



T
IYU

JIAOXUE XINLI YANJIU

体育 教学心理研究

谭 黔 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



T
IYU
JIAOXUE XINLI YANJIU

体育 教学心理研究

谭 黔 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学心理研究 / 谭黔著. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-303-13438-0

I. ①体… II. ①谭… III. 体育心理学; 教学心理学—研究 IV. ①G804.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193019 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 15.5

字 数: 270 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话 010-58808104

外埠邮购电话 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话, 010-58800825

前 言

《体育教学心理研究》一书，主要论述了体育教学与运动心理之间既有联系又有区别的关系。它以全新的概念、新颖的科学构思，体育教师、学生的日常生活、工作、劳动、身心健康等有关的内容紧密相联。该书是学校体育学与心理学相结合的产物，是一门应用学科。旨在阐明体育教学活动中教与学的心理学原理和技术，缩短了理论与实践之间的距离，增强了心理学知识在实践中的操作性和实效性，使心理学为提高体育教学质量做出新的贡献。其主要特点如下：

一、在学科体系上有所突破。本书打破了传统的普通心理学与运动心理学分段教学的教材体系，采用以教师和学生为主体，以“怎样教”和“如何学”为核心，以信息的收集、加工、存储、提取和应用为基本线索的模式，依照体育教学目标、重点剖析了体育教学中的知识掌握、技能获得、能力提高和态度与品德形成等主要环节的心理学问题，使整个教学过程环环相扣，融为一体，给人以新颖之感。

二、内容上精心筛选。在内容的组织与安排上，以科学性和实用性为准则，进行了认真的选择和设计。去掉了一些与体育教学实践关系不大的内容，吸收了国内外运动心理学教材之精华，以及在体育教学、训练和竞赛方面研究的最新成果。基本概念、原理的例证，尽可能与体育教学训练和竞赛相结合，在表达上更加简明扼要，通俗易懂，以减轻初学者对心理学的畏惧感和神秘感，增添熟识感和亲切感。

三、侧重于应用。学习贵在理解，重在应用，作为学科心理学更应突出这一点。所以，本书压缩了基本理论的冗长论述，在联系实际阐明基本原理的基础上，特别在有关章节增加了如何应用知识的技术和策略，在理论与实践之间搭起了一座桥梁。这一安排，对学生应用所学知识技能解决实践中的具体问题是大有帮助的。

本书从理论到实践较为系统地论述了体育心理学科的内涵，体育教学与青

少年身心健康，体育教师心理，体育学习心理，体育知识学习，运动技能的学习迁移，能力及其个别差异，体育态度和品德学习，非智力因素与体育学习，体育训练与竞赛心理，体育成绩的测量与评定。

本书虽经多次修改，但限于业务水平以及编写时间仓促，书中不当或错误之处在所难免，敬请各位同仁和读者赐教。

编者

2011年6月

目 录

第一章 体育教学与心理学研究	(1)
第一节 体育教学心理研究的研究对象	(1)
第二节 体育教学应与心理学相结合	(3)
一、体育教学心理研究内容的基本结构	(3)
二、新时期学校体育的总任务	(5)
三、心理学在体育教学中的作用	(9)
第三节 怎样在体育教学中了解和研究学生心理	(10)
一、现代教育工艺流程图	(10)
二、体育教学心理研究的一般原则	(12)
三、体育教学心理研究的研究方法	(12)
思考练习题	(13)
第二章 体育教师心理	(14)
第一节 体育教师的任务和作用	(14)
一、体育教师的任务	(14)
二、体育教师的作用	(15)
三、体育教育如何发挥主导作用	(16)
第二节 体育教师应具备的心理品质	(17)
一、学生心目中的教师	(18)
二、体育教师的心理品质	(20)
第三节 体育教师的威信及其形成	(22)
一、体育教师的威信及功能	(22)
二、体育教师威信的形成	(24)
三、体育教师的领导方式	(26)

思考练习题	(27)
第三章 青少年身心发展特征与教育	(28)
第一节 心理发展概述	(28)
一、心理发展的含义	(28)
二、心理发展的一般特点	(29)
三、影响个体心理发展的因素与动力	(32)
第二节 学生不同年龄阶段的身心发展特点及教育	(37)
一、中学生的身心特点及教育	(37)
二、高中学生的身心特点及教育	(44)
思考练习题	(47)
第四章 体育学习心理	(48)
第一节 学习的定义	(48)
第二节 学习的过程与分类	(49)
一、学习的过程	(49)
二、学习的分类	(52)
第三节 学习理论的形成和发展	(53)
一、联结学习理论	(53)
二、认知学习理论	(56)
第四节 国外体育学习理论简介	(61)
一、一般描述性的体育学习模式	(62)
二、信息加工的体育学习模式	(64)
三、控制论的体育学习模式	(65)
四、分级控制的体育学习模式	(65)
思考练习题	(66)
第五章 体育知识的学习	(68)
第一节 注意—学习活动的积极准备状态	(68)
一、注意的定义	(68)
二、注意的分类	(70)
三、注意的特征	(74)

第二节 收集信息	(75)
一、感觉和知觉的概念	(76)
二、感觉和知觉的分类	(77)
三、知觉的基本特征	(81)
四、讲解、示范和观察	(85)
第三节 加工信息	(91)
一、什么是加工信息	(91)
二、理解的水平与种类	(92)
三、影响知识理解的主要因素	(94)
四、促进学生理解知识的策略	(94)
第四节 贮存信息	(96)
一、信息贮存系统	(97)
二、知识的遗忘及其原因	(99)
三、防止遗忘,促进知识保持的有效措施	(101)
第五节 信息的提取与应用	(102)
一、知识应用的一般过程	(103)
二、影响知识应用的因素	(104)
第六节 体育知识学习的特点	(105)
一、运动表象的形成	(105)
二、动作概念的掌握	(106)
思考练习题	(108)
第六章 运动技能的学习与迁移	(109)
第一节 技能的概述	(109)
一、技能的概念	(109)
二、技能的分类	(110)
第二节 运动技能的概述	(113)
一、运动技能的分类	(113)
二、运动技能的构成成分	(114)
三、运动技能的形成过程	(115)
四、运动技能形成的途径——练习	(117)
五、运动技能的保持	(119)

六、运动技能的迁移	(120)
第三节 为迁移而教	(121)
一、迁移理论	(121)
二、迁移效果的测量	(122)
三、促进学习迁移的策略	(123)
思考练习题	(124)
第七章 能力及其个别差异	(125)
第一节 能力的概述	(125)
一、能力的定义	(125)
二、能力的种类	(126)
三、能力的结构	(126)
四、能力的个别差异	(129)
第二节 能力的测量	(131)
一、智力测验	(131)
二、创造能力测验	(133)
三、运动能力测验与选材	(134)
第三节 因材施教	(135)
一、什么是因材施教	(135)
二、因材施教的基本原则	(135)
三、贯彻因材施教的具体措施	(136)
思考练习题	(138)
第八章 体育态度和品德学习	(139)
第一节 态度的概述	(139)
一、态度的定义	(139)
二、态度的构成成分	(140)
三、态度的特性和功能	(140)
第二节 品德的概述	(143)
一、品德的概念	(143)
二、体育品德的性质	(143)
三、品德的心理结构	(144)

第三节 体育态度与品质形成的一般过程和影响因素	(148)
一、体育态度与品德形成的一般过程	(148)
二、体育不良态度与品德改变的一般过程	(149)
三、影响态度与品德形成的因素	(151)
第四节 态度与品德学习理论简介	(154)
一、弗洛伊德的人格学说	(155)
二、班图拉的社会学习理论	(156)
三、认知理论	(157)
思考练习题	(160)
第九章 非智力因素与体育学习	(161)
第一节 非智力因素的含义	(161)
第二节 良好非智力因素的培养	(162)
一、需要	(162)
二、动机	(165)
三、兴趣	(174)
四、气质	(178)
五、性格	(182)
第三节 适应个别差异的教学改革	(185)
一、开放空间	(186)
二、有多种操作的材料	(186)
三、多年龄的班、组编排	(186)
四、自定进度	(186)
五、掌握学习	(186)
六、诊断性评价	(186)
七、协作教学	(187)
思考练习题	(187)
第十章 体育训练与竞赛心理	(188)
第一节 体育训练的心理学基础	(188)
一、心理训练的含义	(189)
二、心理训练的分类和任务	(190)

三、心理训练的方法	(192)
第二节 体育竞赛心理	(197)
一、竞赛获胜的心理条件	(197)
二、体育竞赛的心理调控	(204)
思考练习题	(212)
第十一章 体育成绩的测量与评定	(213)
第一节 测量与评定概述	(213)
一、测量与评定的含义	(213)
二、测量与评定的功能	(214)
三、学习评定的分类	(215)
四、怎样评定体育课	(216)
第二节 有效测量的必要条件	(217)
一、体育领域的教学目标与测量目标	(217)
二、测量工具的指标	(219)
三、成绩测量的方法	(222)
第三节 影响测验与评定的心理因素	(224)
一、怯场	(224)
二、晕轮效应	(226)
三、仁慈效应	(228)
思考练习题	(229)
附表	(230)

第一章

体育教学与心理学研究

第一节 体育教学心理研究的研究对象

体育教学心理研究是学校体育学和心理学相结合的产物，归属于教育心理学的范畴，是一门应用学科。旨在阐明在体育教学活动中教与学的心理学原理。虽然它与教育学、心理学、学校体育学、运动训练学、管理学等学科有着密切的联系，但它所特有的研究对象和任务是其他学科所无法替代的。那么，体育教学心理研究到底研究什么呢？体育教学心理研究的研究对象到底是什么呢？

体育教学心理研究什么？这是一个新课题，至今还没有现成的答案。因为，心理现象是每个人都熟悉的现象，一个人只要处于清醒状态，随时都在进行心理活动，对外界事物产生不同的认识、不同的情绪和不同的情感体验，表现出不同的意志水平和行为，并在活动中反映出自己所特有的个性特征。但是，在体育教学这一特定的活动领域内，个体心理的发生、发展具有什么样的特点？教师如何把握并依此组织教学，学生又如何适应体育教学及不同运动项目的要求，外界环境对体育教学有什么影响等，这正是体育教学心理研究所要探讨的问题。为了明确体育教学心理研究的研究对象，下面对体育教学活动的特点进行逐一分析。

体育教学是学校教育的重要组成部分，在整个教育过程中占据着十分重要的地位。虽然，它与其他学科的教学有相同之处，如：按照教育方针、教学大纲和教材的要求施教，遵循感知、理解、巩固、应用的教学规律，在教学中培养学生的共产主义道德品质等，但其不同之处也是显而易见的。

第一，体育教学是按照党的教育方针和体育教学大纲由教师向学生传授体育知识、技能、技术，有效地发展学生身体，增强体质，同时对学生进行道德品质、健全人格教育的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。因此，为了

保证受教育者在德、智、体、美诸方面都得到健康、和谐的发展，成为社会所需要的合格建设人才，体育教学的指导思想必须与我国的教育方针和体育方针相一致。

第二，体育教学的一个显著特点是以身体练习为基本手段，但身体练习不论简单或是复杂，活动的对象就是个体本身。因此，作为活动(运动)者本身，既是教学活动的主体，也是教学活动的客体。

第三，身体练习不论是在教学、训练或比赛中，都离不开肌肉的运动，离不开心理的调节和控制。因此，体育教学往往与人体的运动系统和心理活动密切联系。

第四，体育教学的目的，在于使受教育者获得体质上和精神上的和谐与健康发展。同时，还兼有发现人才、输送人才的任务。

第五，在体育教学过程中，作为活动的主体，教师与学生之间有着特定的社会关系、社会地位、社会职责和社会活动。如下所示：

特定的社会关系教师→学生

(主体 主体)

特定的社会地位教师→学生

(主导地位 从属地位)

特定的社会职责与社会活动

(育人 成才)

通过分析可以看到，任何一门学科的诞生都不是孤立的，都必然会与邻近学科发生联系，体育教学也不例外。一方面，体育教学主要是通过身体练习，也就是通过肌肉的活动，发展受教育者的运动系统功能，使个体的行为日益复杂、精确、多样化。另一方面，通过教学也要促使受教育者心理上的健康发展，培养健全的人格，以保证其身心发展的同步与和谐。而要完成这一任务，心理学的研究与支持是不可缺少的。因为心理学的原理告诉我们，人的行为不论简单与复杂、随意与刻意，都是对外界刺激的反射活动。心理过程是产生条件反射的中间环节，其形成的生理机制是大脑皮质暂时神经联系的接通。外界的各种影响总是通过对个体当时的心理状态的折射，然后才反映到人的头脑中，最终通过行为予以表现。因此，人的种种行为不可避免地要受到心理的调节和控制。如果不研究人的心理，就无法掌握人的行为是怎样发生及其变化的规律，当然就更谈不上对人的行为进行自觉的调节与控制了。

按照系统论的观点，人是一个完整的功能系统，心理和行为是构成这一系

统的两个子系统。两个子系统随时处于相互作用、相互影响的状态中，共同维护着整体系统功能的正常运转。其中任何一个子系统机能的损伤或丧失，都会影响人这一系统的整体功能的发挥。所以，在体育教学中，只注重身体素质、运动技能与水平的提高以及个体行为的变化是远远不够的，还必须重视和加强心理对行为影响的研究。只有这样，体育教学才能真正完成使受教育者在体质上和精神上和谐与健康发展的根本任务。由此我们可以初步确定：探讨在体育教学活动中，人的心理现象发生、发展及行为变化规律是体育教学心理研究的研究对象。

值得注意的是，研究体育教学活动中人的心理现象及行为变化规律，不能忽略具体教学环境与条件的研究以及社会群体、人际关系、学校管理、卫生保健等方面的影响。同时，其研究既要遵循或服从于一般的共同心理法则，更要探索在体育教学中特殊的心理活动规律，力求创新。

第二节 体育教学应与心理学相结合

一、体育教学心理研究内容的基本结构

在体育教学活动过程中，人的心理虽然极其复杂、多样，但作为一个功能系统，内部的联系却是有序的，其基本内容与结构如图 1-1 所示。

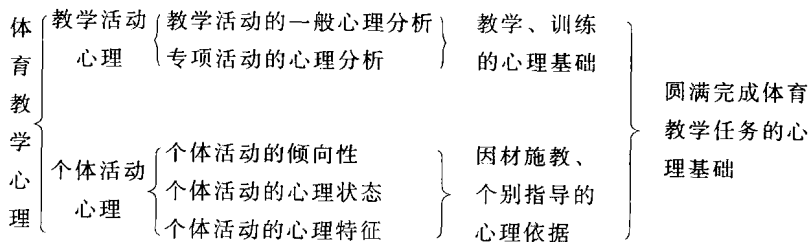


图 1-1

（一）教学活动心理

教学活动心理和个体活动心理是体育教学心理研究对象的重要组成部分。之所以分成两个部分，是为了便于分析、研究和理解，实际上两者并不是孤立的，而是彼此密切联系的整体。其表现：一方面，个体活动心理是通过体育教学过程逐步形成的，并在体育教学活动中表现出来。例如：优秀运动员高敏，

如果没有对跳水运动的深刻认识,对跳水运动没有深厚的感情,没有为国争光的雄心壮志,那么,高敏的个性心理特征是不可能形成的。她对跳水活动就不会有如此浓厚的兴趣,不会产生为国争光的崇高动机,在跳水比赛中也不可能表现出非凡的能力,更不可能表现出只有经过长期、艰苦、系统训练的优秀运动员才具有的特殊性格与气质。另一方面,个体活动心理一经形成,又制约着体育教学过程。例如:一个高难动作的学习,运动能力不同的人,对它的认识和理解就有所不同。因而有人学得快,有人学得慢,有人只是机械模仿,而有的人则从原理上把握,融会贯通于已有的知识技能结构体系之中,操作得心应手。同理,具有勤奋、勇敢性格特征的人,在教学活动中往往表现出较高的意志水平。

教学活动心理由一般教学活动和专项教学活动的心理分析两部分组成,两者相互依存、相互渗透、相互作用,共同构成了体育教学心理研究的一个重要方面,是教学和训练的心理基础。

在体育教学中,涉及的运动项目是多种多样的。如田径、游泳、球类、体操、武术、滑冰等,各项目又具有不同的特点。因此,在心理内容上表现出千变万化,因人而异,情境性、主观性等特征。假如我们对每一个人参与每项活动的心理都进行研究,这一般难以办到,即便办到也不会有普遍而恒定的意义,不能提供带有实质性或规律性的知识。所以,体育教学心理研究只是运用普通心理学的知识和原理来研究和处理体育教学活动中带有共性的、最一般的心理现象及变化规律。如机体运动觉、运动知觉、运动表象、动作概念的形成,体育知识的掌握与记忆,运动技能的形成及迁移,运动能力的培养,训练与竞赛的心理特点及非智力因素对教学、训练与竞赛的影响等。突出体育教学中一般心理活动规律的研究,并不排斥专项活动的心理分析。因为体育教学过程是由教师、学生和问题情境(具体的运动项目、场地、器材等)三因素构成的。不同运动项目的学习,除了要遵循教学活动中共同的心理法则外,学习者还应具有不同的心理要求。如球类项目的“球感”,游泳项目的“水感”,射击项目的“节奏感”,体操项目的“韵律感”,田径项目的“距离感”,等等。所以专项活动的心理分析,同样是体育教学中带有共性的问题,是体育教学心理研究的任务之一。

(二)个体活动心理

个体活动心理主要由倾向性、心理状态和心理特征三部分组成。

个体活动倾向性是个性结构中的核心部分,是人进行活动的根本动力,它

决定着人对现实的态度,决定着人对活动对象的趋向和选择。基本内容包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等。例如:一个对体育没有兴趣的人,在体育场上是难以看到他的身影的。而一个没有理想的体育教师,要想培养出优秀体育人才也是不可想象的。但是,在认识和对待具体活动的过程中,个体倾向性中的诸成分并不是处于平等或并列的地位,而是有主导地位 and 从属地位之别、有主次之分的。例如:一场大赛下来,运动员又渴、又饥、又累,是先喝水还是先吃饭或休息,需要先确定优势动机,然后才能依次进行各种活动。

个体活动的心理状态是指心理活动在当前一刻的相对稳定水平或积极准备水平。包括认识状态、情感状态、意志状态等。心理活动就是在心理状态的背景上进行的。在不同的心理状态下,个体的心理活动与行为表现会有很大的差异。例如:一个人的智力、情绪或体力在高潮期可以表现为精力充沛、思维敏捷、行动果断等,在低潮期则可表现为萎靡不振、思维迟钝、情绪低落、行动迟缓等。由此可见,个体活动的心理状态直接影响着体育教学过程,并表现在教学活动之中。

个体活动的心理特征主要指的是能力、性格和气质。这是个性心理结构中比较稳定的成分,最能反映出个体在心理活动和行为上的差异。不同的能力、性格和气质,对教师的教和学生的学都会产生不同的影响。如体育教学能力强的教师,易获得学生们的尊敬与信任,组织活动往往会得到同学们的大力支持。性格内向的学生学习动作慢,不够灵活,但细心和认真,富有想象。而性格外向的学生,学习动作快、适应能力强,但易感情用事,注意力不持久、兴趣容易转移等。对个性心理的研究,有助于明确个体活动的动力与目标之间的关系,把握个体独特的稳定的心理特征以及活动前的心理准备水平,是体育教学中因材施教和个别指导以及选材的心理依据。

通过对上述问题的研究,为体育教学活动的开展及任务的完成提供科学的心理理论据,并在实践中修正和发展其研究成果。这便是体育教学心理研究的基本内容。

二、新时期学校体育的总任务

体育教学心理的研究是在体育教学实践活动中进行的。因此,了解新时期学校体育的总任务对体育教学心理研究的开展是有所帮助的。在新的历史时期内,应把学校体育放在教育的、体育的、社会的、生物的、心理的这样一个多维空间去考察,具体的任务可归纳为以下几个方面。

(1)增进学生健康,增强学生体质,促进学生德、智、体、美的全面发展。

(2)激发学生参加体育锻炼的兴趣和热情,使学生掌握科学锻炼身体的理论和方法,培养学生良好的体育锻炼习惯。

(3)陶冶学生情操,锻炼学生意志,提高心理素质,促进学生个性的发展。

(4)培养学生的集体主义精神,增强学生的组织纪律性,提高学生的共产主义思想品德。

(5)提高运动技能。

(6)培养优秀运动员,为提高我国的运动技术水平做贡献。

“两个讲话”深刻地揭示了学校体育是一个多功能、多目标的系统,对广大的体育工作者提出了新的、更高的要求。

随着体育科学研究的不断深入,在学校体育的范围及侧重点上学者们提出了不同的见解和观点,形成了一个“仁者见仁,智者见智”的局面。归纳起来有以下几种意见:

(1)增强体质是学校体育的主要任务:持这种观点的人认为,体育,顾名思义指的是身体教育。是通过身体练习来促进学生的骨骼、肌肉以及各系统机能的发展,最终达到个体健康发育和增强体质的目的。同时,也是对学生紧张学习生活的一种调节。如果学校体育不能增进学生的健康,就失去了存在的意义。当前社会上呼吁加强学校体育工作,就是针对学生体质下降而言的。所以,增强体质应是学校体育的主要任务。

(2)传授体育知识、技能和技术是学校体育的主要任务:持这种观点的人认为,学生在学校的目的是学习,在体育课中,学生不仅要通过身体练习增强体质,更主要的是在身体活动中学习有关的体育知识和技能,掌握锻炼身体的方法,培养自觉锻炼的习惯,使学生懂得怎样学习和锻炼。这才是学校体育的主要任务,它将使学生终身受益。

(3)三者或多者并重的观点:持这种观点的人,强调学生全面和谐的发展,认为实现体育目的的三个方面(增强体质,传授知识、技能、技术,培养道德品质)或多方面(教育的、社会的、生物的、心理的、体育的等)的任务不可偏废,也没有主次之分。各任务间是一种平行、并重的关系。所不同的只是传统学校体育的任务仅局限于教育、体育和生物学的范围之内,忽视了社会和心理因素对人的身体发展,知识、技能掌握的影响。而新时期学校体育的任务增加了从多学科综合考察的思想,这无疑是一种进步,是符合学校体育发展趋势的。

(4)培养体育兴趣,树立终身体育思想应是学校体育的主要任务:这是一种