

人民体育出版社

TIYU YU
XINLI QIANNENG KAIFA

王启明 韩宏莉 蒋薇 执行主编
曲宗湖 主编

体育与 心理潜能开发

21世纪体育教师继续教育丛书

.8

3

13

世纪体育教师继续教育丛书

体育与心理潜能开发

曲宗湖 主编

王启明 韩宏莉 蒋薇 执行主编

TIYU YU XINLIQIANENG KAIFA

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与心理潜能开发/王启明, 韩宏莉, 蒋薇主编.

北京: 人民体育出版社, 2003

(21 世纪体育教师继续教育丛书/曲宗湖主编)

ISBN 7-5009-2524-7

I. 体… II. ①王…②韩…③蒋… III. 运动训练—体育心理学—
师资培训—教学参考资料 IV. G804.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095614 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.125 印张 138 千字
2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2524-7/G·2423

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会名单

主 编：

曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长
中国中学生体协副主席
原国家教委体卫艺司副司长
首都体育学院 教授）

副主编：

骆勤方（人民体育出版社 编审）
尚大光（中央教育科研所 研究员）
顾渊彦（南京师范大学教授 博导）
姜文生（中国人民大学体育部 教师）
徐宝庆（上海交通大学体育系 教授
上海学校体育专业委员会副主任委员）

■ 编委会名单

编 委 (按姓氏笔画为序):

王启明 (沧州教育学院体育系 副教授)

毛振明 (首都体育学院研究生部主任, 教授)

刘 勇 (湖北大学社会体育系主任, 副教授)

关槐秀 (北京朝阳教育学院 特级教师)

李 明 (中国人民解放军体育学院体育社会科学研究中心,
上校, 博士)

李伟民 (上海师范大学体育与卫生学院院长, 教授)

李金龙 (山西大学体育学院社会体育系主任, 副教授, 博士)

陈 青 (西北师范大学体育学院副院长, 副教授)

赵 立 (首都体育学院社会体育系主任, 教授)

姚 蕾 (北京体育大学 副教授, 博士)

郭层城 (西北师范大学体育学院 教授)

梁晓刚 (上海师范大学体育与卫生学院副院长, 副教授)

谢 翔 (广西师范大学体育学院副院长, 教授)

题赠21世纪体育教师继续教育丛书

服务园丁工程
提高师资素质

邵时炎题



(原国家教育委员会副主任
中国中学生体协主席)

为适应新世纪学校体育工作
要求，体育教师必须努力更新教
育观念，拓展知识结构，学会使用
现代教育手段，不断提高教育教
学能力。

宋经贵

2001年5月

(中国学校体育研究会理事长)

大力加强学校体育教师培训
全面提高学校体育工作质量

楊雲紅

二〇一五年四月

(国家教育部体卫艺司司长)



序

1999年6月，党中央和国务院在全国教育工作会议上，明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯”。这里既指明了学校体育在素质教育中的地位，又指明了我国学校体育的任务。

搞好学校体育工作，最直接地取决于体育教师的专业素质和管理能力。提高体育教师队伍素质对完成学校体育工作任务具有关键性作用。而体育教师对继续教育的需求也十分迫切。他们认识到只有不断更新自己的知识，才能跟上学校体育发展的步伐，跟上教育事业发展的步伐。在人才竞争极为激烈的现代社会，不进则退，不学则汰。为此，体育教师继续教育的重任现实而又严峻地摆在了我们面前，本套丛书就是为适应这一教育形势而启动的。

我们回顾改革开放以来的学校体育改革，成果颇丰。首先是学校体育教育思想

的拓宽，学校体育不仅要为提高学生体质与健康水平服务，而且要为学生终身体育服务。第二，多种体育教学模式被引入课堂，体育教学效率提高，体育课呈现出色彩斑斓的局面。第三，应用现代科研设计方法开展研究工作，学校体育科学研究的效率明显提高，成果推广有了进一步的保障。在新世纪到来之际，学校体育改革进一步深化，体育与健康课正在策划与试点。本套丛书的出版正适应了步入新世纪、促进学校体育改革与发展的时代需要。

在 21 世纪之初，承上启下，继往开来。我们要在“人才”“教材”“器材”上做点实在的工作。本套丛书就是个起步，针对学校体育发展趋势和体育教师知识技能储备状况提供继续教育资料，以便教师在拓宽专业知识及深入开展工作时参考。

这套丛书涉及学校体育的方方面面，从体育教学、学生运动员训练、学校余暇体育，到校园民族传统体育等，可以说较好地体现了“全、新、精”的要求。在取材上各有所长，在风格上各有千秋，这对我国各级各类学校在职体育教师的进修提高会有助益。

此套丛书由原国家教委体卫艺司副司长、中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院教授曲宗湖任主编，他带领了一批具有真才实学的中青年学校体育教育骨干，仅用了近两年时间完成了 13 本专著组成的这套丛书，实为难能可贵。对他们的这种精神和效率，我由衷地高兴和赞赏。

我相信广大体育教师会从这套丛书中吸取营养，增长才干！

国家教育部原副部长
国家总督学

柳斌

2001 年 5 月 1 日

丛书前言

《现代学校体育教学丛书》于 1999 年出版后，受到了学校体育界同仁的好评，不少体育院校和高师体育专业系、科把这套丛书列为研究生的必修教材，这是酝酿和出版这套丛书前所没预计到的。由于《现代学校体育教学丛书》取得了较好的社会效益，1999 年 3 月，人民体育出版社编辑部主任骆勤方同志又一次与我商议，为了提高在职体育教师的业务水平，可否再编写一套切合我国体育教师需要的继续教育丛书。这个建议无疑是正确的，据权威单位统计，我国各级各类学校有近 40 万名体育教师，学历合格率为 75% 左右，也就是说约有近十万名体育教师（大多数是农村体育教师）尚需岗位培训，下工夫进修提高才能达到国家教育部对教师提出的学历达标的要求。因而，为这样大的一批教师队伍编写一套既有理论指导又有实用价值的丛书是很有现实意义的。

与此同时，我又考虑到另一层面的体育师资队伍，即还有二十多万名学历已达

标的是在职教师的需要。他们虽都毕业于高师体育院、校、系和中师体育班，但所学的内容大多受 80 年代中后期、90 年代初传统教材的局限，而现今面临信息化时代，随着教育科学和体育科学成果的新理念的急速发展和日益更新，不断提高自身水平已为职后继续教育所需。因而，为这一支数量更大的师资队伍编写一套符合新世纪学校体育改革发展趋势的学校体育理论丛书，也具有积极的时代意义。

党中央、国务院在《深化教育改革全面推进素质教育的决定》中，已把素质教育作为新世纪教育改革与发展的主旋律。在由“应试教育”向“素质教育”转化的过程中，建设一支品德好、专业精的体育师资队伍是关键。因而，在出版《现代学校体育教学丛书》的基础上，再编写一套符合现代学校体育实践所需要的继续教育丛书，自然是理所当然的大好事。这一任务虽有难度，但我乐意承领。

这套丛书共有 13 本，我们确定了“扩大理论面，加深理论基底，充实理论新意，对学校体育实践有实用性和指导性”的编写指导思想。编写内容涉及新世纪学校体育面临的主要问题——体育与健康教育、体育教学与体育课程理论、学生运动员训练与学校健身体育、在校园中开展的民族传统体育等。编写风格要求文字流畅，通俗易懂，不仅对学历达标有培训作

用，更主要对广大在职体育教师提高理论水平有“充电”作用。

参加编写的作者，基本上都是近十多年来学校体育理论队伍中涌现出的中青年学者，他们具有较丰富的教学经验和科研能力，多数作者具有硕士、博士学位，是一支富有进取精神的、我国学校体育理论队伍中的中坚力量。

这套丛书适应面较广，既可作为广大体育教师继续教育的参考读物，也可作为体育院校和高师体育专业学生的专业理论参考书，又可供学校体育教研员、管理干部业务学习阅读。但必须指出的是，这套丛书面宽、量大、编审任务重，难免有不足之处，望广大读者给予指正。

如这套丛书能对广大体育教师的继续教育有所启示，并能得到同仁认可，我就十分欣慰了。

中国学校体育研究会副理事长

中国中学生体协副主席

首都体育学院教授

原国家教委体卫艺司副司长

曲宗湖

2001年8月1日

前 言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，对人的综合素质能力和身心潜能的要求越来越高。而心理学家把人的潜能大致分为躯体潜在能力和心理潜在能力两大类。在体育教学和竞赛训练中，青少年学生和运动员的运动能力，表现出来是一种躯体能力，而实际上既有躯体因素，又有心理因素。

如何开发青少年运动员潜在的身心机能问题，越来越引起人们的关注，特别是运动技术潜能的开发，必须以心理潜能开发为前提，如果心理潜能不能得到正常的开发，运动技术的发挥是难以实现的。所以，不断开发青少年运动员的心理潜在能力，已成为他们在运动中保持旺盛竞争能力的关键。

新一代青少年是祖国的未来，是国家的希望。全面提高他们的身心素质乃是学校、社会、家庭和个人的迫切要求，也是教育工作者责无旁贷的历史使命。本书介绍的在体育教学中的各种心理潜能的训练

方法，是体育教师和正在学习和即将参加工作的学生所必须掌握和具备的知识和能力，它有助于青少年一代身心健康成长。

在编写本书过程中，我们吸取了国内外部分同仁的经验与成果，在此一并致以谢意。本书还需不断充实和提高，有许多理论性问题，尚待在实践操作中进一步予以深化。敬请各位专家、学者不吝赐教，批评指正。

编 者

2003 年 9 月

目录

第一章 概 论	1
第一节 心理潜能的内涵	1
第二节 体育教学开发心理潜能的可行性	4
第三节 青少年学生的心理特点	16
第二章 注意潜能的发展	22
第一节 注意的概述	22
第二节 通过体育教学培养学生的注意品质	27
第三节 集中注意力潜能训练	37
第三章 记忆潜能的发展	43
第一节 记忆的概述	43
第二节 通过体育教学有效提高学生记忆力	55
第四章 思维开发与体育教学	62
第一节 思维的概述	62
第二节 体育教学与创造思维	67
第五章 想象潜能的发展	73
第一节 表象、想象的概述	73
第二节 体育教学中表象的训练	81
第三节 体育教学中想像力的培养	87

第六章 意志力的培养	93
第一节 意志的概述	93
第二节 通过体育教学促进学生意志力的提高	103
第七章 自信心的培养	118
第一节 自信心概述	118
第二节 通过体育教学培养学生的自信心	122
第八章 放松训练与认知训练	131
第一节 放松训练与潜能开发	131
第二节 认知训练与潜能开发	139
第九章 体育心理战术和策略指导	153
第一节 体育心理战术与策略开发	153
第二节 运用心理战术的原则及注意事项	162
第十章 体育竞赛心理调节方法	167
主要参考文献	175