

## 《运动心理学》课程教学大纲

<b>课程信息</b>	<p>课程定义：《运动心理学》是一门研究与揭示竞技运动（训练和竞赛）中运动员心理特点及其活动规律的科学，是培养应用心理学专业人才培养所必须开设的一门专业基础课程。</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：专业基础课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：54 学时，3 学分</p>	
<b>课程目标</b>	<p>学生通过本课程的学习，能够深刻认识竞技运动中的心理现象、问题与变化规律，熟悉运动心理学的最新研究成果与发展趋势，系统掌握运动心理理论与研究方法，具有从事运动心理教学、研究与应用的能力。</p>	
<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. 理解体育领域的主要心理学理论和模型，熟悉运动员在训练和竞赛中心理变化的规律与特点。	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. 解释和评价相关的运动训练和竞赛现象，明确运动员心理与运动表现之间的关系；深刻认识运动员消极竞赛心理状态的表现、原因与调节方法。	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。
	3. 在运动心理学理论和方法的基础上设计方案以解决运动实践中的心理学问题。	1 初步具备的科学性批判思维能力。 2 初步具备自主学习、自我发展的能力。
	4. 及时获取本领域最新理论发展与研究成果，全面理解和评价运动心理学的理论、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。	1 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。 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>1. 运动心理学的概念与研究领域</p> <p>知识点：运动心理学的概念、运动心理学的研究领域、运动心理学的发展历史、运动心理学的研究进展</p>	3	<p>1.课堂讲授：运动心理学概念、研究领域、进展。</p> <p>2. 小组讨论：运动心理学在中国的发展与应用。</p>	掌握运动心理学的研究内容与对象，了解运动心理学的发展历史与发展趋势，建立对运动心理学学习的兴趣。	以小组为单位讨论并讲述运动心理学与体育学、心理学的关系
<p>2. 身体训练的心理学基础</p> <p>(1) 身体训练的心理学基础</p> <p>知识点：身体训练对心理的影响、身体训练对心理因素的依存性</p> <p>(2) 不同身体素质训练的心理学基础</p> <p>知识点：速度素质与心理素质的关系、力量素质训练的心理基础、耐力素质训练的心理学基础、灵敏素质训练的心理学基础</p>	2	<p>1.课堂讲授：身体训练与心理训练的相互依存性；不同身体训练的心理学基础。</p> <p>2.小组讨论：不同项目运动员身体训练的心理学特点。</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评。</p>	掌握运动员身体训练与心理因素的双重关系，能够利用心理训练提高身体训练质量。	选择一个特定运动项目，准确阐述该项目身体训练的心理学基础
<p>3. 运动动机</p> <p>(1) 运动动机概述</p> <p>知识点：概念、分类、相关概念</p>	4	1.课堂讲授：动机概念、分类、理论、培养与激发。	熟练掌握运动中动机理论与运动动机的关	完成课后作业：如何提高和激发中

<p>(2) 动机理论          知识点：本能理论、驱力理论、成就动机理论、认知评价理论、自我效能理论、目标定向理论          (3) 运动动机的培养与激发</p>		<p>2.小组讨论：如何有效激发与维持运动员的运动动机？          3. 访谈视频观看分析：郎平与女排。</p>	<p>系，掌握培养和激发运动员运动动机的方法。</p>	<p>国足球运动员在国家队比赛中的运动动机？</p>
<p>4. 运动中的归因          (1) 归因理论          知识点：归因起源、概念          (2) 归因理论          知识点：海德的归因理论、维纳归因理论、凯利归因理论          (3) 运动中的归因指导          知识点：影响运动员归因的因素、运动中的归因指导</p>	2	<p>1.课堂讲授：概念、理论、归因指导。          2.小组讨论：运动中如何保持积极归因模式？          如何辨别运动中的归因的可控性？          3.案例分析：女排、射击。</p>	<p>明确运动中归因的类型和性质以及对运动员心理和行为的影响；掌握帮助运动员建立积极归因模式的方法和策略。</p>	<p>课后实践报告：采用归因风格量表测试 50 名体育专业大学生或运动员，分析其归因风格。</p>
<p>5. 体育运动中的攻击行为          知识点：攻击行为的界定、分类、攻击行为理论、攻击行为与运动表现、减少体育运动中的攻击行为</p>	2	<p>1.课堂讲授：攻击行为的界定、形成理论、影响因素。          2.小组讨论：如何辨别运动中的拼搏行为与攻击行为？</p>	<p>认识运动中攻击行为的危害，理解攻击行为发生的理论机制；掌握减少运动员和观众攻击行为的策略。</p>	<p>分组讨论：竞赛中不同项目之间攻击行为发生的特点。</p>

		3 经典案例分析。		
<p>6. 竞赛中的体育道德行为</p> <p>(1) 体育道德的概念 知识点: 社会学概念、伦理学概念、心理学概念</p> <p>(2) 体育道德的理论 知识点: 社会认知学习理论、结构道德发展理论、成就动机理论</p> <p>(3) 体育道德推脱 知识点: 概念、道德推脱机制、影响因素、体育道德强度</p>	3	<p>1.课堂讲授: 概念、理论。</p> <p>2.小组讨论: “运动塑造健全人格”? “体育道德发展与一般道德发展的关系”。</p> <p>3.视频分析: 体育道德推脱。</p>	<p>掌握体育道德的基本概念与原理,能够对运动中的非体育道德行为进行有效判断,并应用体育道德理论分析运动实践中的问题。</p>	<p>分组讨论,代表发言: 如何看待体育比赛中的兴奋剂问题?</p>
<p>7. 心理社会因素与运动损伤</p> <p>(1) 运动损伤的心理原因 知识点: 应激反应、人格因素、应激源史、应对策略的资源、其它心理因素</p> <p>(2) 运动损伤的心理反应 知识点: 情绪反应、其它反应</p> <p>(3) 运动损伤的心理康复</p> <p>(4) 运动损伤的心理预防</p>	3	<p>1.课堂讲授: 运动损伤产生的个体与环境因素、损伤后的心理反应、损伤的心理预防与心理康复。</p> <p>2.小组讨论: 结合自身运动经历阐述运动损伤对自己的心理影响。</p>	<p>明确心理因素对运动员发生运动损伤的影响作用,掌握运动损伤的心理康复与预防策略。</p>	<p>完成调查报告: 调查 30 名运动员,分析其运动损伤的心理原因。</p>
<p>8. 运动中的注意</p> <p>(1) 基本概述 知识点: 注意概念、注意品质</p> <p>(2) 注意方式理论 知识点: 基本框架、注意方式、注意方式与运动项目</p> <p>(3) 注意方式的测量</p>	3	<p>1.课堂讲授: 注意的概念、奈德弗注意方式理论、选择性注意的研究与训练。</p> <p>2.小组讨论: 如何确定特定</p>	<p>明确注意状态在运动竞赛中的重要作用及其项目差异;掌握选择性注意的研究技术及</p>	<p>提交: 注意力测试分析报告。</p>

<p>(4) 选择性注意在运动情景中的运用          知识点：选择性注意的机制、主要研究方法与应用、影响因素、运动员选择性注意的研究、提高运动员选择性注意的方法</p>		<p>运动项目中选择性注意的对象。          3. 心理测试：注意力测验。</p>	<p>其应用。明确不同项目的主要注意类型。</p>	
<p>9. 运动唤醒          (1) 唤醒概述          知识点：定义、生理唤醒与心理唤醒的联系与区别          (2) 唤醒与运动表现关系的理论          知识点：驱力理论、倒U型假说</p>	4	<p>1.课堂讲授：唤醒、生理唤醒和心理唤醒的概念、模型、相关理论。          2.小组讨论：倒U型假说的局限性。</p>	<p>熟练掌握生理唤醒与心理唤醒的区别与联系、能够应用驱力理论和倒U型假说的基本理论观点分析运动实践中的个体表现。</p>	<p>课堂讨论：各种理论的优缺点及其在体育比赛中的表现。</p>
<p>10. 运动焦虑及调节          (1) 运动焦虑概述          知识点：定义、分类、特点、产生的原因          (2) 焦虑与运动成绩关系的相关理论          知识点：个人最佳功能区理论、逆转理论、多维焦虑理论、突变理论          (3) 焦虑的测量与调节          知识点：认知维度、生理维度、行为维度、焦虑的调节          (4) 运动中的流畅心理          知识点：流畅心理的特征、促进与阻碍流畅心理状态出现的因素</p>	6	<p>1.课堂讲授：运动焦虑的概念、分类、焦虑与运动表现关系理论。          2.课后思考：不同理论的优缺点是什么？如何认识这些理论之间的关系？          3 文献阅读报告：生理焦虑与运动表现的关系。          4 心理测试：竞赛焦虑测</p>	<p>掌握运动焦虑的概念及其分类；辩证地认识运动焦虑与运动成绩关系；掌握客观系统测量运动焦虑的思想与方法；能够应用焦虑调节方法指导运动员进行心理调节。</p>	<p>完成运动焦虑心理测量实验与焦虑理论分析报告</p>

		验。		
<p>11. 竞赛心理状态</p> <p>(1) 运动竞赛的一般心理特点 知识点: 运动竞赛中心理活动的特点、取得竞赛胜利的基本心理条件</p> <p>(2) 赛前心理状态及其调节 知识点: 赛前过分激动状态、赛前淡漠状态、赛前盲目乐观状态、战斗准备状态、运动员赛前心理准备</p> <p>(3) 运动员赛中心理状态 知识点: 运动竞赛中运动员的情绪、赛中影响运动员情绪变化的因素、竞赛中战术心理手段的应用</p> <p>(4) 运动员赛后心理状态 知识点: 影响赛后情绪状态的因素、赛后情绪体验、运动员赛后的心理调整</p>	3	<p>1.课堂讲授: 赛前竞赛心理状态类型、原因、调节措施、赛中、赛后心理调节。</p> <p>2.课后思考: 运动员赛中心理调整需要注意的问题?</p>	明确运动竞赛赛前、赛中和赛后常见的心理状态和产生原因, 掌握竞赛过程中运动员心理调节方法并进行实践指导。	小组课堂讨论代表发言: 比赛中处于领先、僵持和落后时如何进行心理调整?
<p>12. 心理能量控制</p> <p>(1) 心理能量概述 知识点: 概念、紧张应激与心理能量的关系、心理能量的区域划分</p> <p>(2) 心理能量与竞赛表现 知识点: 对倒“U”型理论的理解、影响两者关系的因素</p> <p>(3) 运动员心理能量的控制</p>	2	<p>1.课堂讲授: 心理能量概念、区域划分、心理能量与运动表现。</p> <p>2.课后思考: 心理能量与生理能量的关系。</p>	理解心理能量的概念内涵及其与运动表现的关系; 掌握运动员心理能量控制的基本策略。	课堂讨论: 不同运动项目运动员如何确定最佳心理能量水平?
<p>13. 运动人格与运动选材</p> <p>(1) 运动人格 知识点: 人格、关于人格的理论、对运动员进行人格评价的意义运动员的人格特征、运动员人格研究的发</p>	3	<p>1.课堂讲授: 人格概念、人格发展理论、人格与运动心</p>	认识到人格在运动心理训练和运动选材中	课堂讨论: 优秀的运动员是天生的吗?

<p>展趋势</p> <p>(2) 运动员的心理选材</p> <p>知识点: 心理选材的一般问题、心理选材的环节和一般原则, 方法、不同选材阶段中的心理选材、不同阶段运动员心理选材的特点及心理选材体系模式</p>		<p>理选材。</p> <p>2.小组讨论: 运动训练与人格之间是否存在因果关系?</p> <p>3 课堂实验: 人格心理测试。</p>	<p>的作用; 理解运动训练与运动员人格之间的关系, 不同运动项目专项人格特点; 能够通过人格测评进行科学运动心理选材。</p>	
<p>14. 竞技运动的社会心理学</p> <p>(1) 运动中的观众效应</p> <p>知识点: 社会促进效应、社会促进效应的影响因素、主场效应</p> <p>(2) 运动群体凝聚力</p> <p>知识点: 概念与理论框架、凝聚力与运动成绩的关系、运动群体凝聚力的测量、运动群体凝聚力的发展与培养</p> <p>(3) 教练员心理</p> <p>知识点: 教练员的影响力、教练员影响力的种类、教练员影响力的心理效果、教练员影响力及权威体系、教练员扮演的角色</p>	5	<p>1.课堂讲授: 观众效应、群体凝聚力概念、群体凝聚力理论与运动表现、教练员影响力概念及构成。</p> <p>2.小组讨论: 主场效应的大小与那哪些因素有关?</p> <p>3 课堂实验: 运动群体凝聚力心理测试。</p> <p>4 视频分析: 教练员的影响力(郎平)。</p>	<p>掌握竞技运动中的社会心理现象及其变化规律、影响因素; 明确教练员的影响力内涵及其对运动员心理和行为的影响效应。</p>	<p>课后作业: 提交运动群体凝聚力测验报告。</p>
<p>15. 竞技运动心理学的实践问题</p> <p>(1) 运动心理学工作者的角色特点</p> <p>知识点: 进行心理训练时应该注意的几个问题、不同</p>	5	<p>1.课堂讲授: 运动心理学工作者的角色特点、运动心理</p>	<p>明确运动心理学工作者的角色特点与定位,</p>	<p>小组讨论, 代表发言: 优秀运动心</p>

<p>运动项目心理技能训练的相同和不同点</p> <p>(2) 运动心理学服务的选择与评价          知识点: 运动队中心理工作者的工作内容、教练员如何寻求或选择运动心理学服务、教练员希望运动心理学工作者应具备的专业技能</p> <p>(3) 运动心理学服务的评价          知识点: 评定的意义、评定的参与者、评定内容、评定方法、评价指标、评定时机</p> <p>(4) 运动心理学工作者的职业道德          知识点: 应用运动心理学会 (AAASP) 的道德标准、北美体育运动心理学会会员的伦理学准则、体育运动心理测验的准则</p>		<p>服务工作的评价内容与过程、运动心理学工作者的职业道德原则与标准。</p> <p>2.小组讨论: 如何成为一名合格的运动心理学工作者?</p>	<p>理解胜任运动心理学工作的能力素质; 能够对运动心理学服务进行有效评价。</p>	<p>理学咨询师应具备的素质。</p>
<p>16. 身体活动与心理健康</p> <p>(1) 心理健康与锻炼心理学          知识点: 身体活动、身体锻炼、心理健康、心理自我良好感</p> <p>(2) 身体锻炼与情绪的改善          知识点: 长期身体锻炼与一次性身体活动的情绪效益、与情绪效益有关的身体活动、今后需要解决的问题</p> <p>(3) 身体锻炼对自我概念的影响          知识点: 身体锻炼与自我概念关系的研究、横向研究、纵向研究</p> <p>(4) 身体锻炼与认知功能的关系          知识点: 中老年人身心机能的衰退、身体锻炼对认知功能的积极影响</p> <p>(5) 身体锻炼产生心理效益的可能机制</p>	<p>4</p>	<p>1.课堂讲授: 身体锻炼与身心健康、锻炼与情绪、自我概念、认知、锻炼产生心理效应的机制、身体锻炼的动力理论。</p> <p>2.小组讨论: 如何成为一名积极的身体锻炼者?</p>	<p>熟练阐述体育锻炼与心理健康之间的关系, 正确认识体育锻炼的心理效益, 熟悉体育锻炼产生心理效益的作用机制。建立积极参与体育锻炼的意识, 培养参与体育锻炼的兴趣。</p>	<p>完成“体育锻炼的心理效益”文献分析报告</p>

知识点：可能机制、身体锻炼可能产生的负效应 (6) 身体锻炼的心理前因 知识点：健康信念模型、合理行为理论、计划行为理论、自我效能模型、阶段理论、今后发展趋势和应注意的问题					
<b>成绩评定</b>	考核办法				权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)				20
	2. 案例分析 (竞赛视频运动心理案例分析)				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
<b>参考书目</b>	1. 姚家新.《运动心理学导论》. 陕西师范大学出版社, 2005 年 12 月				
	2. 黄志剑.《体育运动心理学》. 华中科技大学出版社, 2016 年 6 月				

执笔人：        祝大鹏        专业负责人：  
 开课单位审核人：                授课对象单位审核人：  
 注意：此项必须写出，以明确责任人。