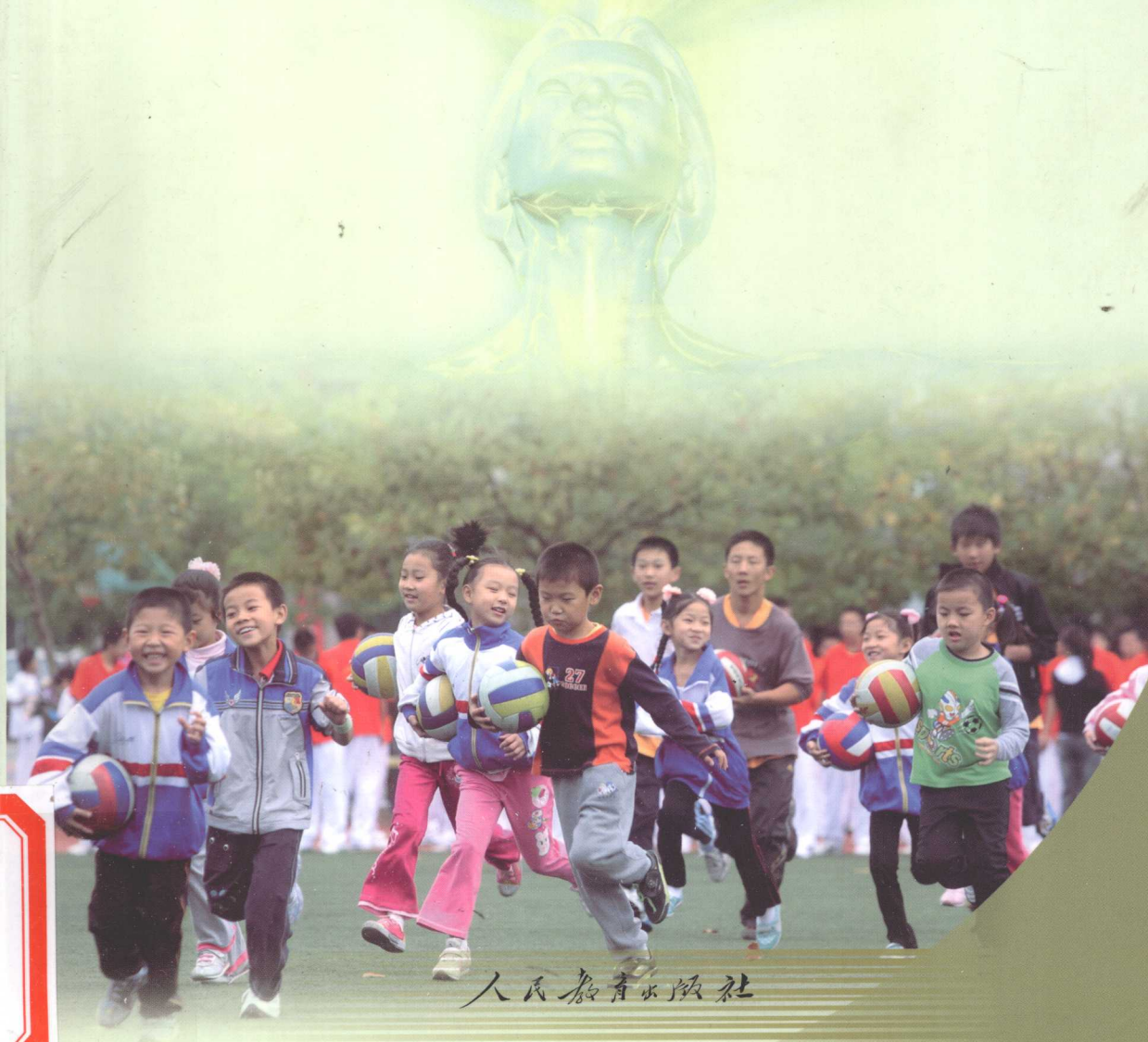




高等院校小学教育专业体育专业方向教材

# 体育心理学

殷恒婵 主 编



人民教育出版社

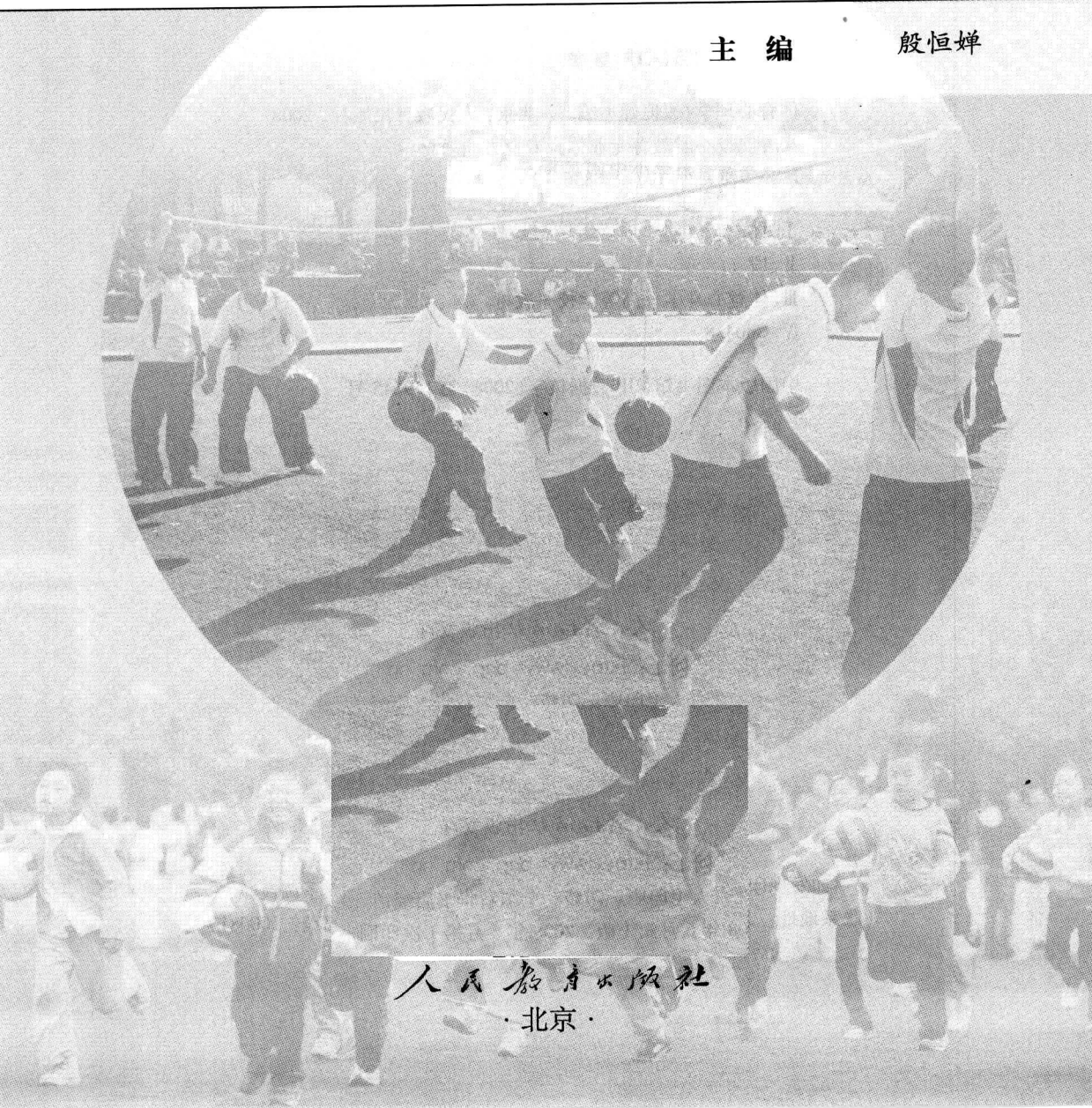
高等院校小学教育专业体育专业方向教材

# 体育心理学

TIYU XINLIXUE

主 编

殷恒婵



人民教育出版社  
· 北京 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

体育心理学/殷恒婵主编. —北京:人民教育出版社, 2008  
高等院校小学教育专业体育专业方向教材  
ISBN 978 - 7 - 107 - 20836 - 2

I. 体...

II. 殷...

III. 体育心理学—高等学校—教材

IV. G804.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 159645 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京人卫印刷厂印装 全国新华书店经销

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16 印张: 17.75

字数: 289 千字 印数: 0 001 ~ 2 000 册

ISBN 978 - 7 - 107 - 20836 - 2 定价: 20.10 元  
G · 13946

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

# 高等院校小学教育专业 体育专业方向教材

学校体育学  
体育心理学  
人体解剖与运动生理学  
田径  
体操  
球类  
游泳  
体育游戏  
民族传统体育  
体育与社会  
小学体育教学与研究

# 高等院校小学教育专业 体育专业选修教材

编写委员会

顾问 王占春 李晋裕 滕子敬

主任 耿培新

委员 (按姓氏拼音排序)

陈冬华 陈珂琦 陈雁飞 耿培新 刘清黎 罗冬梅

马鸿滔 马凌 王建华 王金保 殷恒婵 朱纪华

秘书长 陈珂琦

秘书 李志刚

# 本书编写人员

主 编 殷恒婵

副 主 编 周成林 颜 军

编 者 (按姓氏拼音排序)

陈爱国 陈培林 李东蕾 宋湘勤 孙云樵

颜 军 殷恒婵 张锋周 张 磊 周成林

# 高等院校小学教育专业教材

## 编 审 委 员 会

主 任 吕 达 魏运华

执行主任 于兴国 刘立德

副 主 任 张天宝 邹海燕

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈 涓 冯卫斌 耿培新 韩华球 胡兰江 黄海旺

刘立德 吕 达 盘全政 王 莉 魏运华 于兴国

曾红梅 张天宝 赵云来 诸惠芳 邹海燕

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版科联系调换。

## 序 言

为了适应高等教育改革和基础教育课程改革以及国际教师教育的发展趋势，培养德、智、体、美全面发展的小学教师，教育部师范教育司颁发了《三年制小学教育专业课程方案（试行）》（以下简称《方案》）。《方案》规定，体育是“专业方向选修”课程，包括《学校体育学》72学时，《体育心理学》72学时，《人体解剖与运动生理学》72学时，《田径》90学时，《体操（包括韵律体操）》54学时，《球类》108学时，《游泳》54学时，《体育游戏》36学时，《民族传统体育》36学时，《体育与社会》36学时，《小学体育教学研究（含国家基础教育小学体育课程标准解读）》54学时等11门、共744学时（另含60学时的学校课程）。这套体育专业选修方向的教材，是教育部师范教育司、课程教材研究所和人民教育出版社组织我国师范院校体育专家、学者共同研究、编写的。

本套教材的编写，以素质教育为指导思想，以高等院校小学教育专业培养目标为依据，以教育性、科学性、时代性和师范性为原则，全面体现“大学专科”和“面向小学教育”的要求，构建科学的教材结构体系，培养适应21世纪小学体育教学需求的新型小学体育教师。

本套教材是选修体育专业方向学生的必修课程。全套教材内容，根据《方案》的培养目标，在体现大学专科体育基础性的同时，紧密结合基础教育体育课程改革发展趋势和实施素质教育的要求，力求使学生牢固掌握先进的体育基础理论知识、扎实的基本技术和基本技能，成为学有专长、一专多能、适应性强的小学体育教师。在继承优良传统的基础上，根据时代发展的需要，教材内容力求体现重基础，分层次，能学会，善运用，可发展，以及适宜、面广、新颖和由浅入深、由表及里，层次清晰的特点，使大多数学生能够看得懂、做得到、学得会，培养学生创新精神和实践能力。

为了帮助学生更有效地学习，各门教材均清晰、明确地提出了学习要点，并精选内容，突出重点，提供学习策略和形式多样的思考与练习、拓展阅读导航等内容。这种教材结构，可以使学生明确应该掌握哪些基础知识、



基本技术和基本技能,同时,有利于改变被动学习的方式,方便学时主动学习、思考和运用,促进学生积极主动地建构体育基础知识、基本技术、基本技能和方法,为今后从事小学体育教学工作和终身学习奠定坚实的基础。

根据《方案》强化综合素质教育,以及加强学科间的相互融合,综合性教育与单科性教育相结合,使学生文理兼通、学有专长、一专多能等课程设置原则,本套教材与公共必修和专业必修各门课程教材既紧密结合,又突出体育学科的特点,相互补充,重点发展,避免了不必要的重复和交叉。如《学校体育学》与专业必修课《现代教育制度与思想》《课程与教学论》相配合,重点阐述体育的本质,体育与学生的全面发展,小学体育功能、地位与目标,体育教学方法与手段运用,体育教学评价,课外体育、运动训练及运动竞赛,小学体育管理等学校体育的理论与实践问题;《小学体育教学研究(含小学体育课标解读)》,与专业必修课《教育研究方法基础》相配合,结合小学体育教学实践进行科学研究的方法,结合新课标的实施和教学案例介绍基本的体育教学研究方法,提高学生体育教学研究能力;课标解读结合小学体育教学实际,帮助学生理解体育课程标准的理念、设计思路、课程目标、领域目标和内容标准以及评价等;《体育心理学》与专业必修课《基础心理学》和《儿童发展与教育心理学》相配合,突出体育过程中的心理学知识和在小学体育教学中的应用;《体育与社会》与专业必修课《社会科学基础》相配合,突出体育的特点,结合课程标准中“社会适应”领域重点阐述与体育密切相关的体育社会学基本知识、原理和方法。

根据体育运动学科特有的理论与实践,体育运动学科教材内容在充分吸收现代体育运动科学理论与方法的同时,结合专科学生实际水平和适应今后从事小学体育教学的需要,着重为学生打好运动基本原理、基本技术、基本技能的基础,并适当应用新课程小学体育教学案例,使学生掌握必要的体育教学方法和教学基本功,使学生毕业后能够比较顺利地从事小学体育教学工作。

本套教材可以作为全国高等院校小学教育专业体育选修方向的必修教材,也可供高等师范院校体育教育专业专科学生和广大在职小学体育教师学习、进修或自学使用。

本套教材的编写和出版得到原国家教委副主任邹时炎同志的亲切关怀和指导,亲自指导制订教材编写方案,并且对各门课程编写方案提出指导意见。王占春教授、李晋裕教授、滕子敬教授对本套教材的编写给予了悉心的指导和帮助。北京师范大学、北京体育大学、东北师范大学、上海体育学

院、首都体育学院、北京科技大学、北京教育学院、北京教育科学研究院、上海市师资培训中心、上海市黄浦区教师进修学院、山东教育学院等单位给予了大力支持，谨在此表示感谢。

由于水平所限，本套教材难免有不妥之处，请广大师生不吝指正，以便再版时修订、完善。

高等院校小学教育专业体育专业选修教材编写委员会  
2006 年 12 月

# 本书前言

21 世纪,教育、科技、文化、体育、卫生等各项社会事业蓬勃发展,体育事业的蓬勃发展需要越来越多的高素质专业人才,高素质体育人才培养离不开高质量的教材体系建设。构建反映当前时代发展特征、符合学校体育课程改革需要、能够对体育专业人才素质的培养有建设性意义的体育专业教材,不仅是社会发展的需要,还是培养专业性体育人才的客观需要。

本教材的编写在深入研读教育部师范教育司《三年制小学教育专业课程方案(试行)》的基础上,精心构思,巧妙编排,充分考虑时代特征、社会发展需要以及小学体育教育专业人才的客观需求,努力编写出既紧密结合当今小学教育课程改革的趋势及实施素质教育的要求,又能展现体育心理学最新研究进展,还能吸取当前学校体育改革中成功经验的教材。其目的在于使小学体育教育专业学生掌握基本的体育心理学的理论、方法,能够利用体育心理学的知识设计教学活动、解决教学活动中遇到的问题,提高小学体育教育专业人才的专业化水平,提高我国基础教育的水平。

本教材在设计编写过程中力求突出以下特色:

1. 教材编写考虑了小学教育专业体育方向学生的特点及实际需求。小学体育教学是学校体育教学的基础和出发点,这一阶段体育教学效果的好坏将会对今后的学生体育学习产生重要影响。因此,本教材充分考虑了小学教育专业体育方向课程的实际需要和小学体育专业学生的特征,力求使教材既符合小学教育专业体育方向学生的学习基础和需求,又符合他们走向工作岗位后职业发展的需求,突出体育心理学的严谨性、科学性和实用性。

2. 紧密结合小学体育教学实际,突出新颖性、丰富性和实用性。本教材内容新颖,在编写过程中注重收集两方面的内容,一是近几年体育心理学发展中的新知识、新方法;二是学校体育中运用体育心理学搞好教学的新实践经验,并将这两方面的内容进行有机整合,呈现给学生,力求使本教材既反映出体育心理学研究的新成果也反映出学校体育改革的新进展。本教材内容丰富,不仅有一般的知识、方法和经验介绍,还融入了心理拓展训练的知识、方法和手段,使小学体育教育专业的学生能够思考结合,将这些知识运

用于今后的教学实践。本教材内容实用,从当前小学体育教学中小学生的一些典型、常见的心理现象入手阐述体育心理学理论、方法,同时更注重了如何运用这些理论、方法去解决教学中遇到的实际问题。

3. 教材在呈现方式上注重了将掌握基础知识与拓展学习渠道相结合。每一章教材都由小学体育教学中常见的心理现象导入,使小学教育专业体育方向的学生先对本章要介绍的内容有感性上的认识,然后通过本章的要点、正文等内容使学生有理性上的认识,同时还利用一些活泼、新颖的模块促进学生加深理解,学以致用。如“概念解析”模块,可以加深学生对概念的理解和运用;“知识窗”模块对正文内容进行了有益补充,开拓了学生视野,“操作与应用”模块使学生了解运用心理学原理解决体育教学中实际问题的方法,促使学生将书本上学来的知识变成可以在教学中应用的活知识,“测量与评价”模块使学生能够掌握在体育教学活动中进行心理测量的方法、意义和作用并对小学生进行合理评价,有利于有效地指导小学生进行体育的学习。

本教材在编写过程中,参阅了大量的文献资料,在此,谨向有关作者表示诚挚的谢意。限于编者的时间及编者水平,本书尚有疏漏和不妥之处,肯请读者批评指正。

编 者  
2008 年 1 月

# 目录

## 第一章 绪论 1

- 第一节 体育心理学的研究对象与任务 2
  - 一、体育心理学的研究对象和学科性质 2
  - 二、体育心理学的研究任务 6
  - 三、学习体育心理学的意义 7
- 第二节 体育心理学的发展 10
  - 一、国外体育心理学的发展 10
  - 二、中国体育心理学的发展 11
- 第三节 体育心理学的研究方法 18
  - 一、观察法 18
  - 二、实验法 22
  - 三、心理测量法 25
- 本章小结 32
- 参考文献 34

## 第二章 小学生参与体育活动的心理动力 35

- 第一节 小学生体育活动动机 36
  - 一、体育活动动机及其产生的条件 36
  - 二、动机理论及其在体育活动中的应用 39
  - 三、激发与维持小学生体育活动动机的策略 41
- 第二节 小学生体育兴趣 55
  - 一、体育兴趣及其作用 55
  - 二、培养小学生体育兴趣的策略 57
- 第三节 小学生体育态度 65
  - 一、体育态度的含义 65
  - 二、小学生体育态度的特点 66
  - 三、小学生体育态度的形成与转变 66
- 本章小结 70

|      |    |
|------|----|
| 参考文献 | 71 |
|------|----|

### **第三章 小学生的体育活动与思维 73**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 小学生体育活动中的思维       | 74  |
| 一、小学生思维发展的一般特点        | 74  |
| 二、体育教学中思维活动的作用        | 75  |
| 三、体育教学活动中思维的特点        | 77  |
| 四、体育教学活动中发展学生思维能力的方法  | 81  |
| 第二节 体育活动中培养创造性思维的策略   | 84  |
| 一、体育活动中创造性思维的特征       | 84  |
| 二、构建适合培养创造性思维的体育教学    | 85  |
| 三、体育教学活动中培养学生创造性思维的方式 | 91  |
| 四、创造性思维的训练方法          | 98  |
| 本章小结                  | 103 |
| 参考文献                  | 105 |

### **第四章 小学生的体育活动与注意状态 106**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 小学生体育活动中的注意状态     | 107 |
| 一、小学生体育活动中注意状态的特点     | 107 |
| 二、体育活动中良好的注意品质的特点     | 114 |
| 第二节 体育活动中小学生的注意状态调控策略 | 118 |
| 一、体育教学活动中引导学生注意状态的策略  | 118 |
| 二、有意注意在体育教学中的运用策略     | 121 |
| 三、注意互相转换规律在体育教学中的运用策略 | 124 |
| 本章小结                  | 127 |
| 参考文献                  | 128 |

### **第五章 小学生的体育活动与情绪状态 130**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 小学生体育活动中的情绪状态     | 131 |
| 一、情绪概述                | 131 |
| 二、体育活动中情绪的作用          | 132 |
| 三、小学生情绪的特点            | 134 |
| 第二节 小学生体育活动中情绪状态调控的策略 | 135 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、情绪调节的一般方法和手段 | 135 |
| 二、体育活动中的情绪调控策略 | 141 |
| 本章小结           | 145 |
| 参考文献           | 147 |

## **第六章 小学生的体育活动与意志品质 149**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 小学生体育活动中的意志品质  | 150 |
| 一、意志概述             | 150 |
| 二、体育活动中意志品质的特征     | 156 |
| 三、体育活动中意志品质的作用     | 159 |
| 第二节 培养小学生良好意志品质的策略 | 164 |
| 一、确立目标,树立信心        | 164 |
| 二、学习榜样,自觉磨炼        | 165 |
| 三、规范制度,严明纪律        | 167 |
| 四、安排得法,要求有度        | 168 |
| 本章小结               | 172 |
| 参考文献               | 174 |

## **第七章 小学生的体育活动与人格完善 175**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 体育活动中小学生的人格差异        | 177 |
| 一、人格的个体差异的概述             | 177 |
| 二、体育活动中学生气质类型的特点及相应的指导策略 | 179 |
| 三、小学体育教学中性格障碍及调控对策       | 182 |
| 第二节 体育活动中小学生健全人格的培养      | 187 |
| 一、体育活动中健全人格的培养方式         | 187 |
| 二、结合体育竞争特点培养自尊、自信        | 192 |
| 本章小结                     | 199 |
| 参考文献                     | 200 |

## **第八章 小学体育教学心理 201**

|             |     |
|-------------|-----|
| 第一节 运动技能的形成 | 202 |
| 一、运动技能概述    | 202 |
| 二、运动技能的学习过程 | 203 |

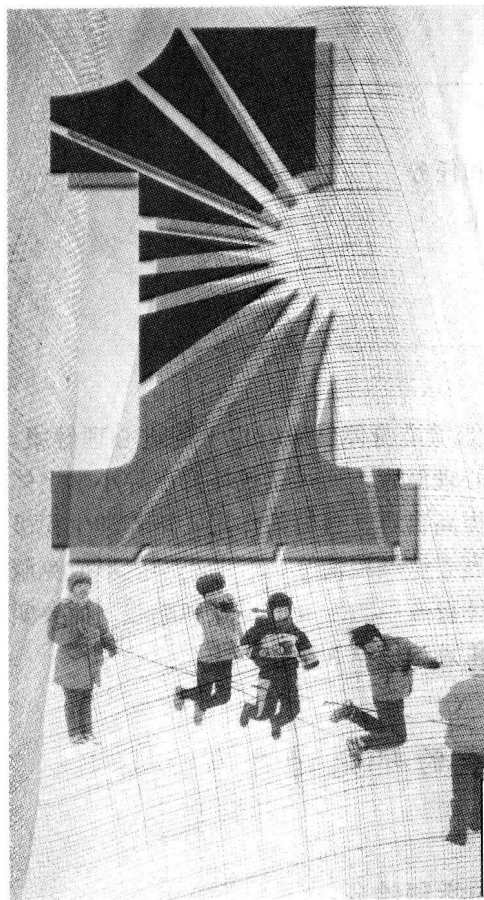
|                   |     |
|-------------------|-----|
| 三、运动技能形成的途径——练习   | 205 |
| 四、运动技能的迁移         | 206 |
| 第二节 小学体育教学的心理学基础  | 209 |
| 一、小学体育教学与小学生的身心特点 | 209 |
| 二、体育教学环境心理        | 211 |
| 三、体育教学设计的心理学基础    | 213 |
| 第三节 体育教学中的小学生交往心理 | 231 |
| 一、体育教学的人际交往与分组教学  | 231 |
| 二、体育教学的心理学分组形式    | 232 |
| 三、体育教学的课堂心理气氛     | 234 |
| 本章小结              | 238 |
| 参考文献              | 240 |

## **第九章 小学生的体育活动与心理健康 241**

---

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 小学生心理健康          | 242 |
| 一、心理健康的含义            | 242 |
| 二、小学生的心理发展特征         | 243 |
| 三、小学生常见的心理异常表现       | 244 |
| 第二节 体育活动对心理健康的影响     | 246 |
| 一、体育活动与心理健康的关系       | 246 |
| 二、体育活动的心理健康效应        | 247 |
| 第三节 促进心理健康的体育活动原则    | 250 |
| 一、体育活动的频率            | 250 |
| 二、体育活动的强度            | 250 |
| 三、体育活动的持续时间          | 251 |
| 四、体育活动的方式            | 251 |
| 第四节 促进小学生心理健康的体育活动方式 | 252 |
| 一、不同体育项目对小学生心理健康的影响  | 252 |
| 二、拓展训练对小学生心理健康的影响    | 255 |
| 本章小结                 | 264 |
| 参考文献                 | 265 |





## 第一章

# 绪 论

1. 小学生在体育课中对所学的内容有不同的兴趣，也会表现出不同的心理状态和行为：有的高兴、积极，有的忧虑、退缩……学习体育心理学后，我们能否对体育教学中的学生心理和行为进行描述、预测、诊断以及进行适当的引导呢？为什么？

2. 有的同学认为体育心理学与运动心理学是一回事，只不过叫法不同而已；还有的同学则持不同看法。你的观点呢？了解这个问题有什么意义呢？

3. 有的体育教师想了解学生的体育兴趣，他是应该自己编写调查问卷，还是采用现有的心理量表呢？这两者之间有何区别？除此之外，还有其他研究小学生在体育活动中心理活动及其行为规律的方法吗？

通过本章的学习，您就能回答这些问题了！