

《体育心理学》考试大纲

一、课程性质与特点

体育心理学是体育院校中一门基础课程。通过本门课的教学；使学生较好掌握体育心理学的基本知识和基本原理，掌握从事体育运动时人的心理活动规律，并形成一定的心理技能以便体育教学、运动训练及其它各方面，应用心理学知识去分析和解决问题能力。

二、在专业教学中的地位

《体育心理学》已经是体育学院学生的必修课程，过去的体育心理学教科书，多是将心理学的基础知识安排在前，体育心理学的内容安排在后。但体育心理学有自己特定的研究对象，积累了一定的研究成果，有实际的社会需求，已经是中国心理学会下属的一个专业委员会且在国家教育委员会颁发的专业目录中被列为一门学科明确地体现体育心理学的学科独立性。作为子学科的体育心理学，必须同自己的母学科保持密切的联系，随时吸纳母学科最新的研究成果和研究思路，同时，以自己的研究成果为母学科的发展作出应有的贡献。该学科已成为体育院系的专业的基础理论课。

三、教学目的和任务

教学目的：主要是为培养合格的体育教师提供体育心理学的基础知识及青少年学生和运动员心理特征方面的知识。学习和掌握指导教学、训练和竞赛活动的理由和应用的心理学知识以及加强运动队伍科学管理的心理学知识。培养学生能对体育运动中的具体问题进行分析的能力。

教学任务：让学生了解国内外运动心理学的发展概况及研究领域，掌握基础心理学的主要理论知识，并能与体育运动联系起来。使学生掌握人在体育运动中心理过程的特点和规律及人的个性差异与体育运动的关系。学习并掌握体育运动对人的心理过程和个性特征产生的短期影响和长期影响。学会并掌握如何对运动竞赛中人的心理状态进行分析，为更好地指导运动竞赛奠定心理学基础。能够了解体育心理学的研究方法以及体育运动中管理心理学的有关知识。

四、所使用的教材

《体育心理学》，马启伟主编，高等学校教材，高等教育出版社出版，1996年4月第一版。

五、重点章节内容

第三章 体育参与的动力调节系统

第一节 概述

一、人的动力调节系统概述

二、体育参与的动力调节系统概述……领会

三、体育参与动力调节系统的功能……综合应用

第二节 体育活动动机

一、体育活动动机产生……简单应用

二、利于参与体育活动的动机因素……综合应用

三、体育动机的培养与指导……综合应用

第三节 体育兴趣

一、体育兴趣与体育教学效果……领会

二、体育兴趣的年龄特点……简单应用

三、体育兴趣的培养……简单应用

第四节 体育态度

一、体育态度的概念……识记

二、体育态度的特点……简单应用

三、体育态度与体育参与……简单应用

四、体育态度的影响与转变……综合应用

第五节 体育习惯

- 一、习惯的概念……识记
- 二、体育习惯的特点……简单应用
- 三、体育习惯的培养……简单应用

第四章 运动技能学习

第一节 学习理论与运动技能学习

- 一、学习理论……简单应用
- 二、运动技能的特性与分类……综合应用

第二节 运动技能学习过程

- 一、形成运动技能的心理系统分析……综合应用
- 二、形成运动表象与掌握动作概念……识记
- 三、影响运动技能形成的主体因素……领会
- 四、练习方法……简单应用

第三节 运动技能的迁移

- 一、迁移概述……识记
- 二、迁移理论……综合应用
- 三、影响迁移的因素……综合应用

第五章 心理技能训练

第一节 概述……识记

第二节 目标设置训练

- 一、目标设置中的四对重点关系……简单应用
- 二、目标设置中需要注意的其它问题……领会

第三节 放松训练

- 一、放松训练概述……识记
- 二、自述放松练习程序……简单应用
- 三、渐进放松练习程序……简单应用
- 四、使用放松技术的时机……简单应用

第四节 表象训练

- 一、表象训练概述……识记
- 二、表象训练程序……简单应用
- 三、表象练习时应注意的问题……简单应用

第五节 注意集中的训练

- 一、一般性的注意集中练习……简单应用
- 二、结合体育教学过程的专门练习……综合应用

第六节 自我暗示训练

- 一、自我暗示训练概述……识记
- 二、暗示训练的依据……识记
- 三、暗示训练的程序……综合应用

第七节 模拟训练

- 一、模拟训练概述……识记
- 二、模拟训练的方法……简单应用

第六章 体育教学心理

第一节 体育教学的心理学基础

- 一、体育教学与学生心理相互作用原理……简单应用

二、制约体育教学的学生心理因素

第二节 体育课堂教学的心理气氛

一、体育课堂教学心理气氛基本含义……识记

二、体育课堂教学心理气氛优化的条件……综合应用

第三节 体育教学方法的心理学基础

一、体育教学方法的心理学分析……简单应用

二、语言和非语言指导……简单应用

第四节 学生注意的调节

一、体育教学中学生注意的组织……简单应用

二、调节学生注意的方法……简单应用

第五节 学生情绪障碍的调节

一、体育学习中的焦虑及其控制……领会

二、体育教学中的挫折感及应付方法……简单应用

三、体育学习中的胆怯、恐惧及其消除……简单应用

第六节 学生的差异与因材施教

一、年龄心理差异与因材施教……综合应用

二、性别心理差异与因材施教……综合应用

三、体育差生的心理特点与因材施教……综合应用

第九章，体育心理学的研究方法

第一节 观察法

一、观察法的种类……识记

二、观察法的应用范围与注意事项……简单应用

第二节 文献综述法

一、特点与作用……简单应用

二、综述研究的实例……领会

三、综述研究的步骤……简单应用

四、参考文献的正确使用

第三节 心理测量法

一、纸笔测量法……简单应用

二、非纸笔测量法……简单应用

三、测量心理活动时应注意的问题

第四节 实验法

一、研究的实例……领会

二、实验法的含义与特点……简单应用

三、实验研究的误差……简单应用

四、实验研究的一般步骤……简单应用

六、关于试卷结构及考试的有关说明

1. 本大纲各章所规定的考核要求中各知识点都是考试的内容。

2. 命题不应有超出大纲中考核知识点范围的试题，考核目标不得高于大纲中所规定的相应最高能力层次要求。

3. “识记”、“领会”、“简单应用”、“综合应用”四个认知层次的试题在试卷中所占的分数比例依次约为：20%、30%、30%、20%。

4. 试题的题型有：概念、简答、分析论述。