2026年硕士研究生入学考试自命题考试大纲

**考试科目代码：[ ] 考试科目名称：体育心理学**

**一、试卷结构**

1、试卷成绩及考试时间

本试卷满分为100分，考试时间为120分钟。

2、答题方式：闭卷、笔试

3、题型结构

名词解释题：5小题，每小题4分，共 20 分

简答题：5 小题，每小题 8 分，共 40 分

论述题：2 小题，每小题 **20** 分，共 40 分

**二、考试内容与考试要求**

**●考试目标：**

要求考生了解体育心理学研究对象及研究特点，掌握体育心理学中兴趣与动机、归因等重要概念，理解唤醒、焦虑、心境状态与运动表现的关联与实践意义、区分行为方法与认知干预之间的不同取向、动作技能学习的基本内容与阶段、学会心理学优化的手段与工具、理解运动损伤的心理致因和康复间的多重关系。能运用体育心理学知识及相关理论分析、解释和解决体育教学、运动训练中的常见实际问题，落实到体育实践中的指导与运用，把握心理健康的体育效用

**●考试内容：**

体育心理学

1．体育心理学概述

（1）体育心理学的定义和研究对象

（2）学习体育心理学的意义

（3）体育心理学简史和发展方向

（4）体育学习的心理学基础

2．运动中的目标定向和目标设置

（1）体育活动中的目标定向

（2）体育活动中的目标设置

（3）体育活动中团队目标的设置方法

3。 运动兴趣和动机

（1）运动兴趣

（2）运动动机

4．运动归因

（1）归因理论

（2）运动中的归因分析

（3）影响运动归因的因素

（4）运动中的归因训练

5．体育活动与心理健康

（1）体育活动的心理效益

（2）体育活动的坚持性

（3）体育活动行为的理论、预测及干预

（4）体育活动的成瘾行为

6．唤醒、焦虑、心境状态与运动表现

（1）应激、唤醒和焦虑的定义

（2）唤醒、焦虑与运动表现的关系

（3）影响赛前状态焦虑的主要因素

（4）心境状态与运动表现

7．心理技能训练

（1）心理技能与心理技能训练

（2）运动中的行为干预方法

（3）运动中的认知干预疗法

8．动作技能的学习

（1）动作技能概述

（2）动作技能形成的理论与过程

（3）影响动作技能学习的因素

（4）动作技能的学习与训练

（5）动作技能的迁移

9．体育教学效果的心理学优化

（1）体育教学设计的心理学基础

（2）体育教学策略和学习策略的心理学原理

（3）体育教学环境心理

（4）体育课堂学习过程的心理学评价

10．体育教学中学生的个体差异

（1）体育能力的差异

（2）智力因素的差异

（3）非智力因素的差异

（4）体育待优生的心理

11．运动损伤的心理致因和康复

（1）运动损伤发生的心理致因

（2）运动损伤的心理反应

（3）运动损伤的心理评估

（4）运动损伤的心理康复方法

12．运动中的团体凝聚力

（1）体育团体凝聚力概述

（2）影响体育团体凝聚力的因素

（3）团体凝聚力与运动表现

（4）团体凝聚力的发展

13．运动中的领导行为

（1）领导概述

（2）教练员领导行为概述

（3）教练员领导行为分析

（4）学生领导行为分析

要点：理解领导行为的内容体系；重点把握教练员与学生的领导行为及其分析方法。

14．体育运动中的品德心理

（1）运动中的道德形成和发展

（2）体育运动中的亲社会行为

（3）体育运动中的攻击性行为

**三、考试参考书目**

《体育心理学》（第3版），季浏 殷恒婵 颜军。高等教育出版社（2016年）。