

《心理技能训练》课程教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《心理技能训练》是一门研究运动员心理控制和调节的理论与方法的科学，是培养应用心理学专业人才培养所必须开设的一门专业核心课程。</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：专业核心课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：54 学时，3 学分</p>	
课程目标	<p>学生通过本课程的学习，能够全面理解心理技能训练的基本理论，系统掌握心理技能训练方法，熟练使用心理技能训练方法解决运动实践中的心理问题，具有从事心理训练与咨询、运动心理学教学、帮助卓越表现提升的能力。</p>	
预期学习成果	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	<p>1. 理解体育领域的主要心理技能训练理论和模型，熟悉心理技能训练的生理学与哲学基础，了解心理技能训练的发展历程与理念变化。</p>	<p>1 系统掌握心理学基础知识和基本理论。</p> <p>2 了解心理学的发展历史、学科前沿和发展趋势。</p>
	<p>2. 掌握并能够解释和评价相关的心理技能训练方法与技术，明确各种方法与技术的适用条件，具备一定的科研能力。</p>	<p>1 掌握心理学研究和实验的基本方法、手段和技能。</p>
	<p>3. 在心理技能训练理论和方法的基础上设计方案以解决运动训练与竞赛中运动员的心理问题，促进运动员心理发展和运动表现，能够在运动实践中提供心理科技服务。</p>	<p>1 具备发现、提出、分析和解决心理学及相关问题的能力。</p>

	4. 全面理解和评价心理技能训练的理论、方法和技术的优势与局限，能够根据特定情境做出优化选择，具备团队协作和沟通的能力。	1 具有较强的学习、表达、交流和协调能力。		
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>1. 心理技能训练基本内容</p> <p>(1) 心理技能训练概述</p> <p>知识点：研究范畴、概念、意义与作用、分类、原则</p> <p>(2) 如何在运动队中开展心理训练</p> <p>知识点：注意问题、心理技能训练中的误区、角色与任务、现状与发展</p> <p>(3) 运动心理训练计划的制定与实施</p> <p>知识点：概念、作用、程序、常见问题</p>	5	<p>1. 课堂讲授：基本概念与理论。</p> <p>2. 分小组讨论：心理技能训练的作用与表现。</p>	能够通过具体案例认识到心理技能训练在运动竞赛中的重要作用，熟悉心理技能训练的基本要素和程序。	复述、提问
<p>2. 心理技能训练的研究方法和效果的评定</p> <p>(1) 心理技能训练的研究方法</p>	3	1. 课堂讲授：心理技能基本概念与理论。心理技能训练效果的评定。	掌握心理技能训练的研究方法，明确心理技能训练评价的构成	提问、完成课后作业

<p>知识点：单组被试设计、个案研究与单被试研究</p> <p>(2) 心理训练服务效果的评定</p> <p>知识点：意义、参与者、内容、方法、时机、标准</p>		<p>2. 分小组讨论：高水平运动员心理技能训练研究与一般运动心理训练研究的区别。如何有效评价心理技能训练的效果？</p>	<p>要素；能够设计客观全面的方案科学评价心理技能训练效果。</p>	
<p>3. 表象训练</p> <p>(1) 表象训练的概述</p> <p>知识点：定义、作用、分类、理论基础</p> <p>(2) 表象技能的开发和训练</p> <p>知识点：表现能力评定、实施步骤、注意问题</p>	5	<p>1. 课堂讲授：表象基本概念与理论；表象训练的设计与实施。</p> <p>2. 课堂实践：表象练习。</p>	<p>理解表象训练的作用和基本操作过程；能够根据具体项目设计针对性表象训练脚本。</p>	<p>提问、课后练习、完成“XX项目表象练习脚本”报告</p>
<p>4. 注意技能训练</p> <p>(1) 注意技能训练概述</p> <p>知识点：定义、作用、理论</p> <p>(2) 注意技能的开发和训练</p> <p>知识点：注意类型评定、训练原则、选择性注意、注意转移、注意集中、训练方法</p>	5	<p>1. 课堂讲授：注意力基本概念与理论；注意技能训练类型与方法。</p> <p>2. 课堂实践：注意力练习。</p>	<p>理解注意品质/类型与运动项目的关系；掌握注意技能训练方法。</p>	<p>提问、课后练习、完成“XX项目注意力训练脚本”报告</p>
<p>5. 心理能量的控制训练</p>	3	<p>1. 课堂讲授：心理能量基本概念与区域划分；最</p>	<p>理解心理能量的内涵及其与运动心理与行为的关系；能够辨别</p>	<p>提问</p>

<p>(1) 心理能量的基本知识 知识点：定义、区域划分、心理能量与运动表现</p> <p>(2) 心理能量控制技能的开发和训练 知识点：心理动员、紧张应激控制</p>		<p>佳心理能量的调节。</p> <p>2. 课堂讨论：生理能量与心理能量的联系与区别。</p>	<p>不同心理能量区域的心理表现。</p>	
<p>6. 紧张应激控制训练</p> <p>(1) 紧张应激基本知识 知识点：定义、表现、原理</p> <p>(2) 紧张应激控制的心理技能训练 知识点：环境改变、放松训练、催眠、生物反馈、认知应激控制、理性情绪疗法、自我谈话、认知重构、预防接种</p>	8	<p>1. 课堂讲授：紧张应激控制的概念与理论。</p> <p>2. 课堂讨论：积极认知在紧张应激控制训练中的作用？</p>	<p>理解紧张应激控制训练的概念与理论；熟练掌握紧张应激控制训练的生理、行为和认知调节方法；辩证认识不同紧张应激控制训练方法的区别与联系。</p>	<p>提问、复述、评价、完成“XX项目/运动员紧张应激控制训练报告”</p>
<p>7. 运动员的动机问题</p> <p>(1) 运动动机的基本概述 知识点：定义、分类、动机理论、心理耗竭</p> <p>(2) 动机的培养和激励 知识点：行为矫正、内部动机、外部动机</p>	7	<p>1. 课堂讲授：运动动机的概念与理论；运动动机的培养与激发方法。</p> <p>2. 课堂讨论：如何正确认识外部动机在动机培养中的作用？</p>	<p>理解运动员动机的基本概念与理论；熟练掌握运动动机的培养与激励方法与策略。</p>	<p>提问、案例分析与方案解决</p>

<p>8. 运动员的自信心和目标设置技能训</p> <p>(1) 运动自信心和目标设置的基本知识</p> <p>知识点：运动自信心的概念、作用、理论；目标设置的概念、分类、</p> <p>(2) 运动员的自信心和目标设置技能训练</p> <p>知识点：自我暗示、自信心培养、目标设置方法、步骤</p>	8	<p>1. 课堂讲授：目标设置与自信心的概念与理论。目标设置原则与程序。自信心培养方法。</p> <p>2. 课堂讨论：如何通过目标设置培养运动员的自信心？</p>	<p>理解运动员自信心和科学目标设置在运动竞赛中的重要作用；掌握目标设置的方法和自信心训练的策略。</p>	<p>提问、案例分析与方案解决</p>
<p>9. 运动员赛前、赛中和赛后的心理训练</p> <p>知识点：运动竞赛的一般心理特点、影响运动员竞技力发挥的心理因素、运动员赛前心理状态及心理准备、运动员赛中心理特征及调节</p>	4	<p>1. 课堂讲授：运动员心理技能训练的基本知识。</p> <p>2. 课堂讨论：运动员赛前、赛中和赛后心理训练的关系。</p>	<p>整体上熟悉运动员赛前、赛中和赛后心理训练的关系；掌握心理技能训练的基本步骤。</p>	<p>提问</p>
<p>10. 心理训练的实施和服务</p> <p>知识点：实施原则、基本步骤、注意的问题</p>	2	<p>1.课堂讲授：在心理技能训练中理论与实践结合。</p> <p>2.课堂讨论：如何在运动队中做好心理服务工作？</p>	<p>理解心理技能训练实施的基本问题；掌握提高心理技能训练的技巧。</p>	<p>提问</p>
<p>11. 训练、竞赛、生活中的心理障碍与咨询</p> <p>知识点：对大运动量的恐惧心理、对高难动作的恐惧心理、厌烦训练的心理障碍、运动集体中的</p>	4	<p>1.课堂讲授：运动中心理障碍的类型、表现与解决措施。</p> <p>2.小组讨论：运动员常见</p>	<p>熟悉运动员常见心理障碍、产生原因与调节方法；明确心理技能训练与心理咨询的</p>	<p>提问，案例分析</p>

有效沟通、矛盾与冲突解决		的心理障碍有哪些？产生的原因是什么？	区别。		
成绩评定	考核办法			权重（%）	
	1. 平时表现（考勤、作业、课堂参与度）			20	
	2. 调查报告（心理技能训练方案）			30	
	3. 理论考试（对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用）			50	
	
参考书目	1. 姚家新 《竞赛心理咨询与心理训练》 北京 人民体育出版社 1995 年				
	2. 王惠民等 《心理技能训练指南》 北京 人民体育出版社 1992 年				
	3.				
				

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。