

高等师范院校体育专业

体育心理学教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

本教学大纲由教育部委托河北师范大学为编写召集单位,云南师范大学、山西大学、杭州大学、内蒙古师范大学和福建师范大学为参加单位,共同编写的。于一九八四年四月,在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上,经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

一、说 明

一、高等师范院校体育心理学教学大纲，是根据教育部1980年颁发的《高等师范院校体育专业教学计划》(试行草案)所确定的课程设置及学时分配等有关规定而制订的。

二、教学目的和要求

体育心理学是高师体育系的一门专业基础理论课。目的在于使学生了解普通心理学的主要理论知识，掌握体育运动心理活动具体规律，为专业课学习和未来从事体育课教学工作提供心理学的依据。

本学科的教学以课堂讲授为主，辅以实验课、练习等教学形式。本课程在第五、六学期开设，每周两学时，共72学时。

实验课和课堂练习的目的在于验证课堂讲授的理论，加深学生的理解，并培养运用知识的能力，使学生初步掌握体育运动心理实验和训练的技能，为体育心理学的应用打下基础。

二、讲 授 部 分

第一编 心理学的基本知识

第一章 心理学的对象与概况 (4学时)

一、心理学的对象

(一) 心理学的对象 心理学是研究心理现象的学科。

(二) 心理学的内容 心理过程、个性等。

二、心理的实质

心理现象是脑的机能。大脑的结构和机能。

心理现象是客观现实的反映。心理的源泉、心理的社会性、能动性。

三、心理学的概况

(一) 哲学的心理学阶段 “思辨心理学”、“心灵论”。

(二) 心理学的独立 “感官生理”、冯德的心理实验室的创立与心理学科的独立。

(三) 心理学的近况。心理科学的蓬勃发展。多分支学科的兴起。

四、体育心理学的发展

外国体育心理学的概况。

我国体育心理学的发展。

第二章 认识过程 (6 学时)

一、感觉和知觉

(一) 感觉、知觉的概念 感觉、知觉的定义、作用。感知觉的生理基础和分类。

(二) 感受性及其发展 感觉阈限。感觉适应。感觉对比。感觉相互作用。感受性发展。

(三) 知觉的特点 知觉的选择性、知觉的理解性、知觉的整体性、知觉的恒常性。

(四) 错觉 错觉原因。空间错觉。运动错觉。

二、表象和想象

(一) 表象 表象的概念。表象的特征。

(二) 想象 想象的概念。想象的种类。

三、思维

(一) 思维的概念 思维的定义。思维与语言。思维的分类。

(二) 思维的过程 分析与综合。比较。抽象与概括。

(三) 思维的品质 思维广度与深度。思维的独立性与创造性。思维的敏捷性。

第三章 情感和意志 (5 学时)

一、情感

(一) 情感的概述 什么是情感。情感与需要。情感的生理基础。

(二) 情感的形态 激情。心境与热情。

道德感。理智感与美感。

二、意志

意志的概念。

意志的生理基础。

意志与认识、情感的关系。

第四章 记忆 (3 学时)

一、记忆的概述

(一) 记忆的概念 什么是记忆。记忆的意义。

(二) 记忆的分类 长时的记忆。短时的记忆和瞬时的记忆。

二、记忆的过程

(一) 识记 无意识记与有意识记。机械识记与意义识

记。影响识记效果的因素。

(二) 保持和遗忘 保持与遗忘的性质。遗忘曲线。

(三) 回忆与再认 回忆与回忆中断。再认与再认条件。

第五章 注意 (3 学时)

一、注意的概述

注意的概念。注意的意义。注意的生理基础。

二、注意的种类

(一) 无意注意 什么是无意注意。引起无意注意的原因。

(二) 有意注意 保持有意注意的条件。

三、注意的特点

注意的范围。

注意的稳定性。

注意的分配。

注意的转移。

第六章 个性特征 (5 学时)

一、个性的一般概念

(一) 个性 什么是个性。个别差异与共性。

(二) 个性形成的因素 遗传、环境与教育。

二、个性倾向

(一) 需要 什么是需要。需要的分类。需要与体育。

(二) 动机 动机定义。动机功能。动机与体育。

(三) 兴趣 兴趣定义。兴趣与学习工作。兴趣与活动。兴趣与体育。

三、个性心理特征

- (一) 能力 能力定义。能力差异。能力测量。
- (二) 性格 性格定义。性格表现。性格鉴定培养。
- (三) 气质 气质定义。气质类型。气质与性格。

第二编 体育运动心理

第七章 体育运动与身心发展 (3 学时)

一、身心发展的理论

身心发展的概念。

遗传与环境在身心发展中的作用。

成熟与学习在身心发展中的作用。

二、体育与心理的发展

体育与认识。

体育与情感。

体育与意志。

体育与智力。

三、体育与个性的发展

个性在体育活动中的发展。

运动员的个性。

运动专项与个性。

第八章 体育教学心理 (6 学时)

一、学习理论与体育教学

(一) 联合论 桑代克的准备律。练习律与效果律。尝试错误说。

(二) 完形说 考夫卡与苛勒的顿悟说。

(三) 新的学习理论 新行为主义。认知学派。

二、体育学习动机

学习动机。学习动机的形成。

三、运动知识的掌握

运动感知。

运动表象。

运动概念。

四、运动技能形成

运动技能形成的阶段及心理特点。运动技能形成的曲线。

练习成功的条件。

技能的迁移和干扰。

第九章 运动训练心理 (6学时)

一、运动知觉的概念

(一) 运动知觉阈限 运动知觉定义、阈限和条件。

(二) 运动知觉分类 真实运动知觉。非真实运动知觉。

二、时空知觉与体育运动

(一) 空间知觉 运动空间知觉分类。运动空间知觉形成条件。

(二) 时间知觉 运动时间知觉分类。运动时间知觉形成条件。

三、思维与体育运动

思维与体育运动。

思维与运动技术。

思维与战术训练。

第十章 体育运动心理训练 (5 学时)

一、心理训练的概述

体育运动心理训练的概念。

体育运动心理训练的作用。

体育运动心理训练的原则。

二、心理训练的基础

心理训练的气功基础。

心理训练的实验心理学基础。

心理训练的生物反馈学说基础。

三、心理训练的基本内容和方法

(一) 心理训练的基本内容

(二) 心理训练的基本方法 恢复体力、脑力的心理训练。表象训练。消除紧张情绪训练。动机训练。

(三) 心理训练练习作业 放松练习。呼吸调节。回忆动作。

第十一章 运动竞赛心理 (4 学时)

一、运动竞赛的心理特点

运动竞赛的一般特点。

运动竞赛的心理特点。

二、运动竞赛的心理准备

心理准备的意义。

心理准备的内容。

心理准备的分类。

三、运动员竞赛的心理分析

赛前心理状态。

赛中心理状态。

赛后心理状态。

四、运动竞赛的心理战术

(一) 心理战术的概念。

(二) 心理战术的分类 增加压力。先发制人。出其不意。麻痹对方。暗示己方。知己知彼。

第十二章 体育运动心理品质 (4 学时)

一、体育运动心理品质概念

什么是心理品质。

体育心理品质的内容。

二、体育运动的主要心理品质

主要体育运动心理品质。

体育运动心理品质的形成。

第十三章 体育教师心理 (3 学时)

一、体育教师的心理特点

教师对学生的影响力。

体育教师的心理品质。

二、体育教师的基本类型

教师的期望效果。

师生的情感交流。

三、体育教师对学生的心理指导

体育心理指导与因材施教。

体育心理指导的内容。

四、体育心理卫生

体育心理卫生概述。

心理卫生在体育运动中的作用。

体育运动与心理健康。

对学生的心理卫生指导。

第十四章 体育运动心理的研究方法 (4学时)

一、体育心理研究的一般原则和步骤

(一) 体育心理研究的一般原则 客观性原则。系统性原则。实践性原则。

(二) 体育心理研究的基本方法。

二、观察法和问卷法

(一) 观察法 观察法分类。观察条件。

(二) 问卷法 问卷法的分类。问卷注意事项。

三、实验法

(一) 体育心理实验的意义。

(二) 实验设计 实验对象的选择。实验因素的控制。实验程序的编排。

(三) 介绍几个基本实验 肘关节动觉感受性的测定。动作持续时间知觉测定。注意分配能力的测定。动作技能的练习曲线。双手协调练习。操作思维测定。情绪对动作影响的测定。

三、实验部分

一、肘关节感受性的测定(第二章)。

二、注意分配能力的测定(第五章)。

三、运动知觉能力的测定(第九章)。

四、时间、空间知觉的测定(第九章)。

四、学时分配

学时分配表

章次	讲授内容	讲授时数	实验时数	练习时数	小计
一	心理学的对象和概况	4			4
二	认识过程	8	2		10
三	情感和意志	5			5
四	记忆	3			3
五	注意	3	2		5
六	个性特征	5			5
七	体育运动与身心发展	3			3
八	体育教学心理	6			6
九	运动训练心理	5	4		9
十	体育运动心理训练	5		2	7
十一	运动竞赛心理	4			4
十二	体育运动心理品质	4			4
十三	体育教师心理	3			3
十四	体育运动心理的研究方法	4			4
合计		62	8	2	72

主要参考书

1. 《运动心理学》，体育院系《运动心理学》编写组编，人民体育出版社，1983。
2. 《心理学》，曹日昌著，人民教育出版社，1979。
3. 中等师范学校《心理学》，彭飞主编，人民教育出版社，1983。
4. 《心理学纲要》，上、下册，克雷奇著，周先庚、林传鼎、张述祖等译，文化教育出版社，1981。
5. 《儿童心理学》，朱智贤著，人民教育出版社 1979。
6. 《教育心理学》，潘菽主编，人民教育出版社，1980。

高等师范院校体育专业
体育心理学教学大纲
(四年制)

*

高等教育出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京通县觅子店印刷厂印装

*

开本 787×1092 1/32 印张 0.5 字数 9,000

1985年1月第1版 1985年8月第2次印刷

印数 3,201—7,250

书号 7010·0639 定价 0.16 元