

《运动心理学》课程教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《运动心理学》是一门传授运动训练与比赛的心理过程和行为知识和规律的课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院运动人体科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：36 学时，2 学分</p>			
课程目标	学生通过学习，应该掌握运动心理学的基本概念、基本研究问题、基本理论，理解体育运动中的心理现象的基本规律及在体育运动中的具体表现。			
预期学习成果	完成课程后学生将能够：		对应毕业要求：	
	1. 培养学生运用理论解决体育教学、学校体育代表队的训练与比赛有关的心理学问题的能力。		1. 掌握一定的运动科学知识和体育运动技能。	
	2. 使学生掌握解决竞技运动中的某些心理学问题的能力。		2. 具备发现、提出、分析和解决心理学及相关问题的能力。	
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p style="text-align: center;">第一章 绪论</p> <p>第一节 心理与心理学</p> <p>知识点：心理的内容、 心理的来源、</p>	5	<p>1. 讲授法：何谓心理，心理现象涉及的内容。</p> <p>2. 视频教学：狼孩的故</p>	1. 了解心理学的研究对象、研究任务、研究方法及其发展历史。	<p>作业：</p> <p>1. 心理学的主要研究对象有哪些？</p>

<p>心理的功能与意义、心理学的知识体系</p> <p>、心理学研究与实践的目的、影响我们的心理学流派</p> <p>第二节 体育运动中的心理学</p> <p>知识点：体育运动心理学的研究应用范畴、体育运动心理学发展简介</p>		<p>事，理解心理的来源。</p> <p>3. 讲授与讨论：心理学在运动领域有什么作用。</p> <p>4. 讲授法：运动心理学的发展历程</p>	<p>2. 掌握运动心理学基本知识结构，培养学生学习的兴趣和动机。</p>	<p>2. 体育运动心理学的研究应用范畴。</p>
<p>第二章 认知过程与体育运动</p> <p>第一节 认知心理学概述</p> <p>知识点：信息加工的视角、记忆信息的三级加工模型（感觉登记、短时记忆、长时记忆、工作记忆）；</p> <p>第二节 知觉、表象与决策</p> <p>知识点：知觉（感觉、知觉组织、客体识别）、表象（视觉表象、双重编码理论）、表象的功能、决策与判断、启发法、框架效应；</p> <p>第三节 体育运动中的知觉与决策</p> <p>知识点：体育运动中的刺激识别和专门化知觉、体育运动中的决策（反应</p>	<p>6</p>	<p>1. 讲授法：感觉记忆、短时记忆、长时记忆以及工作记忆的特点；知觉、表象与决策；专门化知觉、反应时和预判；表象训练的效用与方式；</p> <p>2. 体验式教学：心理旋转与心理扫描实验展示；</p> <p>3. 讨论法：运动员的决策与日常生活中决策有何不同？表象训练有用吗？</p> <p>4. 体验式教学：尝试表</p>	<p>1. 理解信息加工心理学的实质与方法，记忆信息的三级结构模型，知觉的过程，表象的特点和影响决策的因素。</p> <p>2. 掌握感觉记忆、短时记忆、长时记忆、工作记忆、知觉、表象、决策、专项化知觉等心理学概念；</p> <p>3. 了解认知心理学的研究方法，运动领域里知觉与决策的特点，表象训练的运用以及工作记忆与体育运动的关系。</p>	<p>作业：</p> <p>1. 知觉大致可分为哪几个过程，运动领域的知觉有什么独特的地方？</p> <p>2. 运动员的“表象训练”如何才能有效？</p> <p>3. 工作记忆与体育运动有什么样的关系？</p>

<p>时和预判);</p> <p>第四节 体育运动中的表象</p> <p>知识点: 运动表象的种类、表象训练的效用、表象能力训练</p> <p>第五节 体育运动与工作记忆</p> <p>知识点: 体育运动与工作记忆的关系</p>		<p>象训练</p>		
<p>第三章 注意</p> <p>第一节 注意的定义与品质</p> <p>知识点: 注意的定义、注意的品质、注意的广度、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移</p> <p>第二节 注意的选择性</p> <p>知识点: 过滤器模型、衰减模型、中枢能量理论、注意的容量、心理不应期</p> <p>第三节 注意对运动成绩的影响</p> <p>知识点: Nideffer 注意模型、注意的策略</p>	<p>4</p>	<p>1. 讲授法: 注意的定义与品质、注意的三种理论模型、Nideffer 注意模型、注意的策略、自动化技术的发展;</p> <p>2. 视频教学: , 通过观看杂技运动员的表演体会中枢能量力量的原理</p> <p>3. 体验与讨论: 试一试课本中集中注意的方法? 你自己有哪些帮助自己集中注意的习惯。</p>	<p>1. 掌握注意的概念、注意的功能以及类型。</p> <p>2. 了解注意的心理机制, 掌握提高注意水平的方法。</p>	<p>1. 作业: Nideffer 注意模型包括哪几种注意点?</p> <p>2. 反思: 有哪些提高注意水平的方法?</p>

<p>第四节 运动对注意的影响</p> <p>知识点：自动化技术的发展过程</p> <p>第五节 如何提高注意水平</p> <p>知识点：集中于中心</p>				
<p>第四章 情绪</p> <p>第一节 概述</p> <p>知识点：情绪的概念、成分</p> <p>第二节 竞技运动中的情绪</p> <p>知识点：唤醒与焦虑的概念和分类、情绪与运动表现关系理论、竞技运动中情绪调节的方法</p> <p>第三节 健身运动的情绪效应</p> <p>知识点：健身运动的情绪效益、健身倦怠、健身成瘾</p>	4	<p>1. 讲授法：情绪的定义与成分、唤醒和焦虑的关系，情绪与运动关系的理论；</p> <p>2. 体验式教学：体验放松技术；</p> <p>3. 讨论：</p> <p>自己有非理性的认知吗？平时怎么处理这些有害的想法？</p> <p>你喜欢运动吗？你觉得运动会给自己带来好处还是麻烦？</p>	<p>1. 掌握情绪的概念和成分，焦虑的概念和分类。2. 了解情绪与运动表现关系的相关理论。</p> <p>3. 能够调整自己的紧张或不良的情绪状态。</p>	<p>1. 作业：健身运动的情绪效应有哪些？</p> <p>2. 反思：如何调整自己紧张或不良的情绪状态。</p>
<p>第五章 体育运动与动机</p>		<p>1. 讲授法：动机的定义、特性和种类，动机</p>	<p>1. 掌握动机的定义及其产生条件，了解动机的</p>	<p>1. 作业：请举例说明体育教学中常用的强化与</p>

<p>第一节 动机概述</p> <p>知识点：动机的基本特性、动机的种类以及动机与活动效率的关系；</p> <p>第二节 动机理论与体育运动</p> <p>知识点：强化理论、需要层次理论、成就动机理论、成就目标理论、自我效能感和归因理论；</p>	4	<p>理论；</p> <p>2. 视频教学：观看电影《百万美元宝贝》（或其它体育励志类电影）体会马斯洛的需要层次理论以及成就动机理论等；</p> <p>3. 讨论法：在练习和比赛中用什么激励自己？</p>	<p>特性、功能及其种类。</p> <p>2. 理解动机理论及其在体育运动中的应用。</p>	<p>惩罚措施。</p> <p>2. 反思：用本章用介绍的有关动机理论解释体育比赛中常见的“想赢怕输”现象。</p>
<p>第六章 人格与体育运动与个体社会化</p> <p>第一节 人格概述</p> <p>知识点：人格的定义、基本特点及理论、运动员人格的测评方法和工具</p> <p>第二节 人格与体育运动</p> <p>知识点：运动员的人格特征</p> <p>第三节 体育运动与个体社会化</p> <p>知识点：体育运动与个体道德发展、体育运动中的攻击行为</p>	5	<p>1. 讲授法：人格定义、基本特点和理论。</p> <p>2. 体验式教学：人格测评</p> <p>3. 视频教学：观看体育运动中的不道德行为。</p> <p>4. 讨论法：体育运动中不道德行为的原因和如何避免。</p>	<p>1. 掌握人格的概念、结构和人格形成的理论。</p> <p>2. 熟悉健全人格对个体心理发展的重要作用。</p> <p>3. 了解人格测验的方法和测量工具。</p> <p>4. 理解人格发展与个体社会化之间的密切关系。</p> <p>5. 理解人格特征与运动员的运动表现之间的关系，能够分析不同运动</p>	<p>1. 作业：评述几种人格理论的异同及对运动训练和竞赛的意义。</p> <p>2. 反思：运动员人格特点与运动表现的关系。</p>

			项目的专项心理特点。	
<p>第七章 体育运动与心理健康</p> <p>第一节 心理健康概述</p> <p>知识点：心理健康的涵义及标准、影响心理健康的因素、心理健康的维护</p> <p>第二节 体育运动与心理健康</p> <p>知识点：体育运动对心理健康的影响、体育运动改善心理健康的机制、增进心理健康的运动处方</p>	4	<p>1. 讲授法：心理健康的涵义及标准。体育运动对心理健康的影响机制。制定心理健康运动处方。</p> <p>2. 讨论法：影响心理健康的因素。并汇报该如何维护和培养心理健康。</p>	<p>1. 掌握心理健康的概念，能够举例说明心理健康各项标准的涵义。</p> <p>2. 能够根据具体情况分析影响心理健康的因素并给出维护和培养心理健康的若干建议。</p> <p>3. 理解和掌握体育运动对心理健康的影响及作用机制。</p> <p>4. 能够根据具体情况列出有效、可行的运动处方。</p>	<p>1. 日记：生活和学习中遇到过哪些烦恼和困惑，你认为是什么原因，如何解决？</p> <p>2. 反思：请结合自己喜欢的一项体育运动谈谈该运动改善心理健康的原理。</p>
<p>第八章 团体心理学</p> <p>第一节 团体心理学基础理论</p> <p>知识点：团体凝聚力、领导行为</p> <p>第二节 团体心理学在体育运动中的应用</p> <p>知识点：在体育教学中的应用、在群众健身中的应用、在竞技运动中的应</p>	4	<p>1. 讨论法：以自己班级为例，讨论如何增强一个团队的凝聚力。</p> <p>2. 讲授法：团体凝聚力和领导行为的理论。</p> <p>3. 模拟授课：团体心理学在体育教学、群众健身和竞技运动中的应</p>	<p>1. 理解与掌握团体凝聚力的理论，能够举例说出团体凝聚力的测量方法和影响团体凝聚力的因素类。</p> <p>2. 掌握团体心理学在体育运动中的应用。了解影响领导行为、体育教学、群众健身的团体心</p>	<p>1. 作业：根据自己的实际情况列出团体凝聚力与运动成绩的关系。</p> <p>2. 反思：如果你是教练员，你准备采用哪些方法提高团体凝聚力？</p>

用		用。	理学因素。	
成绩评定	考核办法			权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)			40
	4. 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. 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.			
	2. 季浏, 殷恒婵, 颜军. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.			

执笔人: 叶娜

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