《体育心理学》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Sport psychology | **课程代码** | PEED2060 |
| **课程性质** | 大类基础课程 | **授课对象** | 体育教育、运动训练、民族传统体育 |
| **学 分** | 3.0 | **学 时** | 54（50+4） |
| **主讲教师** | 殷荣宾、蔡赓 | **修订日期** | 2021.4.25 |
| **指定教材** | 季浏等主编，《体育心理学》（第三版），高等教育出版社，2016年 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

作为一门全国普通高等学校体育教育专业主干课教材，本课程旨在使学生掌握体育心理学的基本理论和研究方法，了解体育心理学的最新发展，培养学生运用体育心理学知识和解决实际问题的能力。

**（二）课程目标：**

**课程目标1：**

1．1使学生了解体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、心理特点或品质，以及心理健康）之间的关系；使学生掌握体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律，熟练掌握适合学生全面发展的教学模式，钻研教材和教法，基本形成自身的教学风格。

1．2为学生在体育教学实践中选择教学内容、采用教学方法和进行教学设计等提供心理学依据，能通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。

**课程目标2：**

2．1使学生理解心理因素是如何影响个体在体育运动时的生理表现，理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康与幸福。

2．2使学生在体育教学实践中具备一定的反思能力和批判性思维，不断探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，解决实际问题。能关注国内外体育与健康教育最新发展动态，提高自身各方面的能力。

**课程目标3：**

3.1为学生能够有效地进行教学、锻炼和竞赛提供科学的心理学依据，使学生能够在实践中通过体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣。

3.2在教学中培养学生的意志品质、调节学生的情绪状态、培养学生的合作精神和竞争意识等，使学生具有团队协作精神，在体育教学实践中能够与教学组成员协作，具备一定的领导力，开展学校体育教学、课外体育活动、业余训练与竞赛、教学研究和班级管理等活动，成为卓越体育教师。

**（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系**

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 1.思想素质 | 1.1 | 结合各章节的内容，了解国内外的运动心理学研究成果及发展动向。使学生掌握有关心理学基础知识的同时，重点学习相关的心理学理论在体育运动中的应用。 | 要求1  要求2 |
| 1.2 | 使学生在体育教学实践中能够帮助培养学生坚强的意志品质，增强学生的自尊心和自信心。学生能够将学习的体育心理学的理论与方法应用于体育实践工作中，提高自己的工作效果 |
| 2.基础知识 | 2.1 | 能够依据体育心理学相关知识，根据教学对象的身体发育、心理特点和发展规律，选择适宜的教学内容、采用有效的教学方法，提高学生的学习效果。 | 要求3  要求4  要求6 |
| 2.2 | 能够根据学生的个性差异，因材施教，区别对待，采用一些心理技能训练方法帮助学生更好地掌握运动技能和调节情绪状态，激发学生的学习兴趣，提高动机水平。结合学校的实际情况，开展体育与健康教育教学和评价工作，并能够指导课外体育活动、业余训练与竞赛。 |
| 3.能力水平 | 3.1 | 使学生能够运用体育心理学的理论和方法去思考、探究一些具体的心理学问题，提高解决实际问题的能力。 | 要求3  要求4 |
| 3.2 | 掌握一些基本的、与体育运动实践相联系的心理学实验方法，初步形成在体育运动领域进行心理学方面有关问题研究的思路和能力。掌握体育心理学科学研究的基础知识，并具有一定的研究动手能力。掌握一般体育科学研究论文的写作要求，能独立从事学校体育方面的科学研究工作。 | 要求3  要求4  要求7  要求8 |

**三、教学内容**

**第一章 体育运动心理学概述**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**了解体育运动心理学的定义和研究对象；了解体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系；了解育教师的工作特点及体育活动的特点，联系实际与自身学以致用，认识到是体育实践工作的需要、学校运动队训练和比赛的需要。

**2.教学重难点：**

**重点：**三门学科的关系及产生的背景、研究的目的，了解体育心理学的研究方法。

**难点：**行为主义心理学理论、认知心理学理论、建构主义心理学理论、人本主义心理学理论与体育学习。

**3.教学内容：**体育心理学的概念、学科性质、研究任务和学习目的；了解体育社会心理学、发展运动心理学、认知运动心理学、教育运动心理学、临床运动心理学、个性运动心理学、运动生理心理学、锻炼心理学和运动损伤心理学相关概念认识体育心理学的多维性；了解国外体育心理学简史、中国体育心理学发展简史；了解体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的分工更为明确、运动心理学的专业领域进一步细化、体育心理学的研究方法趋向综合化、体育心理学的研究内容更加广泛。

**4.教学方法 ：**

（1）讨论法：课堂围绕“体育心理学的概念”、“体育心理学与运动心理学和锻炼心理学有哪些异同”、“体育心理学对实践教学有什么意义”等问题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、体育心理学、运动心理学和锻炼心理学的异同是什么？

2、何为体育心理学？基本研究任务是什么？

3、体育心理学的研究方法有哪些？请分别举例说明

4、体育心理学的多维性含义是什么？

5、简述中国体育心理学的发展史

**第二章 运动中的目标定向和目标设置**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**了解目标定向的概念与分类；了解体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向二者的异同；懂得体育教学中培养学生学习目标定向的方法；掌握体育教学训练中进行目标设置的原则；掌握明确团队的特点、团队目标的功能及团队目标的设置方法

**2.教学重难点：**

**重点：**体育教学中培养学生学习目标定向的方法以及团队目标设置方法及注意事项。

**难点：**掌握体育教学训练中进行目标设置的原则

**3.教学内容：**体育活动中的学习目标定向与成绩目标定向的区别；体育教学中培养学生学习目标定向的方法；体育活动中有效目标设置的原则；阶段性目标设置的方法；团队的特点及团队目标的功能；团队目标的设置方法及注意事项。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向二者的异同”、“团队目标的功能及团队目标的设置方法有哪些”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、请结合自己以及周围的人在运动中的表现，分析自己以及他人是什么目标定向？

2、根据目标设置的原则，为自己设置学习某一运动项目的目标

3、请结合某一集体项目，为该项目的发展设置一个团队目标

**第三章 运动兴趣和动机**

课时：3周，共6课时

**1.教学目标：** 了解运动兴趣的品质和分类；影响运动兴趣形成的因素；运动动机的功能和种类；青少年学习运动动机的培养和激发；体育成就动机的提高；体育教学中的竞争与合作；学生体育态度的转变。

**2.教学重难点：**

**重点：**学生体育动机的提高以及体育态度的转变。

**难点：**青少年学习运动动机的培养和激发

**3.教学内容：**

第一节 运动兴趣

一、运动兴趣的定义

二、运动兴趣的品质

三、运动兴趣的分类

四、影响运动兴趣水平的主要因素

教学要点：掌握运动兴趣的品质及分类等相关内容；了解运动兴趣在运动参与过程中的重要作用；懂得激发和培养学生的运动兴趣的方法

第二节 运动动机

一、运动动机的定义

二、运动动机的功能

三、运动动机的种类运动动机的培养与激发

教学要点： 掌握运动动机的功能和种类；了解动机理论及其在体育运动中的应用；懂得如何激发和培养青少年学生的运动动机。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“如何激发和培养青少年学生的运动动机”、“激发和培养学生的运动兴趣的方法”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、为什么在传统的体育教学中会出现学生“喜欢体育而不喜欢体育课”的现象？

2、如何从体育教学的内容和方法出发，提高学生体育学习的积极性？

**第四章 运动归因**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：** 能够利用所学的归因理论解释运动情境中的失败原因；了解青少年运动中习得性无助感的成因；了解正确的归因方法，克服运动中的习得性无助感；影响运动归因的内外部因素；掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法。

**2.教学重难点：**

**重点：**掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法。

**难点：**了解正确的归因方法，克服运动中的习得性无助感。

**3.教学内容：**

第一节 归因理论

一、Heider的理论

二、jones和Davis的相应推断理论

三、Kelley的三度理论

四、Weiner的成败归因理论

五、Abramson的抑郁型和乐观型归因风格理论

教学要点：了解相关归因理论

第二节 运动中的归因分析

一、内部、外部归因

教学要点：了解运用正确的归因方法

第三节 影响运动归因的因素

一、内部因素

二、外部因素

教学要点：懂得如何利用所学的归因理论解释运动情景中的成败原因，克服运动参与过程中的习得性无助感；

第四节 运动中的归因训练

一、再归因训练

二、体育运动中的归因训练

教学要点：掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法

**4.教学方法 ：**

（1）讲授法：概念及基本理论采用讲授法进行教学。如运动归因基本概念、归因理论。

（2）案例教学法：结合归因训练典型案例、青少年运动自信心的再归因训练方法案例、进行分析讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、何种归因风格有助于青少年的身心健康？

2、怎样帮助青少年学会内源性归因？举例说明

3、在体育教学或运动训练中，什么原因导致学生或运动员的习得性无助感？有什么办法可以帮助他们克服习得性无助感？

4、如何利用再归因训练的方法帮助运动员或学生提高运动自信心？举例说明

**第五章 体育活动与心理健康**

课时：2周，共4课时

**1.教学目标：** 了解体育活动带来的心理效益；了解影响人们体育活动的坚持性的因素；运用理论模型来预测运动行为；促进人们体育活动坚持性的策略；体育活动的消极影响。

**2.教学重难点：**

**重点：**影响人们体育锻炼坚持性的因素及促进人们体育锻炼坚持性的策略。

**难点：**体育锻炼影响心理健康的主要原因及各种锻炼行为模式之间的差异。

**3.教学内容：**

第一节 体育活动的心理效益

一、对体育活动的界定

二、对心理健康的认识

三、体育活动的心理健康效益

教学要点：了解体育锻炼能够为人们带来什么样的心理效益；初步认识体育锻炼影响心理健康的主要原因及各种锻炼行为模式之间的差异；

第二节 体育活动的坚持性

一、人们为什么会在体育活动坚持性上会有不同的表现

二、影响人们坚持体育活动的因素

教学要点：懂得影响人们体育锻炼坚持性的因素及促进人们体育锻炼坚持性的策略；

第三节 体育活动行为的理论、预测及干预

一、活动行为的理论

二、活动行为的干预

教学要点：了解关于活动行为的理论及干预措施

第四节 体育活动的成瘾行为

一、锻炼成瘾的界定

二、关于锻炼成瘾行为的研究

教学要点：知晓体育锻炼可能存在的消极影响及其预防措施

**4.教学方法 ：**

（1）讲授法：心理健康基本概念、体育活动行为的理论，锻炼成瘾的界定等概念性知识。

（2）案例分析法：结合实际案例，分析理解不同体育活动行为干预的类型等。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、根据你自己的运动行为，探讨你的健康信念对运动行为有何种程度的影响

2、如果你是一位社区体育指导员，你发现有一些中年人从正在进行的体育锻炼中退出了，你将如何给他们指导和建议？

3、当有规律的锻炼者中断运动时，可能带来的心理后果是什么？应采取怎样的措施？

4、如果你是一位大学体育俱乐部的老师，有什么方法可以帮助学生坚持锻炼并成为有规律的锻炼者？

**第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现**

课时：2周，共4课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）唤醒或焦虑与运动表现之间的关系

（2）唤醒水平影响运动表现的主要理论观点与假设

（3）引起赛前焦虑的主要原因

（4）测定唤醒或焦虑水平的一般手段和方法

（5）理解心境状态的概念

（6）掌握心境状态的测量方法

（7）了解体育锻炼与心境状态改善的关系

（8）了解交互作用模式对运动行为预测的效果，学会应用POMS对运动训练进行检测

**2.教学重难点：**

**重点：**体育锻炼与心境状态改善的关系。

**难点：**交互作用模式对运动行为预测的效果，学会应用POMS对运动训练进行检测。

**3.教学内容：**

第一节 应激、唤醒和焦虑的定义

一、应激

二、唤醒

三、焦虑

教学要点：了解三者的概念及相关知识

第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系

一、驱力理论

二、倒U形假说

三、个人最佳功能区理论

四、多维焦虑理论

教学要点：了解唤醒或焦虑与运动表现之间的关系；学习唤醒水平影响运动表现的主要理论观点与假设；

第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素

一、环境因素

二、个体因素

教学要点：懂得什么是引起赛前焦虑的主要原因；初步掌握测定唤醒或焦虑水平的一般手段和方法。

第四节 心境状态与运动表现

一、心境状态的概念

二、心境状态的测量

三、心境状态与运动员的成就水平

四、心境状态与运动疲劳的监测

五、赛前状态与运动成绩的预测

六、人格与心境的交互作用模式对运动表现的预测

教学要点：了解体育锻炼与心境状态改善的关系，初步掌握心境状态的测量方法。

**4.教学方法 ：**

（1）讲授法：应激、唤醒与焦虑的基本概念、心境状态的概念与测量、人格与心境的交互作用模式对运动表现的预测等概念性知识。

（2）案例分析法：结合实际案例，分析理解不同人格与心境的交互作用模式对运动表现的预测等。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、你认为哪一种理论能够更好地解释唤醒水平与运动表现之间的关系？为什么？

2、在体育考试和比赛中你出现过因焦虑而导致的失败吗？出现焦虑时的具体生理和心理反应是什么？

3、运用交互作用模式预测运动表现时，应当更关注情境特殊性取向，还是更关注人格特质取向？

**第七章 心理技能训练**

课时：2周，共4课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）心理技能训练的意义和作用

（2）心理技能训练的理论基础

（3）心理技能训练方法及其应用

（4）运行中行为干预方法

（5）运动中认知干预方法

**2.教学重难点：**

**重点：**运动中行为与认知干预方法

**难点：**心理技能训练的理论基础

**3.教学内容：**

第二节 心理技能与心理技能训练

一、心理技能

二、心理技能训练

三、心理技能训练计划、方案与实施

教学要点：了解行为干预心理技能训练方法的主要内容；

第二节 运动中的行为干预方法

一、渐进放松训练

二、自生训练

三、气功放松法

四、生物反馈训练

五、系统脱敏训练

六、模拟训练

教学要点：通过操作实践和观看影像资料，体验并初步掌握渐进放松训练和自生训练的技能。

第三节 运动中的认知干预方法

一、表象训练

二、认知训练

三、暗示训练

教学要点:了解表象、暗示、自信等认知干预心理技能训练方法的主要内容，为将来在实际工作中能够选择运用提供知识储备。

**4.教学方法 ：**

（1）讲授法：心理技能基本概念、心理技能训练基本概念等。了解表象、暗示、自信等认知干预心理技能训练方法的主要内容，为将来在实际工作中能够选择运用提供知识储备。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、心理技能训练和体能训练、技术训练以及战术训练的关系如何？

2、制定一个你自己的心理技能训练计划，并对每一步骤加以说明和解释

3、请你谈谈对运动中行为干预方法的认识

4、举例说明放松训练在体育教学中的应用？

**第八章 动作技能学习**

课时：3周，共6课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）动作作技能的概念、组成和基本特征

（2）动作技能的分类、测量与评价

（3）动作技能形成的理论、阶段和途径

（4）影响动作技能的学习的内部因素和外部因素

（5）如何进行动作技能的学习与训练

（6）动作技能迁移的理论、原则、测量与评价

（7）影响动作技能迁移的因素

**2.教学重难点：**

**重点：**动作技能迁移的理论、原则、测量与评价

**难点：**动作作技能的概念、组成和基本特征

**3.教学内容：**

第一节 动作技能概述

一、动作技能的概念

二、动作技能的组成

三、动过技能学习过程的变化特征

四、动作技能的分类、测量与评价

教学要点：了解动作技能相关概念、分类、组成、测量与评价

第二节 运动技能形成的理论与过程

一、动作技能形成的理论

二、动作技能形成的阶段

教学要点：懂得运动技能的形成规律及其心理机制

第三节 影响运动技能学习的因素

一、影响动作技能学习的内部因素

二、影响动作技能学习的外部因素

教学要点：了解影响动作技能的相关因素

第四节 运动技能的学习与训练

一、指导与示范

二、练习

三、反馈

教学要点：掌握运动技能学习不同阶段的教学原则与方法

第五节 动作技能的迁移

一、动作技能的迁移及理论

二、技能迁移的测量与评价

三、影响技能迁移的因素

四、迁移的原则

教学要点：了解运动技能的迁移规律

**4.教学方法 ：**

（1）讲授法：动作技能、封闭性技能、开放性技能的基本概念、运动程序与动力定型基本概念等。了解动作技能迁移的理论、原则、测量与评价的主要内容，为将来在实际工作中能够选择运用提供知识储备。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、高原现象不仅在动作技能学习中出现，似乎在如英语这类学习总也存在，但有研究认为高原现象反映的是技能学习的练习绩效而非学习绩效，谈谈你的看法。

第九章 体育教学效果的心理学优化

2、为什么心理训练有助于动作技能的学习，举例说明如何将心理训练的策略用于技能学习中。

**第九章 体育教学效果的心理学优化**

课时：2周，共4课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）体育教学设计的种类、作用与方法

（2）根据体育教学目标、教学内容和学生特点，选择适当的教学方法

（3）体育教学策略的特征、分类与应用

（4）体育学习策略的教学方法

（5）从心理学的角度来分析、设计体育教学环境

（6）优化体育课堂心理气氛的教师因素

（7）运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习

**2.教学重难点：**

**重点：**从心理学的角度来分析、设计体育教学环境

**难点：**运用心理学的知识与方法评价体育课堂学习

**3.教学内容：**

第一节 体育教学设计的心理学基础

一、确定体育教学目标

二、选择体育教学内容的依据和途径

三、分析教学对象

四、选择教学组织形式与方法

五、实施体育教学评价

教学要点：从理论上掌握心理学的方法

第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理

一、体育教学策略

二、体育学习策略

三、体育学习策略的教学

教学要点：学会培养学生的体育学习策略

第三节 体育教学环境心理

一、体育教学环境的心理学分析

二、体育课堂的心里气氛

教学要点：分析体育教学、运动训练的环境，从而达到优化设计实践环境的方法和原则。

第四节 体育课堂学习过程的心理学评价

一、体育课堂学习过程的心理学评价目的

二、体育课堂学习过程的心理学评价内容

三、体育课堂学习过程的心理学评价方法

四、体育学习过程的心理学评价形式

教学要点：使学生学会对体育课堂的学习过程进行心理学的评价

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“如何如何实施合作学习”、“优化体育课堂心理气氛的教师因素”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、以篮球的行进间投篮为例，谈谈如何实施合作学习

2、假设某个学生在练习动作过程中连续出现失误，你如何处理？

3、某学校在教授篮球单手肩上投篮技术时，由于只有两片篮球场地和20个篮球，而学生人数却有60名，在教师讲解、示范后，大多数学生难以及时进行练习，对这些没有及时练习的学生你将如何安排？

**第十章 体育教学中学生的个体差异**

课时：2周，共4课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）体育能力的差异对运动技能形成的影响

（2）运动智能训练的基本方法

（3）对待不同体育能力学生的教学策略

（4）对待不同气质类型学生的体育教学策略

（5）对待不同性格类型学生的体育教学策略

（6）体育待优生的分类

（7）影响体育待优生学习的心理因素

（8）提高体育待优生学习效果的心理学方法

**2.教学重难点：**

**重点：**提高体育待优生学习效果的心理学方法

**难点：**对待不同性格类型学生的体育教学策略

**3.教学内容：**

第一节 体育能力的差异

一、体育能力的定义及测量

二、体育能力差异的动作技能形成影响

三、体育能力差异及其教学策略

教学要点：了解对待不同能力的体育教学策略

第二节 智力因素的差异

一、智力结构与体育运动

二、运动智能

三、体育运动中的智力差异

教学要点：了解对待不同运动智力差异的体育教学策略

第三节 非智力因素的差异

一、个性倾向性的差异

二、个性心理特征的差异

教学要点：了解对待不同能力、气质、性格学生的体育教学策略

第四节 体育待优生的心理

一、体育待优生的分类

二、体育待优生的心理致因

三、体育教学时的注意事项

教学要点：了解提高体育差生学习效果的心理学方法。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“对待不同运动智力差异的体育教学策略”、“对待不同能力、气质、性格学生的体育教学策略”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、在体育教学中，学生的差异心理表现比较复杂，你如何根据这一现象真正做到区别对待，因材施教，发挥每一个学生的学习积极性，提高教学效果？

2、体育教学应是面对全体学生的，提高体育待优生的学习积极性和自信心应该是体育教师十分重视的问题。请你调查一下现今中小学体育教学中体育教师对待体育待优生的态度和做法

**第十一章 运动损伤的心理致因和康复**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）影响运动损伤发生的心理因素

（2）运动损伤的心理反应过程及其特征

（3）运动损伤的心理评估

（4）运动损伤的心理康复方法

（5）制定运动损伤的心理康复计划

**2.教学重难点：**

**重点：**制定运动损伤的心理康复计划

**难点：**运动损伤的心理反应过程及其特征

**3.教学内容：**

第一节 运动损伤发生的心理致因

一、运动损伤发生的心理学解释

二、影响运动损伤发生的心理因素

教学要点：了解导致运动损伤的心理原因以及相关因素的作用

第二节 运动损伤的心理反应

一、运动损伤心理反应的基本过程

二、运动损伤后的认知和情绪反应

教学要点：初步认识运动损伤的心理反应过程及其特征；

第三节 运动损伤的心理评估

一、心理评估的作用

二、常用的心理评估手段

教学要点：了解心理评估的作用，掌握心理评估的手段

第四节 运动损伤的心理康复方法

教学要点：懂得运动损伤的心理康复方法及心理康复计划的制订。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“心理评估的作用”、“心理评估的手段”“运动损伤的心理康复方法及心理康复计划的制订”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、如何看待心理因素对运动损伤产生的影响？

2、应激反应是怎样导致运动损伤发生的？

3、某右手篮球运动员的右肘关节损伤，设计一个针对该运动损伤的心理健康计划

**第十二章 运动中的团体凝聚力**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）体育团队凝聚力定义、特征以及分类

（2）团队凝聚力的概念模型

（3）团队凝聚力的测量方法

（4）影响团队凝聚力的因素

（5）团队凝聚力与运动成绩之间的关系

（6）提高团队凝聚力的途径与方法

**2.教学重难点：**

**重点：**团队凝聚力的概念模型

**难点：**提高团队凝聚力的途径与方法

**3.教学内容：**

第一节 体育团体凝聚力概述

一、体育运动中的团队和团队凝聚力

二、团队凝聚力的分类、概念模型和测量

教学要点：从心理学的角度认识团体的意义，分析个人和集体的关系，学习营造良好团体心理氛围的方法。

第二节 影响体育团体凝聚力的因素

一、环境因素对体育团队凝聚力的影响

二、个人因素对团队凝聚力的影响

三、领导因素对团队凝聚力的影响

教学要点：了解影响团队凝聚力的因素，提高团队凝聚力

第三节 团体凝聚力与运动表现

一、团队凝聚力与运动成绩的关系

二、团队凝聚力产生的其他效益

教学要点：了解团队凝聚力的效益

第四节 团体凝聚力的发展

一、团队凝聚力的发展模式

二、体育团队凝聚力发展的途径与方法

教学要点： 从心理学的角度认识团体的意义，分析个人和集体的关系，学习营造良好团体心理氛围的方法。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“体育团队凝聚力发展的途径与方法”、“了解影响团队凝聚力的因素，提高团队凝聚力”“学习营造良好团体心理氛围的方法”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、讨论团队凝聚力时，为什么要区别任务凝聚力和社会凝聚力？

2、一个用途好的心里特质测量工具需要以概念模型为理论基础吗？

3、针对研究者关于团队凝聚力与运动成绩之间关系的争论，你有什么见解？

**第十三章 运动中的领导行为**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）领导心理学方面的基本理论与基本知识

（2）教练员领导行为的概念与特点

（3）教练员的领导功能与作用

（4）教练员领导方式及其特点和启示

（5）运动中的学生领导行为

**2.教学重难点：**

**重点：**教练员领导方式及其特点和启示

**难点：**领导心理学方面的基本理论与基本知识

**3.教学内容：**

第一节 领导概述

一、领导与领导者的概念

二、领导的特征

教学要点：了解并懂得教练员领导行为的概念与特点

第二节 教练员领导行为概述

一、教练员的领导地位与特征

二、教练员的领导行为

三、教练员的领导功能与作用

教学要点：了解并懂得教练员领导行为功能与作用

第三节 教练员领导行为分析

一、教练员权威的建立

二、教练员领导行为分析

教学要点：从理论上掌握成为一名合格的教练员应该具备的领导作风和能力。

第四节 学生领导行为分析

一、学生领导力

二、学生领导力的培养

教学要点：了解学生领导力的概念及培养

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“学生领导力的概念及培养”、“掌握成为一名合格的教练员应该具备的领导作风和能力”“教练员领导行为功能与作用”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、你最佩服的教练员是哪一位？

2、你推崇什么领导方式的教练员？为什么？

3、怎样成为一名成功的教练员？

4、你认为如何在体育教学中发展学生的领导力？

5、你认为发展青少年学生领导力对其身心健康有哪些影响？

**第十四章 体育运动中的品德心理**

课时：1周，共2课时

**1.教学目标：**

学完本章后能够解释以下的重要问题和关键概念：

（1）体育运动中个体道德的形成和发展过程

（2）在体育运动中如何培养青少年的道德意志

（3）体育运动中影响亲社会行为的内外部因素

（4）如何在体育运动中培养青少年的亲社会行为

（5）体育运动中影响攻击性行为产生的内外部因素

（6）降低运动员和观众攻击性行为的方法

**2.教学重难点：**

**重点：**如何在体育运动中培养青少年的亲社会行为

**难点：**降低运动员和观众攻击性行为的方法

**3.教学内容：**

第一节 运动中的道德形成与发展

一、体育运动中道德认识的形成和发展

二、体育运动中道德情感的形成和发展

三、体育运动中道德意志的形成和发展

四、运动中道德行为的形成和发展

教学要点：了解运动中品德心理的形成与发展，培养学生在运动中的体育品德

第二节 体育运动中的亲社会行为

一、什么是亲社会行为

二、体育运动中的亲社会行为

三、体育运动中培养青少年亲社会行为的策略

教学要点：了解亲社会行为的概念，以及如何培养青少年亲社会行为的策略

第三节 攻击性行为的定义与分类

一、攻击性行为的定义、分类、与果断行为的区别

二、攻击性行为对运动表现的影响

三、影响运动攻击性行为的内外部因素

四、降低运动中攻击性行为的方法

教学要点：了解运动中影响攻击性行为产生的内外因素，学习在运动中培养良好道德品质、降低运动员和观众攻击性行为的方法。

**4.教学方法 ：**

（1）自主学习：基于“小组汇报展示的形式”进行基础知识的学习。

（2）讨论法：课堂围绕“运动中影响攻击性行为产生的内外因素”、“学习在运动中培养良好道德品质、降低运动员和观众攻击性行为的方法”等论题进行讨论。

**5.教学评价：**

回答以下问题：

1、请你创设一种体育运动中的道德两难问题，并与队员或同学反复讨论。并说明怎样才能通过价值辨析提高自己的道德认识水平

2、研究人员运用档案记录资料能否区别攻击性行为和果断行为？请解释

3、请再添加几条减少运动员和观众攻击性行为的策略。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 部分 | 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 理论部分 | 1 | 体育运动心理学概述 | 2 |
| 2 | 运动中的目标定向和目标设置 | 2 |
| 3 | 运动兴趣和动机 | 6 |
| 4 | 运动归因 | 2 |
| 5 | 体育活动与心理健康 | 4 |
| 6 | 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现 | 4 |
| 7 | 心理技能训练 | 4 |
| 8 | 动作技能学习 | 6 |
| 9 | 体育教学效果的心理学优化 | 4 |
| 10 | 体育教学中学生的个体差异 | 4 |
| 11 | 运动损伤的心理致因和康复 | 2 |
| 12 | 运动中的团体凝聚力 | 2 |
| 13 | 运动中的领导行为 | 2 |
| 14 | 运动中的攻击行为 | 2 |
| 实践部分 | 1 | 实验一 运动觉能力测定 | 2 |
| 2 | 实验二 动作记忆能力测试 | 2 |
| 其他 | 1 | 期中考试 | 2 |
| 2 | 机动 | 2 |
| 总计 | | | 54 |

**五、教学进度**（四号黑体）

**表3：教学进度表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一章 体育运动心理学概述 | 第一节体育运动心理学的定义和研究对象  第二节 学习运动心理学的意义  第三节 体育运动心理学简史和发展方向  第四节 体育学习的心理学基础 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题。2、以时间线思维图的形式，梳理体育心理学发展进程  **要求：**能够掌握“体育心理学的概念、学科性质、研究任务和学习目的”等关键概念，联系实际，学以致用。 |  |
| 2 |  | 第二章 运动中的目标定向和目标设置 | 第一节 体育活动中的目标定向  第二节 目标定向与分类  第三节体育活动中的目标设置  第四节体育活动中团队目标的设置方法 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。  **要求：**论述思考题，既需要准确表达相应知识点，同时又要注意论述逻辑，注重推理表达。 |  |
| 3-5 |  | 第三章 运动兴趣和动机 | 第一节 运动兴趣  第二节 运动动机 | 6 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、结合案例，运用相应的学习理论和教学理论进行分析，形成分析报告。  **要求：**论述思考题，既需要准确表达相应知识点，同时又要注意论述逻辑，注重推理表达。 |  |
| 6 |  | 第四章 运动归因 | 第一节 归因理论  第二节 运动中的归因分析  第三节 影响运动归因的因素  第四节 运动中的归因训练 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、掌握提高青少年运动自信心的再归因训练方法。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 7-8 |  | 第五章 体育活动与心理健康 | 第一节 体育活动的心理效益  第二节体育活动的坚持性  第三节 体育活动行为的理论、预测及干预  第四节 体育活动的成瘾行为 | 4 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、懂得影响人们体育锻炼坚持性的因素及促进人们体育锻炼坚持性的策略  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 9-10 |  | 第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现 | 第一节 应激、唤醒和焦虑的定义  第二节唤醒、焦虑与运动表现的关系  第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素  第四节 心境状态与运动表现 | 4 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、懂得什么是引起赛前焦虑的主要原因；初步掌握测定唤醒或焦虑水平的一般手段和方法  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 11-12 |  | 第七章 心理技能训练 | 第一节 心理技能与心理技能训练  第二节 运动中的行为干预方法  第三节 运动中的认知干预方法 | 4 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、了解表象、暗示、自信等认知干预心理技能训练方法的主要内容  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 13-15 |  | 第八章 动作技能学习 | 第一节 动作技能概述  第二节 运动技能形成的理论与过程  第三节 影响运动技能学习的因素  第四节 运动技能的学习与训练 | 6 | **作业：**1、完成本章思考题；2、小组展示汇报本章内容。3、掌握运动技能学习不同阶段的教学原则与方法，下次课提问。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 16-17 |  | 第九章 体育教学效果的心理学优化 | 第一节 体育教学设计的心理学基础  第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理  第三节体育教学环境心理  第四节体育课堂学习过程的心理学评价 | 4 | **作业：**1、完成本章思考题。2、小组展示汇报本章内容。3、分析体育教学、运动训练的环境，从而达到优化设计实践环境的方法和原则，形成分析报告。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 18-19 |  | 第十章 体育教学中学生的个体差异 | 第一节 体育能力的差异  第二节 智力因素的差异  第三节 非智力因素的差异  第四节 体育待优生的心理 | 4 | **作业：**1、完成本章思考题2、小组展示汇报本章内容。3、了解提高体育差生学习效果的心理学方法  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 20 |  | 第十一章 运动损伤的心理致因和康复 | 第一节 运动损伤发生的心理致因  第二节 运动损伤的心理反应  第三节 运动损伤的心理评估  第四节 运动损伤的心理康复方法 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题。2、小组展示汇报本章内容。3、懂得运动损伤的心理康复方法并进行心理康复计划的制订，形成计划书。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 21 |  | 第十二章 运动中的团体凝聚力 | 第一节 体育团体凝聚力概述  第二节影响体育团体凝聚力的因素  第三节 团体凝聚力与运动表现  第四节 团体凝聚力的发展 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题。2、小组展示汇报本章内容。3、从心理学的角度认识团体的意义，分析个人和集体的关系，形成分析报告。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 22 |  | 第十三章 运动中的领导行为 | 第一节 领导概述  第二节 教练员领导行为概述  第三节 教练员领导行为分析  第四节 学生领导行为分析 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题。2、小组展示汇报本章内容。3、掌握成为一名合格的教练员应该具备的领导作风和能力**要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |
| 23 |  | 第十四章 体育运动中的品德心理 | 第一节 运动中的道德形成与发展  第二节 体育运动中的亲社会行为  第三节 攻击性行为的定义与分类 | 2 | **作业：**1、完成本章思考题。2、小组展示汇报本章内容。3、创设一种体育运动中的道德两难问题，并与队员或同学反复讨论，形成报告。  **要求：**小组汇报以ppt进行展示，汇报内容求新，重视科研精神的渗透。 |  |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

**六、教材及参考书目**

1、全国体育学院教材委员会.《运动心理学》.北京：人民体育出版社，2005

2、马启伟、张力为主编.《体育运动心理学》.浙江：浙江教育出版社，1998

3、马启伟主编.《体育心理学》.北京：高等教育出版社，1996

4、季浏、朱学雷主编.《体育社会心理学》. 上海：华东理工大学出版社，1996

5、祝蓓里、季浏主编.《体育心理学新编》.上海：华东师范大学出版社，1995

6、季浏、符明秋主编.《当代运动心理学》.重庆：西南师范大学出版社，1994

**七、教学方法**

（一）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，培养和启发学生的专业能力。同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（二）问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识。通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

（三）通过课堂汇报和课堂辩论，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课程教学  目标 | 考核内容 | 评价依据 |
| **目标1：**（支撑毕业要求1.1 、1.3、1.4、2.1、2.3） | 1. 综合考察体育心理学的学科属性、学习内容和实践应用  2. 考查心理因素如何影响个体在体育运动时的生理表现的相关内容；  3. 考查学生对于运用体育教学的手段与方法激发学生参与体育学习的与活动的兴趣的掌握情况；  4. 考查学生对体育心理学在教学实践中应用的认识； | 1. 课堂出勤  2. 课堂提问  3. 课堂讨论  4. 期末考试 |
| **目标2：**  （支撑毕业要求3.1、3.2） | 1. 全面考查掌握体育心理学起源、体育心理学概念、与其他心理学关系、体学生在体育过程中的心理变化等知识情况；  2.考评学生关于体育心理学在体育教学实践中的应用，为体育教学实践提供理论支撑的相关内容  3.考评学生对体育问题的反思能力和问题延伸思考能力； | 1. 课堂出勤  2. 课堂提问  3. 主题发言  4. 作业展示  5. 期末考试 |
| **目标3：**  （支撑毕业要求3.4、3.5） | 1.考核学生对体育心理学基本概念、方法、原理的理解程度。  2.考察学生对体育分支学科产生、发展脉络的解释程度。  3.考评学生对体育心理学前沿热点研究问题的认识程度。  4.考证学生对体育心理学资料的阅读广度、文献综述深度。5.考察学生准确运用体育心理学基础理论来描述体育运动中的行为及问题，具有对当前体育领域问题的解释能力； | 1. 课堂出勤  2. 读书笔记  3. 主题发言  4. 作业展示  5.期末考试 |

**（二）评定方法**

成绩评价方式：闭卷考试与过程考核相结合。

1.总成绩的组成：平时成绩20%；期中考试20%；期末考试50%；实验成绩10%。

2.评价内容与方式

平时成绩：20%（出勤、课堂表现、提问回答、主题发言、作业等）

期中考核：20%（开卷考试）

期末考试：50%（采用A/B卷的方式闭卷考试-基本理论知识题40%+综合实践应用分析题60%）

实验成绩：10%（实验报告、出勤、课堂表现等）

**（1）．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20% | 20% | 20% | 分目标达成度={0.2ｘ平时分目标成绩+0.2ｘ期中分目标成绩+0.5ｘ期末分目标成绩+0.1x实验成绩}/分目标总分 |
| 课程目标2 | 60% | 60% | 60% |
| 课程目标3 | 20% | 20% | 20% |

**（三）评分标准**

| **课程目标** | **评分标准** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **75-89** | **60-74** | **0-59** |
| **优** | **良** | **中/及格** | **不及格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** |
| **分目标1** | 学生能够全面掌握体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、心理特点或品质，以及心理健康）之间的关系；熟练掌握体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律以及适合学生全面发展的教学模式，形成自身的独特成熟的教学风格。通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 学生能够较好掌握体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、心理特点或品质，以及心理健康）之间的关系；较好掌握体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律以及适合学生全面发展的教学模式，形成自身的教学风格。通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 学生能够基本掌握体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、心理特点或品质，以及心理健康）之间的关系；基本掌握体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律以及适合学生全面发展的教学模式，基本形成自身的教学风格。通过教学探究，创新课堂教学方法和手段，有效提高教学质量。 | 学生不能掌握体育活动与人的心理（包括心理过程、心理状态、心理特点或品质，以及心理健康）之间的关系；不能掌握体育教学中动作技能的获得和发展的心理规律以及适合学生全面发展的教学模式，难以形成自身教学风格。 |
| **分目标2** | 学生能够全面理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康与幸福。学生在体育教学实践中具备一定的反思能力和批判性思维，能够不断探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，熟练解决实际问题。关注国内外体育与健康教育最新发展动态，不断提高自身各方面的能力 | 学生能够较好理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康与幸福。学生在体育教学实践中具备相应的的反思能力和批判性思维，能够探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，较好解决实际问题。关注国内外体育与健康教育最新发展动态，不断提高自身各方面的能力 | 学生能够基本理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康与幸福。学生在体育教学实践中具备基本的反思能力和批判性思维，能够探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，基本解决实际问题。具备不断提高自身各方面的意识 | 学生不能理解参与体育活动如何影响一个人的心理发展、健康与幸福。学生在体育教学实践中不具备基本的反思能力和批判性思维，不能探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，难以解决实际问题。不具备不断提高自身各方面的意识 |
| **分目标3** | 学生能够熟练开展教学、锻炼和竞赛；熟练运用体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣，具备在教学中培养学生的意志品质、调节学生的情绪状态、培养学生的合作精神和竞争意识等能力，具备优秀的领导力，熟练开展学校体育教学、课外体育活动、业余训练与竞赛、教学研究和班级管理等活动，成为卓越体育教师 | 学生能够较好开展教学、锻炼和竞赛；能够较好运用体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣，具备在教学中培养学生的意志品质、调节学生的情绪状态、培养学生的合作精神和竞争意识等能力，具备良好的领导力，较好开展学校体育教学、课外体育活动、业余训练与竞赛、教学研究和班级管理等活动，成为良好体育教师 | 学生能够基本开展教学、锻炼和竞赛；能够运用基本体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣，具备基本的在教学中培养学生的意志品质、调节学生的情绪状态、培养学生的合作精神和竞争意识等能力，具备基本的领导力，能够开展学校体育教学、课外体育活动、业余训练与竞赛、教学研究和班级管理等活动，成为合格体育教师 | 学生难以开展教学、锻炼和竞赛；难以运用体育教学的手段和方法激发学生参与体育学习和活动的兴趣，不具备在教学中培养学生的意志品质、调节学生的情绪状态、培养学生的合作精神和竞争意识等能力，不具备的一定的领导力，难以开展学校体育教学、课外体育活动、业余训练与竞赛、教学研究和班级管理等活动，难以成为合格体育教师。 |

**九、学习建议**

1.本课程偏重大量基本理论的学习，不仅需要必要的记忆，还需要认真理解，深入思考，建议精读教材之外，自行认真阅读参考书籍和相关专业期刊的优秀论文，并撰写读书笔记，以提升自己的理论思维。

2.对于课程所涉及的基本操作技能，如Powerpoint演示文稿、视音频软件基本操作、文献检索与查阅等，需要课外通过在线学习资源的支持，自主学习，并且经常练习。

3.本课程会有较多的新型学习方式的设计，因此需要同学们积极参与，通过阅读经典、讨论发言等方式培养勤于思考、做事认真的良好习惯；通过分组协作、实践反思等方式培养良好的沟通能力及团队协作精神；通过项目学习、动手实验等方式培养自己运用信息技术分析问题、解决问题的能力，以及勇于创新的态度与意识。

执笔人：殷荣宾

审核人：陆阿明

2021 年 4 月 25 日

**《体育心理学》课程实验教学大纲**

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Sport psychology | **课程代码** | PEED2060 |
| **课程性质** | 大类基础课程 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学 分** | 3.0 | **学 时** | 54（50+4） |
| **主讲教师** | 殷荣宾、蔡赓 | **修订日期** | 2021.3.23 |
| **指定教材** | 季浏等主编，《体育心理学》（第三版），高等教育出版社，2016年 | | |

**二、教学目的：**

通过实验使学生初步掌握体育心理学实验的基本操作技术，更深刻理解体育锻炼和运动训练中心理变化对人体生理机能的影响，验证心理学的基本理论。通过实验培养学生对事物的观察、比较、分析和综合的能力，以及对科研工作的严肃态度、认真细致和实事求是的作风。从而为科学组织体育教学，指导体育锻炼和运动训练，开展科学研究打下基础。

**三、主要仪器设备及数量**

动觉方位辨别仪EP207，EP713 迷宫（华东师范大学科教仪器厂）

**四、实验课程内容和学时分配**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验名称 | 学时 | 实验目的 | 主要实验仪器 |
| 1 | 运动觉能力测定 | 2 | 掌握被试们运动感觉的基本情况 | 动觉方位辨别仪EP207 |
| 2 | 动作记忆能力测定 | 2 | 掌握一种动作记忆能力的实验操作方法 | EP713 迷宫（华东师范大学科教仪器厂） |

**五、实验项目的、内容、方法、注意事项与结果处理**

**实验一 ：运动觉能力测定**

**（一）实验目的**

本次实验活动拟通过对前臂运动感觉正确性（精确性）的测定，掌握被试们运动感觉的基本情况

**（二）验仪器**

动觉方位辨别仪EP207

**（三）实验测试方法**

1、 被试采用坐姿，将动觉方位辨别仪置于被试正前方，高度略低于肩水平，并在被试手臂前伸时处于仪器90刻度的位置。

2 、被试将前臂置于仪器滑动臂上（掌心向下），根据手臂长短在食指与中指之间选择合适的螺孔旋上手指夹杆，以食指和中指夹住夹杆。

3、 被试闭眼，测试者以每秒90度的速度将被试的手臂从始点（0度）引导移动至标准刺激处并停止3秒钟后返回始点。提示语：你的手臂将从现在的位置开始弯曲一定的角度，请努力记住手臂的弯曲程度。当手臂回到起点位置后，请立即以相同的速度将手臂弯曲至你认为先前到达过的位置。可以作调整，觉得满意后停止不动并给出口头信号。

4、 被试根据学号分组并分别在各自要求的标准刺激下进行测验。

5 、每种条件（无结果反馈、有结果反馈）各测试并记录10次为一轮，每次测试间隔10秒钟，全组完成10次测试后进入第二轮（第二轮操作11次）。

**（四）结果的处理**

每位同学必须独立完成对数据进行以下统计学处理，并撰写实验报告。

1、计算出小组2种不同条件下绝对误差的平均值和标准差。

2、对本组2种不同条件下的绝对误差数据进行配对样本T检验。

3、制作统计表（三线表）。

4、完成对结果的简要分析。

表例 两种不同条件下绝对误差的配对样本T检验结果

均值（度） 标准差（度） t P

无结果反馈 0.0 0.0 0.00 0.00

有结果反馈 0.0 0.0

第五组（无结果反馈）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 35°70°105° | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

第五组（有结果反馈）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 35°70°105° | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**实验二 ：动作记忆能力测定**

**（一）实验目的**

通过实验，使学生初步掌握一种动作记忆能力的实验操作方法

**（二）实验仪器**

EP713 迷宫（华东师范大学科教仪器厂）

**（三） 实验方法**

1、将随机电源变换器输入插头插入仪器电源插口，然后将电源变换器插入220伏电源插座。打开仪器的电源开关，仪器数字显示0000.00的计时状态，使用者可按动N/T按钮来选择仪器数字显示计时状态（0000.00）或计数状态（000）。将试笔与仪器接通，确认测试笔的反应是否正常。

2、被试采用坐姿，将仪器置于被试正前方，仔细观察一次迷宫的走道和盲道作为一次学习后，被试闭上眼睛开始实验。

3、被试以利手握试笔，由实验助理人员将试笔引导至起点并发出“开始”口令，被试立即以试笔沿迷宫通道探索前进（离开起点后计时器即开始计时），直至到达终点。

4、如试笔进入盲道，计数器加1，当试笔到达终点时，仪器内的蜂鸣器就会鸣响，计时计数器便停止工作。按动N/T按钮，显示实验时间和错误次数。

5、主试记录数据，被试再一次观察迷宫的走道和盲道作为第二次学习后，按仪器的RET按钮使其复位，被试重新闭眼进行第二轮测试。依次类推直至完成五轮测试。

**（四） 实验数据处理**

在图中分别描绘出各自的完成时间和错误次数的学习曲线并作简单分析。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 完成时间（秒，0.0） | | | | | 错误次数（次） | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**六、考核方式**

1、考核方式:基本技能操作和实验报告分析

2、实验成绩:依据同学技能操作以及实验报告的内容判定，实验成绩占课程总成绩的10%。

3、实验报告要求：实验报告应包括实验项目的、内容、方法、注意事项与结果处理等。

**七、实验教材、参考书**

1、全国体育学院教材委员会.《运动心理学》.北京：人民体育出版社，2005

2、马启伟、张力为主编.《体育运动心理学》.浙江：浙江教育出版社，1998

3、马启伟主编.《体育心理学》.北京：高等教育出版社，1996

4、季浏、朱学雷主编.《体育社会心理学》. 上海：华东理工大学出版社，1996

5、祝蓓里、季浏主编.《体育心理学新编》.上海：华东师范大学出版社，1995

6、季浏、符明秋主编.《当代运动心理学》.重庆：西南师范大学出版社，1994

执笔人：殷荣宾

审核人：陆阿明

2021年 4 月 25日