

吉首大学硕士研究生入学考试自命题考试大纲（加试科目）

考试科目名称：体育心理学

一、考试形式与试卷结构

1)试卷成绩及考试时间：

本试卷满分为 50 分，考试时间为 60 分钟。

2)答题方式：闭卷、笔试

3)试卷内容结构

- (1) 运动中的目标定向与目标设置
- (2) 运动兴趣与动机
- (3) 运动归因
- (4) 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现
- (5) 心理技能训练
- (6) 运动技能的学习
- (7) 运动损伤的心理致因和康复
- (8) 体育运动中的团队凝聚力

其中识记约占 15%，理解约占 30%，运用约占 55%。

4)题型结构

- (1) 简答题：3 小题，每小题 10 分，共 30 分
- (2) 论述题：1 小题，每小题 20 分，共 20 分

二、考试内容与考试要求

1)考试要求

- (1) 系统掌握体育心理学的基础知识、基本概念、基本理论。
- (2) 认识体育教学活动与学生出现的各种心理现象，能熟练地运用心理学知识和原理分析问题和解决实际问题。

2) 考试内容

第二章 运动中的目标定向与目标设置

1. 识记：（1）目标定向的定义及分类；（2）目标设置的定义；（3）何谓团队及其特点。

2. 理解：（1）目标设置的作用；（2）团队目标的作用。

3. 运用：（1）体育教学中如何培养学生的学习目标定向；（2）体育活动中有效目标设置的原则；（3）根据目标设置原则，为自己设置学习某一运动项目的目标。

第三章 运动兴趣与动机

1. 识记：（1）运动兴趣的定义；（2）运动兴趣的各种品质；（3）运动动机的定义；（4）体育态度的定义。

2. 理解：（1）运动兴趣的效能；（2）运动动机的功能。

3. 运用：（1）影响运动兴趣形成的主要因素；（2）体育实践中如何培养与激发运动动机。

第四章 运动归因

1. 识记：（1）运动归因的定义；（2）Weiner 的成败归因理论三个维度；（3）归因训练的定义。

2. 理解：影响运动归因的因素。

3. 运用：举例说明体育运动中的归因训练。

第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现

1. 识记：（1）倒U型假说的定义；（2）焦虑的定义及其类型。

2. 理解：技能的复杂程度与个体差异对唤醒水平有什么不同的要求。

3. 运用：影响赛前状态焦虑的主要因素。

第七章 心理技能训练

1. 识记：（1）心理技能训练的定义；（2）心理技能训练的意义和作用；（3）目标设置训练法；（4）模拟训练的定义和类型；（5）暗示训练的定义。

2. 理解：（1）模拟训练的作用；（2）Ellis 的 ABC 基本原理。

3. 运用：（1）体育教学和训练中模拟训练的应用；（2）体育教学和训练中认知训练的应用；（3）体育教学和训练中暗示训练的应用。

第八章 运动技能的学习

1. 识记：（1）动作技能的定义；（2）动作技能学习过程的变化特征；（3）动作技能的分类；（4）动作技能的迁移。

2. 理解：（1）动作技能形成的阶段；（2）迁移的原则。

3. 运用：（1）影响动作技能学习的因素；（2）影响技能迁移的因素。

第十章 运动损伤的心理致因和康复

1. 识记：（1）运动员损伤心理反应的基本过程；（2）运动损伤后认知和情

绪的反应。

2. 理解：（1）运动损伤的心理评估的作用；（2）运动损伤的心理评估的具体内容。

3. 运用：（1）影响运动损伤发生的心理因素；（2）运动损伤的心理康复方法。

第十一章 体育运动中的团队凝聚力

1. 识记：（1）体育团体凝聚力的定义和特征；（3）团体凝聚力的分类。

2. 理解：团队凝聚力与运动表现。

3. 运用：（1）影响体育团队凝聚力的因素；（2）体育团队凝聚力发展的途径与方法。

三、参考书目

[1]季浏、殷恒婵、颜军等主编. 体育心理学[M]. 北京：高等教育出版社，2016.

[2]马启伟、张力为主编. 《体育运动心理学》[M]. 浙江：浙江教育出版社，2008