

# 《体育心理学》

## 图书基本信息

书名：《体育心理学》

13位ISBN编号：9787040296501

10位ISBN编号：7040296500

出版时间：2010-7

出版社：季浏、殷恒婵、颜军 高等教育出版社 (2010-07出版)

页数：355

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《体育心理学》

## 前言

普通高等学校体育教育专业主干课程《体育心理学》（第二版）是根据教育部最新的《全国高等学校体育教育专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的总体要求编写的，是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。编写本教材的主要目的在于使学生掌握体育心理学的基本理论和方法，了解体育心理学的最新发展，培养学生运用体育心理学的知识研究和解决实际问题的能力。本教材是对《体育心理学》2006年版的修订。修订时考虑的首要问题是如何将体育心理学的新理论和方法介绍给学生，使学生能够拓宽视野，了解学科前沿，把握最新研究动向。因此，本教材努力吸收了许多国内外最新的体育心理学的研究成果，删除了陈旧的、对学生的学习和发展价值不大的内容。为此，在教材中安排了反映新的理论和方法的“信息通道”。本教材修订时考虑的第二个重要问题是如何使教材内容适合于体育教育专业的大学生，促使他们既能掌握有关的理论和方法，又会应用这些理论和方法。因此，在选择内容时充分考虑学生的学习基础和学习需求，即充分考虑本科层次的学习需要，充分考虑教材内容对他们未来实际工作的作用。为此，教材中有许多既有助于加深对理论的理解，又具有实践指导意义的“案例分析”和“操作与应用”。本教材修订时考虑的第三个重要问题是，如何增强教材的吸引力和可读性。教材的结构和呈现方式力求以文为主、图文并茂、结构合理。本教材由季浏总体设计和规划。参加编写的成员有：华东师范大学季浏、汪晓赞、王树明、杨健、唐振宇，北京师范大学殷恒婵，扬州大学颜军，首都体育学院李京诚，山西大学石岩，南京师范大学蔡理，武汉体育学院徐霞，福建师范大学陈作松，苏州大学蔡庚，天津体育学院刘微娜，广州大学王润平，南京大学翟一飞。由季浏和刘微娜统稿。由于时间仓促和编者的水平有限，教材中所存不足之处敬请专家和读者批评指正。教材中直接或间接引用了许多专家和学者的成果和资料，对此表示真诚的感谢。最后，衷心感谢教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会以及高等教育出版社体育分社的领导和编辑们的大力支持。

# 《体育心理学》

## 内容概要

《体育心理学(第2版)》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，经全国高等学校体育教学指导委员会（以下简称“教指委”）审定，由教指委组织专家根据教育部最新的《全国高等学校体育教育专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的总体要求编写。在第一版的基础上，本教材吸收了许多国内外最新的体育心理学的研究成果，充分考虑学生的学习基础和学习需求，以及对学生未来实际工作的作用。

# 《体育心理学》

## 书籍目录

第一章 体育心理学概述第一节 体育心理学的定义和研究对象第二节 学习体育心理学的意义第三节 体育心理学简史和发展方向第四节 体育学习的心理学基础第二章 运动中的目标定向和目标设置第一节 体育活动中的目标定向第二节 体育活动中的目标设置第三节 体育活动中团队目标的设置方法第三章 运动兴趣和动机第一节 运动兴趣第二节 运动动机第四章 运动归因第一节 运动中的归因第二节 影响运动归因的因素第三节 运动中的归因训练第五章 体育活动与心理健康第一节 体育活动的心理效益第二节 体育活动的坚持性第三节 体育活动行为的理论、预测及干预第四节 体育活动的成瘾行为第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现第一节 应激、唤醒和焦虑的定义第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系第三节 影响赛前状态焦虑的主要因素第四节 心境状态与运动表现第七章 心理技能训练第一节 心理技能与心理技能训练第二节 运动中的行为干预方法第三节 运动中的认知干预方法第八章 动作技能的学习第一节 动作技能概述第二节 动作技能形成的理论与过程第三节 影响动作技能学习的因素第四节 动作技能的学习与训练第五节 动作技能的迁移第九章 体育教学效果的心理学优化第一节 体育教学设计的心理学基础第二节 体育教学策略和学习策略的心理学原理第三节 体育教学环境心理第四节 体育课堂学习过程的心理学评价第十章 体育教学中学生的个体差异第一节 体育能力的差异第二节 智力因素的差异第三节 非智力因素的差异第四节 体育差生的心理第十一章 运动损伤的心理致因和康复第一节 运动损伤发生的心理致因第二节 运动损伤的心理反应第三节 运动损伤的心理评估第四节 运动损伤的心理康复方法第十二章 运动中的团体凝聚力第一节 体育团体凝聚力概述第二节 影响体育团体凝聚力的因素第三节 团体凝聚力与运动表现第四节 团体凝聚力的发展第十三章 运动中的领导行为第一节 领导概述第二节 教练员领导行为概述第三节 教练员领导行为分析第十四章 运动中的攻击性行为第一节 运动中的道德形成和发展第二节 攻击性行为的定义与分类第三节 体育运动与攻击性行为第四节 降低运动中攻击性行为的有效方法主要参考文献

## 章节摘录

插图：实验研究法是心理学研究最常用的方法之一，是揭示心理和行为规律的重要手段。它在体育心理学的研究中占有相当重要的地位，并已得到广泛的运用。其优点在于可以在任意时间内进行周密的观察，而且别人可以验证，具有科学研究所要求的高度公认的客观性。实验研究法可分为实验室实验、自然实验和准实验三种。（1）实验室实验法：是指在实验室内借助各种仪器系统地操纵一个或多个变量而进行的实验。例如，测定反应时的实验，操纵的变量是某种声音或颜色的光，借助的是反应时测定装置。其优点是实验者能够有效地控制实验中的各种变量；缺点是人为的痕迹过多，需要大量的时间和人力，需要有昂贵的实验仪器。（2）自然实验法：是指由实验者在自然的条件下创设一定的实验情境，操纵一个或一个以上的变量而进行的实验。例如，在自然班级的条件下，对实验组被试采用一种新的体育教学方法，对对照组被试采用传统的体育教学方法，以便证明哪一种教学方法更为优越。其优点是被试的反应比较真实自然，缺点是实验组与对照组的条件难于控制得完全一致。（3）准实验法：是指在某些自然情境下将实验室实验做一些变通处理，但仍然利用真正的实验设计的某些方法来收集资料而形成的实验。例如，考察体育锻炼对减轻潜在焦虑的作用，需控制有氧锻炼的项目、持续的时间，并记录被试心血管系统的功能和测量焦虑的水平等指标。其优点是使用起来有一定的灵活性，缺点是对变量的操纵控制具有一定的局限性。

# 《体育心理学》

## 编辑推荐

《体育心理学(第2版)》由全国高等学校体育教学指导委员会审定。

# 《体育心理学》

## 精彩短评

- 1、哈哈哈哈哈，关于如何做好中小学体育老师。
- 2、这个书是教材也不错的
- 3、正版的好东西，看过了对考研帮助很大，果断被录取
- 4、此书是研究体育心理的专门教材。适合体育本科生和研究生学习。
- 5、不错长见识 学到了不少东西

# 《体育心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)