编写了专业类基础课程(体育学类本科专业均需开设的课程),包括《体育概论》《运动解剖学》《体育心理学》《运动生理学》《体育社会学》《健康教育学》《体育科学研究方法》7

门专业类基础课程。并按照专业方向课程开设采用“3+X”的模式要求,编写了《学校体育学》《运动训练学》《体育竞赛学》《体育市场营销学》《中国武术导论》等专业方向课程以及《运动生物化学》《运动生物力学》《体育管理学》《乒乓球》《排球》《武术》《体操》《篮球》《健美操》《羽毛球》等模块选修课程。该系列教材既可以作为体育学类本科专业学生的教材使用,也可以作为各级各类体育教师和教练员的参考用书。

本系列教材的特色有以下几点:

一是力求体育学科理论知识阐述和论证恰到好处,避免机械地叠加理论或过度地引用、借用观点。力争避免高度抽象化和纯理论化,使教学内容丰富,更加贴近现代体育专业本科生的学习兴趣需求,体现新课程体系下的新的课程内容,注重提高学生的实践能力,培养学生的创新能力。

二是立足于理论联系实际的观点,突出学以致用目标。在编写体例上强化了篇、章、节之间的逻辑关系的清晰和结构的合理,在案例、材料的选择上更加突出新意。根据知识的脉络和授课的逻辑,设计了思考、讨论或动手探索、操作的环节,提升书稿的互动性。同时,根据篇幅及教学情况,以知识拓展、阅读和实践引导、趣味阅读等形式,适当增加拓展性知识,力争使教师“教得会”“教得清”,学生“学得懂”“用得上”。

三是力求做到简洁、明晰。在大纲设计、内容取舍上,坚持逻辑清晰、行文简洁,注意填补新兴学科、交叉学科等学科教材的空白以及相关教材体系的配套,避免大而全、面面俱到的写作,力图使教材具有基础性、实用性、可读性以及可教性,最大限度地避免言不切实、空泛议论的素材堆积。

本系列教材编委均是各个专业研究领域的专家,大都具有博士学位,对各自的研究领域非常熟悉,他们所撰写的内容均是各自潜心研究的成果,有很深的研究与很高的学术造诣。如何编写好体育学类本科专业系列教材,全体编写人员在科学性、实用性、可读性、针对性和先进性方面做了初步的尝试。但由于编写时间仓促,交流和讨论实践不够,不足之处在所难免,欢迎读者不吝赐教与批评指正,修订时将作进一步充实与完善。

虽然编委会按照《标准》的要求,有规划地对系列教材进行组织、开发和编写,但由于对教材质量和水平的高规格要求,一部分重要的课程并未被列入此次教材编写的名目,编委会将在后续编写中逐步增补。

本系列教材的编写,得到了重庆大学出版社领导的大力支持与帮助。同时,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长王崇喜教授,全国高等学校体育教学指导委员会、河南省高校体协主席林克明教授等专家也给予了许多的鼓励、建议与指导,编写时大量参考了诸多专家、学者的前沿研究成果,在此一并表示衷心的感谢!

高等学校体育学类本科专业系列教材编委会
2016年10月

前 言

体育心理学作为心理学的主要分支,是研究师生在体育活动(包括体育教学、课外运动训练、课外体育比赛、课余体育锻炼等)中的心理现象与规律的科学。作为高等学校体育学类本科专业核心课程之一,其所具有的教育功能和应用价值受到了广泛关注,对有关体育心理学知识的传授已成为国内外体育人才培养的重要内容。

随着国内外针对体育心理学研究的迅速发展,体育心理学在教学和人才培养等诸多环节都面临着新的挑战,对体育心理学这门课程的教学内容与教学手段的更新和完善也提出了新的要求。本教材在分析国内现有《体育心理学》教材的基础上,在保留了现有教材所涉及知识架构的基础上,从传统教材编写的“知识体系导向”转变为“任务导向”。同时,为体现“体育教育”的特色,本教材重点介绍了与教师和学生有关的心理学内容,减少了与“竞技运动”心理有关的内容;重点突出了对核心概念与经典理论的阐述,并以实例加以分析,回避了知识点过多、分散等问题;在编写过程中,增补了近几年国内外相关专家、学者的主要研究成果和实践过程中的成功案例等。

本教材共 15 个任务,由郑州大学的李欣博士担任主编,武汉理工大学的邱芬博士、大连海洋大学的吴敏博士、湖北大学的史文文博士和华中师范大学的李改博士担任副主编。不同任务单元具体分工如下:任务一,李欣,郑州大学;任务二,邱芬,武汉理工大学;任务三,陈勃源,河南科技大学;任务四,吴红豫,重庆第二师范学院;任务五,刘炼,湖州师范学院;任务六,史文文,湖北大学;任务七,刘智慧,郑州大学;任务八,陈勃源,河南科技大学;任务九,李改,华中师范大学;任务十,刘智慧,郑州大学;任务十一,张鸿雁,解放军八一军体大队;任务十二,李改,华中师范大学;任务十三,邱芬,武汉理工大学;任务十四,李欣,郑州大学;任务十五,吴敏,大连海洋大学。郑州大学的吴铭同学对各任务单元进行了统校工作。

感谢重庆大学出版社在教材设计和出版过程中给予的支持和帮助,感谢华中师范大学体育学院的王斌教授、华东师范大学体育与健康学院的杨剑教授和华中师范大学心理学院的唐汉瑛博士在教材编写与修订过程中给予的指导。另外,研究生吴铭、葛

晶晶、鲁心灵、杜若飞和杨木春等同学在文献搜集等过程中做了大量的工作，在此一并表示感谢。

本教材在编写过程中，受编写人员专业知识水平和客观条件所限，在体例设计、内容选取和文字表达等方面仍存在不足和错误之处，恳请读者谅解并给予斧正。

编者

2017年11月

于郑州大学松园

任务一

认识体育心理学

- 002 单元一 学习体育心理学的基本理论
 - 004 单元二 了解体育心理学的意义及作用
 - 007 单元三 掌握体育心理学研究的主要方法
-

任务二

了解学生的个性

- 015 单元一 掌握个性的理论基础
 - 021 单元二 学习如何在体育教学中了解学生的个性
-

任务三

提高学生体育学习的兴趣

- 027 单元一 学习体育学习兴趣的相关理论
 - 032 单元二 探究如何在体育活动中培养学生的体育学习兴趣
-

任务四

端正学生体育学习的态度

039 单元一 学习端正体育学习态度所需要具备的理论基础

044 单元二 学习如何端正体育学习的态度

任务五

增强学生体育学习的动机

049 单元一 学习增强体育学习动机的理论基础

050 单元二 学习动机理论在学生体育学习中的应用

054 单元三 如何培养与激发学生的体育学习动机

任务六

发现学生体育学习中的能力差异

060 单元一 学习体育能力的理论基础

063 单元二 掌握培养体育能力的策略

任务七

学会在体育运动中进行目标设置

071 单元一 掌握目标设置所需要具备的理论基础

075 单元二 学习如何在体育活动中进行目标设置

078 单元三 学习团队目标设置的方法

任务八

学会在体育实践中进行合理归因

- 083 单元一 学习运动归因所需要的理论基础
- 085 单元二 理解实践中归因偏差及其形成原因
- 087 单元三 学习运动中的归因测评与训练

任务九

运用心理学原理对体育教学法进行分析

- 094 单元一 学习体育教学法的概念及相关理论
- 097 单元二 了解影响体育教学法实践效果的心理学因素
- 099 单元三 掌握体育教学法的心理学设计及应用

任务十

了解重要他人与学生体育学习效能的关系

- 106 单元一 学习重要他人的理论基础
- 108 单元二 认识重要他人与学生体育学习效能的关系

任务十一

掌握常见的心理技能训练方法

- 114 单元一 学习心理技能训练的理论基础
- 118 单元二 掌握如何制订心理技能训练方案
- 122 单元三 掌握常见的心理技能训练方法

任务十二

运用心理学知识促进学校体育团队发展

- 131 单元一 掌握体育团队所需要具备的理论基础
 - 135 单元二 学习团队凝聚力的有关理论基础
 - 138 单元三 掌握体育团队建设的策略
-

任务十三

提高体育教师的心理健康水平

- 147 单元一 学习心理健康的基础知识
 - 149 单元二 认识体育教师的工作角色及其心理需求
 - 150 单元三 了解体育教师的心理健康现状及其维护策略
-

任务十四

提高体育教师的胜任特征水平

- 155 单元一 掌握体育教师胜任特征的理论知识
 - 158 单元二 基于体育教师胜任特征的学习体育教学实践要求
 - 161 单元三 掌握体育教师胜任特征的发展策略
-

任务十五

学会使用心理学知识来减少运动损伤

- 169 单元一 学习运动损伤的心理致因及理论模型
 - 174 单元二 学习如何使用心理学知识减少运动损伤
-

参考文献

任务一

认识体育心理学

【学习目标】

1. 了解体育心理学的概念。
2. 理解体育心理学的学科性质。
3. 认识体育心理的意义及在学校体育中的作用。
4. 掌握体育心理学的研究方法。

【关键词】

体育心理学 调查法 实验法

【导入案例】

跳过内心的“杆”

——某体育老师的教学日志

在体育运动情境中,心理现象无处不在,既伴随着人的身体活动而发生,又影响着人的身体活动。

张晓静是一个身高 1.65 米的女同学,在跳高课上,我连续几次都发现她逃避练习。轮到她练习时,她不是悄悄地转过身去,就是空跑一趟或是把杆抓下来。经了解,原来她在上小学的时候跳高摔伤过,所以一见杆就怕,真应了那句“一朝被蛇咬,十年怕井绳”的古话。于是我就和她谈:“小时候跳高受过伤,现在害怕是正常现象,但我们必须要克服这个毛病;如果不克服任其发展,很可能发展成‘恐(跳)高症’,会对你将来的生活带来很多不便。”张晓静同学也很想克服,但她却一直没有信心,自己为此也很苦恼。我看着她谈:“只要对自己有信心,就没有克服不了的困难,我们现在跳的高度是 80 厘米,但是只要大家一迈腿,就能越过近 70 厘米的高度,即便是身体素质较弱的同学平地跳起也有 20 厘米,你的腿长 80 多厘米,加上起跳的高度,110 厘米是很轻松的,所以说 80 厘米的高度对你来说根本不成问题,你可以试一下。”同学们也在鼓励她,但她还是不敢尝试。为此,我又找了一名同学让其越过横杆,证明这样做不会受伤,进而消除她的胆怯心理。最终,在同学们的热情鼓励下,张晓静成功跨越了 110 厘米的高度。同学们高兴地为她鼓掌,她本人也激动地流下了眼泪。

改自:季浏,殷恒婵,颜军. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2010.

在本案例中教师不但给体育基础较差的学生创造了获得成功的机会,而且通过分析困难、积极鼓励的手段,提高了学生的勇气和信心。更难能可贵的是教师在课堂上营造了一种融洽轻松的教学氛围,师生之间互相尊重,同学之间互相帮助、鼓励,终于使张晓静同学体验到了成功的喜悦,提高了自信心。而类似于案例中出现的心理问题可能在教师教学、教练训练、健身指导的过程中出现,体育心理学将帮助你排忧解难,解决实际问题,提高教学、训练或健身指导的水平。体育心理学也是高校体育专业的一门必修课程,可以给体育工作者提供重要的帮助。

本章将带你了解体育心理学的基本定义,学习体育心理学的意义以及掌握体育心理学的研究方法。

单元

学习体育心理学的基本理论

第一步 了解体育心理学的概念

体育心理学是研究师生在体育活动(包括体育教学、课外运动训练、课外体育比赛、课余体育锻炼等)中的心理现象与规律的科学。

【知识拓展】

体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

心理学在体育教育、竞技运动和大众健身三大体育运动领域中的研究应用,分别衍生了体育心理学、运动心理学和锻炼心理学3个分支学科。3门学科分别对应不同的研究领域,因此其各自研究的目标、对象和侧重点不尽相同,但源于体育教学、竞技运动和大众健身之间的相互关系,3门学科在研究对象、研究内容和研究方法上又存在联系。

具体来说,3门学科研究的共同点在于:①研究对象都是参与身体练习活动的人。②研究内容都涉及从事身体练习活动中人的心理现象。③研究方法基本相同。3门学科研究的不同点在于:①研究的具体对象不同。尽管研究的都是人在从事身体活动条件下的心理现象,但是体育心理学涉及的是体育教学中人的心理现象的研究,如教师和学生;运动心理学侧重于以运动员为主体的竞技运动参与者的心理现象,如教练和运动员;而锻炼心理学主要的研究对象是大众。②研究的主要目的不同。体育心理学主要的研究目的是提高体育教学的效果,促进学生的健康

成长,从而促进学生素质的全面发展;运动心理学以培养运动员的专项运动技能、追求高水平的竞技运动能力和瞩目的比赛成绩为目标;锻炼心理学研究的多是体育锻炼的前因以及所产生的心理效应。③研究的侧重点不同。体育心理学的重点是研究体育教学中的心理现象;运动心理学则侧重研究竞技运动训练和比赛中的心理现象和规律;锻炼心理学侧重研究体育锻炼与锻炼者心理健康的交互作用。

改自:张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000.

第二步 理解体育心理学的学科性质

体育心理学既是一门由多学科交叉而成的理论学科,又是一门从心理学中独立出来的应用性学科。

一、体育心理学是一门交叉学科

体育心理学研究的是体育教学情境中的心理现象和规律,因此其隶属于心理学、教育学和体育学的范畴。随着体育心理学的发展,其自身也在不断地充实和完善,虽然来源于心理学、体育学和教育学,但是由于其自身学科的独特性,也将超越这些领域而被进一步探索。

二、体育心理学是一门独立学科

体育心理学是从普通心理学和教育心理学发展出来的,是把普通心理学和教育心理学所阐明的原理或规律应用于体育方面,对体育教学情境中的心理现象进行解释的科学。因此,体育心理学在其发展的过程中,逐渐获得了独立性,并非只是普通心理学的一种简单应用。

三、体育心理学是一门应用性学科

体育心理学是随着体育科学与心理科学的发展而产生的一门应用性学科,它主要研究体育活动领域中的各种心理学现象,是一门实践性很强的科学。作为一门独立的学科,体育心理学拥有自己独特的理论与方法,并不断地与母学科联系,接受它们的影响。

第三步 认识体育心理学的研究对象及主要研究领域

一、体育心理学的研究对象

体育心理学作为心理学的分支,成为一门独立的学科,有其独特的研究对象,就是师生在体育教育中的心理及行为,即体育教育与师生的心理活动之间的关系,包括学校体育教学、课余训练、比赛和锻炼中学生的心理过程和个性心理特征等。

二、体育心理学的主要研究领域

师生在参与学校体育教学、课余训练、学校竞赛、课外锻炼等不同体育活动时,其心理现象与规律存在异同。按照体育活动的分类,体育心理学的主要研究领域可以大致分为以下几类(见表 1-1)。

表 1-1 体育心理学主要研究领域

主要研究领域	研究内容
体育教学心理	体育学习动力(体育学习动机、兴趣、归因)、学生个性差异、体育教师心理、教学模式的心理效益等
课外运动训练和比赛心理	运动技能的学习心理、心理技能训练、体育比赛心理等
课余体育锻炼心理	体育活动对学生心理健康的影响、学生的心理教育和辅导以及体育教师的心理健康等
体育管理心理	体育团队建设心理、体育课中学生的领导力以及体育教师的胜任力等

了解体育心理学的意义及作用

第一步 认识体育心理学的意义

对于一名体育教育者而言,学习和掌握体育心理学的理论和方法不但可以完善自己的知识结构,提高自己的专业素养,而且更重要的是在体育实践工作中,对提高自己的工作效果具有重要作用。

第二步 学习体育心理学在体育实践工作中的作用

在学校体育教学、课外运动训练、学校体育比赛、课余体育锻炼的过程中,体育心理学扮演着重要的角色,它对体育教学质量、运动训练效果、竞技能力发挥、体育锻炼效应等都有着积极的作用。

一、体育心理学在学校体育教学中的作用

(一)有助于提高体育教学的质量

体育教师只有了解不同年龄阶段学生的心理特征和需要,把握和尊重同一年龄段学生的个性差异,才能保证所选择的教学内容的适宜性和教学方法的有效性,从而激发学生的学习兴趣,提高学生学习的积极性,最终提高体育教学的质量。

(二)有助于增强学生心理健康与社会适应能力

体育教师采取适当的教学组织形式来促进学生的心理健康,培养学生的社会适应能力,挖掘体育的心理教育功能。教师根据学生的个性特点,采用异质分组,培养学生组内合作、组间竞争意识,增强学生的人际交往能力。体育教师可以通过轮流安排小组长,培养学生的领导能力;通过游戏(如定向运动、追逐跑等),使枯燥的中长跑项目变得有趣,在游戏的情感体验中,培养学生顽强的意志品质等。

二、体育心理学在课外运动训练中的作用

学生在平时的训练和比赛中也涉及各种各样的问题,如何通过心理学的手段和方法提高训练水平;怎样通过心理学的手段和方法使运动员处于最佳比赛状态,获得优异的比赛成绩;如何通过心理学的手段和方法消除疲劳,调节情绪,恢复良好的身心状态,都需要运用心理学的理论和方法来解决。

(一)有助于课外运动训练选材的科学化

竞技能力是运动员参加训练和比赛所需要的本领,包括体能、技能、心理能力和运动智能等。其中,心理能力包括一般心理素质和专项心理素质两个方面。一般心理素质的常见指标有感受的敏锐性、反应的速度和准确性、动作的协调性等。专项心理素质常用“球感”“水感”等反映各个运动项目特征的心理能力。体育教师掌握基本的心理素质量表的测试方法和程序,有利于更准确地判断学生运动潜力的水平。同时,体育教师掌握各类项目所要求的心理特征,还有利于帮助学生选择合适的运动项目。

(二)有助于对学生进行心理训练和调节

如果忽视体育心理学中有关心理技能训练的理论和方法,可能使学生在训练过程中感到枯燥无味,进而出现消极怠训等问题。因此,体育教师在训练的过程中要根据学生的行为表现,采用合适的训练手段,因材施教,区别对待,使运动训练达到理想的效果。此外,教师可以采用暗示和鼓励的方式,帮助低自尊的学生树立和增强自信,通过归因训练引导学生进行合理、正确的归因。

(三)有助于预防运动损伤与消除心理障碍

运动损伤是运动员训练过程中经常出现的问题。刚接触专业训练的学生,在训练过程中更容易受伤。一些实践研究表明,心理因素是引起运动损伤的重要原因之一。基于此,体育教师