

《运动心理学》教学大纲

课程名称：运动心理学	课程类别（必修/选修）：选修
课程英文名称：Sports Psychology	
总学时/周学时/学分：48/3/3	其中实验/实践学时：18
先修课程：运动解剖学、运动生理学	
后续课程支撑：体育心理咨询	
授课时间：2023-2024 学年第一学期 星期五 2-4 节/1-16 周	授课地点：22B11(智慧教室)
授课对象：2021 级社会体育指导与管理 1、2、3 班	
开课学院：教育学院（师范学院）	
任课教师姓名/职称：苏敦志/副教授	
答疑时间、地点与方式：1. 课前、课间及课后在教室现场答疑；2. 课外约定时间集中答疑；3. 通过微信、优学院平台，实施线上答疑。	
课程考核方式：开卷（ ）闭卷（√）课程论文（ ）其它（ ）	
使用教材：《运动心理学》，黄希庭主编. 华东师范大学出版社，2021 年 3 月.	
教学参考资料：《体育心理学》，季浏，张力为，姚家新主编. 北京体育大学出版社，2007 年 11 月第 1 版.	
课程简介： 运动心理学是社会体育指导与管理专业的专业必修课程，主要介绍了运动心理学的发展脉络、研究特点和重要成果，讨论了运动员的动机基础、心理特征、认知过程、自我完善、心理健康和社会互动等问题。通过学习，使学生掌握运动心理学的基本理论知识，理解运动心理学的基本研究方法，了解运动心理学的基本应用手段，能够运用广阔的运动心理学理论与方法去发现问题、分析问题和解决问题的能力。	
课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：	
课程教学目标	毕业要求
目标 1：	

培养学生了解运动心理学的研究对象、任务、简史和发展方向；了解体育学习的心理学基础。	毕业要求 3. 了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具备一定的人文素养和科学精神，具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识。
目标 2: 熟练应用运动参与的心理动力基本理论和基本方法，研究体育锻炼中心理变化的能力；初步运用运动心理学基本知识指导体育教学、运动实践的能力。	毕业要求 4. 具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的实际工作能力；掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。
目标 3: 培养学生具有积极进取、主动探究、严肃认真的学习态度；养成理论联系实际、科学严谨、实事求是的科学态度和职业道德。	毕业要求 8. 具有团队协作意识和良好的人际沟通能力。

理论教学进程表

周次	教学主题	授课教师	学时数	教学内容	教学模式	教学方法	作业安排	支撑课程目标
1	运动心理学的性质与任务	苏敷志	3	了解运动心理学的性质、任务和作用（ 重点 ）；研究方法与课程内容；学科发展概况；运动心理学在体育运动中的应用（ 难点 ）。 课程思政融入点： 介绍运动心理学的发展进程和前沿技术，培养学生科学严谨、实事求是的体育科学意识。	线下	讲授与讨论	思政作业 1: 查阅运动心理学相关资料，选择 1-2 项对提高运动能力发挥重要作用的例子撰写学习认识和认识体会。	目标 3
2	运动活动的动机	苏敷志	3	了解激发运动员动机的方法（ 重点 ） 目标定向理论、如何激发运动员的动机（ 难点 ）	线下	讲授与讨论	习题作业 1: 如何激发运动员的动机。	目标 1

3	唤醒、焦虑与运动表现	苏敷志	3	了解唤醒、焦虑与运动表现的关系 （重点） ；唤醒、焦虑与运动表现的关系、焦虑理论中的突变模型 （难点） 。	线下	讲授与讨论		目标 1
4	运动员的自信	苏敷志	3	了解影响自信的因素及了解如何培养自信： 自我效能理论 （重点） ；自我效能理论 （难点） 。	线下	讲授与讨论	习题作业 2： 如何培养自信？	目标 1
5	运动员的智力 运动员的人格	苏敷志	3	了解运动员的智力特征、人格特征：运动员的智力特征、人格特征 （重点） ；运动员的智力特征、人格特征 （难点） 。	线下	讲授与讨论		目标 2
6	运动活动的感知过程	苏敷志	3	了解感知觉系统对运动活动的影响：感知觉系统对运动活动的影响 （重点） ；感知觉系统对运动活动的影响 （难点） 。	线下	讲授与讨论	习题作业 3： 感觉系统对运动活动有哪些影响？	目标 2
7	运动活动的思维过程	苏敷志	3	了解运动员操作思维有何特点，运动员操作思维有何特点；运动员操作思维有何特点 （重点和难点） 。 课程思政融入点： 引入 2022 北京冬奥会花样滑冰运动员比赛过程中心理变化的分析，培养学生主动探究、理论联系实际的学习态度，强化爱国情怀和时代责任感。	线下	讲授与讨论	思政作业 2： 回顾 2022 冬奥会，选择 1-2 个项目进行比赛过程中心理分析，撰写学习认识和体会。	目标 2

8	运动活动的注意状态	苏敷志	3	了解注意方式对运动表现的影响；注意方式对运动表现的影响（重点）；注意方式对运动表现的影响（难点）。	线下	讲授与讨论		目标 2
9	心理技能训练	苏敷志	3	了解心理技能训练的方法；心理技能训练的方法（重点）；心理技能训练的方法（难点）。	线下	讲授与讨论		目标 1
10	比赛的心理准备和心理调节	苏敷志	3	如何进行赛前心理调节；如何进行赛前心理调节（重点）；如何进行赛前心理调节（难点）。	线下	讲授与讨论		目标 1
合计			30					

实践教学进程表

周次	实践项目名称	授课教师	学时	教学内容	项目类型	教学方法	支撑课程目标
11	基础心理能力测试（一）	苏敷志	3	实验：1、深度知觉， 2、肘关节动觉方位 3、手动稳定性	验证	实训，课堂测验	目标 1
12	基础心理能力测试（二）	苏敷志	3	实验：动作情绪稳定性	验证	实训，课堂测验	目标 1
13	基础心理能力测试（三）	苏敷志	3	实验：运动时反应时	验证	实训，课堂测验	目标 2
14	瑞文推理能力测试	苏敷志	3	测试推理能力	验证	实训，课堂测验	目标 2
15	观看运动心理学相关影片	苏敷志	3	观看影片，提出反馈和总结	验证	实训，课堂测验	目标 2

16	复习与考试	苏敷志	3	考试	验证	实训，课堂测验	目标 2
合计			18				

课程考核

课程目标	支撑毕业要求	评价依据及成绩比例（%）			权重（%）
		作业	测验	期末考试	
目标 1	毕业要求 3	10	5	30	45
目标 2	毕业要求 4	10	5	30	45
目标 3	毕业要求 8	10	—	0	10
总计		30	10	60	100

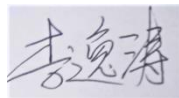
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。

大纲编写时间：2023 年 8 月 31 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：



日期：2023 年 9 月 1 日

附录：各类考核评分标准表

作业评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (100)</i>	<i>B (85)</i>	<i>C (70)</i>	<i>D (0)</i>
基本概念掌握程度 (权重 0.3)	概念清楚，答题正确。	概念比较清楚，答题比较正确。	概念基本清楚，答题基本正确。	概念不太清楚，答题错误较多。
解决问题的正确性 (权重 0.4)	解题思路清晰，计算正确，作图规范。	解题思路比较清晰，计算比较正确，作图比较规范。	解题思路基本清晰，计算基本正确，作图基本规范。	解题思路不清，计算错误较多，作图不规范。
作业完成态度 (权重 0.3)	按时完成，书写工整，作图认真清晰。	按时完成，书写比较工整，作图比较认真清晰。	按时完成，书写一般，作图基本清晰。	未交作业或后期补交，书写不能辨识，作图不清晰。

测验评分标准

观测点	评分标准			
	<i>A (100)</i>	<i>B (85)</i>	<i>C (70)</i>	<i>D (0)</i>
基本概念掌握程度 (权重 0.6)	概念清楚，答题正确。	概念比较清楚，答题比较正确。	概念基本清楚，答题基本正确。	概念不太清楚，答题错误较多。
分析解决方案正确性 (权重 0.3)	分析思路清晰，答题正确。	分析思路比较清晰，答题比较正确。	分析思路基本清晰，答题基本正确。	分析思路不太清晰，答题错误较多。
完成测试态度 (权重 0.1)	按时完成测试活动，符合规范要求。	能够按时完成测试活动，比较符合规范要求。	基本按时完成测试活动，基本规范要求。	不能按时完成测试活动，不符合规范要求。