

## 《锻炼心理学》课程教学大纲

<b>课程信息</b>	<p>1.课程定义：《锻炼心理学》是一门研究与揭示人们锻炼过程中心理变化及其发展规律的科学。该课程是应用心理学专业人才培养所需开设的专业选修课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院应用心理学专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业选修课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分</p>	
<b>课程目标</b>	学生通过本课程的学习，能够深刻认识体育锻炼与身心健康之间的密切联系，充分理解体育锻炼促进身心健康的作用机制，系统掌握促进个体身心健康的体育锻炼原则与方法。具备从事体育锻炼指导、课余活动组织、运动处方设计的能力。形成积极参与体育锻炼的态度与行为。	
<b>预期学习成果</b>	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	1. 明确锻炼与个体身心健康之间的密切联系，深刻理解锻炼产生心理效益的作用机制，掌握锻炼心理学的基本理论。	1 系统掌握心理学基础知识和基本理论。 2 掌握一定的运动科学知识和体育运动技能。
	2. 掌握个体身心机能的测试方法，并对个体身心健康水平做出科学评估和诊断，能够设计制定科学锻炼的运动处方。	1 初步具备自主学习、自我发展的能力。 2 具备快速获取、加工和应用国际心理学领域及相关领域的最新信息的能力。

			3 具备发现、提出、分析和解决心理学及相关问题的能力。	
	3. 在实践中总结经验，利用专业知识开展相应研究，应用研究成果指导体育锻炼人群参与锻炼的积极性和持续性，获得最佳心理效益，并不断改善干预计划。		1 具备发现、提出、分析和解决心理学及相关问题的能力。 2 具有较强的学习、表达、交流和协调能力。	
	4.		4.	
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>1. 锻炼心理学研究概述</p> <p>(1) 基本概念</p> <p>知识点：体育锻炼、锻炼心理学、锻炼心理学的产生和发展</p> <p>(2) 心理与健康</p> <p>知识点：研究起源、对心理健康的认识、心理健康的标准、影响心理健康的因素</p> <p>(3) 锻炼心理学的科学背景</p> <p>知识点：生物—医学类科学、社会科学、与其</p>	4	<p>1. 课堂讲授：心理在健康中的作用与地位；锻炼心理学的基本概念与学科特点。</p> <p>2. 分小组讨论体育锻炼与心理健康的关系；大学生参与体育锻炼的现状与原因分析。</p>	掌握锻炼心理学的概念内涵和学科性质；深刻理解体育锻炼与身心健康的关系；熟悉当前锻炼心理学研究的主要方法和存在的问题。理解当前大学生体育锻炼的严峻形势与解决策略。	提问 案例分析

<p>它学科的交叉</p> <p>(4) 锻炼心理学的研究进展</p> <p>知识点：锻炼期间的心理过程、体育锻炼行为与社会心理、关于体育锻炼动机的研究、有关锻炼干预研究</p> <p>(5) 锻炼心理学研究的思考</p> <p>知识点：方法论问题、天花板和地板效应、个体差异与期待效应</p>				
<p>2.锻炼与心理健康</p> <p>知识点：体育锻炼与认知、体育锻炼与情绪、体育锻炼与人格、体育锻炼与自我概念、自尊、体育锻炼与社会适应、体育锻炼与身体意象</p>	4	<p>1. 课堂讲授：心理健康的构成要素、锻炼与心理健康各要素之间的关系。</p> <p>2. 文献阅读分析：体育锻炼与心理健康关系的元分析；</p>	<p>充分认识锻炼对心理健康的重要作用；熟悉影响锻炼与心理健康之间关系的因素；了解研究锻炼与心理健康关系的主要方法。</p>	<p>学生分组发言，教师点评总结；提问；课后脑图制作</p>
<p>3.锻炼行为理论</p> <p>知识点：自我效能理论/社会认知理论、合理行为理论/计划行为理论、阶段变化模型（跨理论模型）、自我决定理论、健康信念模型</p>	6	<p>1. 课堂讲授：锻炼行为动力理论。</p> <p>2. 课堂讨论：各种理论优缺点的归纳总结。</p>	<p>全面理解不同锻炼行为理论的主要观点；明确各种理论的优缺点以及适用情景；培养参与体育锻炼的兴趣。</p>	<p>提问；完成课后作业</p>
<p>4.锻炼行为的“流行病学”特征</p> <p>知识点：锻炼行为模式、ACSM 对锻炼的建议、</p>	6	<p>1.课堂讲授：科学锻炼模式、积极与消极锻炼行为、科学运</p>	<p>理解锻炼与科学锻炼之间的区别；明确运动处方的</p>	<p>提问，完成运动处</p>

<p>锻炼/不锻炼和消极锻炼行为、增进心理健康的运动处方</p>		<p>动处方。</p> <p>2. 课堂讨论：如何根据不同对象制定科学运动处方？</p>	<p>构成要素；掌握根据不同对象制定运动处方的方法。</p>	<p>方制定课后作业</p>
<p>5. 青少年/儿童锻炼心理效应</p> <p>知识点：青少年儿童体育锻炼的心理前因、青少年儿童体育锻炼的心理效应研究、当前研究现状</p>	2	<p>1.课堂讲授：青少年/儿童锻炼的心理前因与效应；当前该领域的主要研究成果</p> <p>2.文献阅读报告：青少年/儿童锻炼的心理效应。</p> <p>3.课堂讨论：如何调动青少年体育锻炼的积极性？</p>	<p>理解青少年/儿童锻炼的身心发展特点及其参与锻炼动机；掌握促进和保持青少年锻炼动机的策略。</p>	<p>案例分析与解决方案制定</p>
<p>6. 老年人锻炼心理效应</p> <p>知识点：老龄化过程引起的生理、心理及社会生活的变化、老年人体育锻炼的生理效应、老年人锻炼动机的研究、老年人体育锻炼的心理效应研究</p>	4	<p>1.课堂讲授：老年人身心机能变化规律与特点；老年人锻炼的动机与心理效益。</p> <p>2.课堂讨论：老年人锻炼的注意事项。</p>	<p>深刻认识老年人身心机能的变化特点；理解老年人与青少年在锻炼动机上的差异；制定老年人锻炼计划。</p>	<p>提问；完成课后作业</p>
<p>7. 体育锻炼产生心理效应的机制</p> <p>知识点：心理效应与脑功能、心理效应与神经—内分泌—免疫网络、心理效应与氨基酸类神经递质、心理效应与单胺类神经递质、心理效应与脑内神经肽、心境状态改善、认知行为假</p>	5	<p>1. 课堂讲授：体育锻炼产生心理效益的生理机制；体育锻炼产生心理效益的心理机制。</p> <p>2.课堂讨论：结合自身锻炼经历分析哪一种机制假说更有说</p>	<p>明确体育锻炼产生心理效益的多样性与复杂性；理解体育锻炼产生心理效益机制的假说观点；辩证认识每种假说的理论观点。</p>	<p>提问、研究报告</p>

说、心理控制感假说、运动愉快感假说			服力?	
8. 社会因素与体育锻炼 知识点：社会支持和社会网络、社会支持的测量、锻炼和社会支持、团体凝聚力、锻炼和团体凝聚力、锻炼和气候变化与环境提示		3	1. 课堂讲授：社会支持、群体凝聚力和环境因素对个体锻炼的影响。 2. 课堂实验：群体凝聚力测试。	明确社会因素与体育锻炼的密切联系；熟悉每种因素对体育锻炼的具体影响性质；建立利用社会因素促进体育锻炼的思想。 提问； 课后作业：社会支持的质与量和体育锻炼的关系。
9. 促进锻炼行为的手段 知识点：锻炼干预回顾、促进锻炼的信息干预手段、促进锻炼的行为干预手段、促进锻炼的社会干预手段、促进锻炼的环境和政策干预手段		2	1. 课堂讲授：锻炼干预的类型、方式、背景、层次。 2. 文献收集阅读：关于促进学校体育的政府文件。	明确体育锻炼干预的复杂性和系统性；熟悉锻炼干预的类型和方式；熟悉国家出台的关于全民健身的指导政策。 提问，完成相应政府文件分析报告
成绩评定	考核办法			权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业完成次数与质量、课堂参与度)			20
	2. 调查报告 (体育锻炼的心理效益、运动处方设计方案、政府指导文件解读)			20
	3. 理论考试 (对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用)			60

参考书目	1. 李京诚。锻炼心理学。高等教育出版社，2009
	2. 司琦。锻炼心理学。浙江大学出版社，2008
	3. 季浏。体育锻炼与心理健康。华东师范大学出版社，2006

执笔人： 祝大鹏

专业负责人：祝大鹏

开课单位审核人：秦智

授课对象单位审核人：秦智

注意：此项必须写出，以明确责任人。