**《体育心理学》（课程代码：14297）课程考试大纲**

高等教育自学考试是对自学者进行的以学历教育为主的国家考试，是个人自学、社会助学和国家考试相结合的高等教育形式。按照自学考试课程命题的有关规定，制定本大纲。

**一、课程性质和考试目标**

1．课程性质

《体育心理学》课程旨在深入研究运动员在体育活动中的心理表现及其对竞技表现的影响。课程内容涵盖心理因素如动机、焦虑、注意力、压力管理以及自信心等如何影响运动员的训练和比赛表现。

2．考试目标

通过自学和考试，学生将掌握相关的理论基础和应用技巧，包括如何通过心理训练提高运动员的心理素质，优化比赛策略和增强团队协作。此外，课程还探讨了心理干预的方法，如放松技巧、目标设定和心理调节策略，帮助运动员在高压环境下维持最佳状态，并有效应对心理挑战，从而提升整体竞技表现。

**二、考试内容和考核要求**

本课程的考试内容以课程考试大纲为依据。其内容为：

第一章“体育心理学概述”需要掌握：体育心理学、运动心理学与锻炼心理学的主要研究目的与研究对象；体育心理学的研究方法；学习体育心理学的意义；中国体育心理学的发展历史；体育心理学的未来发展方向。

第二章“运动中的目标定向和目标设置”需要掌握：目标定向的概念；学习目标定向和成绩目标定向的区别；培养学生学习目标定向的方法；目标设置的作用与原则；团队的定义与特点；团队目标的作用及设置注意事项

第三章“运动兴趣和动机”需要掌握：运动兴趣的品质和分类；影响运动兴趣形成的因素；运动动机的功能和种类；运动动机的培养和激发。

第四章“运动归因”需要掌握：习得性无助感的定义、心理特征、原因与特征；影响运动归因的主要元素；再归因训练方法；体育运动中的归因训练；

第五章“体育活动与心理健康”需要掌握：体育活动的心理健康效益；影响体育活动坚持性的因素；锻炼成瘾的定义以及应对策略。

第六章“唤醒、焦虑、心境状态与运动表现”需要掌握：赛前状态焦虑的主要原因；心境状态的概念。

第七章“心理技能训练”需要掌握：心理技能训练的意义和作用；心理技能训练的方法及分类；心理技能训练计划的制定；系统脱敏训练、表象训练的概念、作用及应用；暗示训练的概念、作用及应用。

第八章“动作技能的学习”需要掌握：动作技能的概念、组成和基本特征；动作技能的分类、测量与评价；影响动作技能学习的内部因素和外部因素；影响动作技能迁移的因素。

第九章“体育教学效果的心理学优化”需要掌握：体育教学目标的概念及其作用；选择体育教学内容的依据和途径；体育教学组织常见的心理学分组形式；体育学习策略的含义、教学；和谐体育课堂心里气氛的创造；体育课堂学习过程的心理学评价内容及其评价形式。

第十章“体育运动中学生的个体差异”需要掌握：体育能力的差异对动作技能形成的影响；运动智能训练的作用、方法及其要求；不同气质类型学生的体育教学策略；不同性格类型学生的体育教学策略；体育待优生的分类及心理致因。

第十一章“运动损伤的心理致因和康复”需要掌握：影响运动损伤发生的心理因素；运动损伤心理反应的过程；心理评估的内容与注意事项。

第十二章“运动中的团体凝聚力”需要掌握：体育团体凝聚力定义、特征以及分类；影响团体凝聚力的因素；提高团体凝聚力的途径和方法。

第十三章“运动中的领导行为”需要掌握：教练员的领导功能与作用；影响教练员领导行为的因素；学生领导力的培养。

第十四章“体育运动中的品德心理”需要掌握：青少年的道德意志的培养；培养青少年的亲社会行为的策略；影响攻击性行为产生的内外部因素；降低运动中的攻击性行为的方法。

**三、考试范围和考试说明**

坚持质量标准，注重能力考查，使考试合格者能达到一般普通高等学校同专业同课程的结业水平，并体现自学考试以培养应用型人才为主要目标的特点。

1.考试依据和范围

（1）以本课程自学考试大纲为考试依据。

（2）以季浏编著《体育心理学》（高等教育出版社，2016年1月版）为使用教材。该教材为体育专业本科教学的通行教材之一。

（3）命题内容覆盖各章。

2.本课程考核的知识与能力的关系

《体育心理学》课程考试，应考核应考者的基本理论、基本知识和基本技能，以及联系实际、运用所学的理论分析问题和解决问题的能力，确保考试合格者达到全日制普通高等学校本专业相同课程的结业水平。

考试工作应引导社会助学者全面系统地进行辅导，引导应考者认真、全面地学习指定教材，系统掌握本学科知识，培养和提高运用知识和技能、分析和解决问题的能力。

3.重点与覆盖的关系

试题覆盖到各章，重点章节的内容占试卷内容比例为50-60%。

**四、考试形式和试卷结构**

1.考试形式为闭卷笔试，答卷时间为150分钟，采用百分制，60分为及格线。

2.考试的题型有：单项选择题、名词解释题、简答题、论述题。

3.本课程在试题中不同难度要求的分数比例为：容易20%，较易35%，较难35%，难10%。

4.本课程在试题中对不同能力层次要求的分数比例为：识记占20%，领会占30%；简单应用占30%；综合应用占20%。

5.本门课程有无特殊要求（包括考生可携带的工具）：无。

**五、《体育心理学》课程题型举例**

**1.单项选择题**

（1）以下哪个是体育心理学中常见的心理训练方法？【 】

A. 技术训练 B．心理暗示 C．体能训练 D．战术分析

（2）运动员在比赛前感到紧张，这属于哪种情绪状态？【 】

A. 兴奋 B．焦虑 C．快乐 D．悲伤

**2.名词解释题**

（1）动作技能

（2）目标定向

**3.简答题**

（1）简述系统脱敏训练的作用。

（2）简述运动损伤心理反应的过程。

**4.论述题**

（1）论述体育待优生的分类及心理致因。

（2）论述提高团体凝聚力的途径和方法。