

# 浙江大学优秀教材奖申报表

教材名称: 锻炼心理学

教材类别: 本科生 研究生 继续教育 其他

出版单位: 浙江大学出版社

第一主编: 司 琦

学院(系): 教育学院

## 填报说明

一、填报的教材基本信息（书名、书号、作者、出版社、版次、出版时间等）须与版权页、中央宣传部出版物数据中心（<https://pdc.capub.cn/>）CIP核字号验证一致。

二、作者信息须填写教材主要作者信息，有关人员须确实参与编写，并在教材中明确出现姓名。

三、若含分册教材（如上、中、下册，教材+教师用书+学生用书+非独立实训教材等）应合并按“全册”申报。每册教材的具体信息需要分别填写，有关教材纸质版和电子版也须按册提供。

四、申报材料按每种申报教材单独装订成册，以“全册”申报的，合并装订成册。申报材料一式两份，至少有一份申报材料为签字盖章的原件。

五、学术性评鉴意见须学院（系）教材管理工作小组组长签字并盖学院（系）章，思想政治审查意见须学院（系）党委书记签字并盖学院（系）党章。

## 一、教材基本信息

申报教材名称	锻炼心理学
第一主编	司琦
第一主编所在院系	教育学院体育学系
申报类型	<input checked="" type="checkbox"/> 单本 <input type="checkbox"/> 全册 <input type="checkbox"/> 册数
教材主要语种类型	<input checked="" type="checkbox"/> 中文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 中国少数民族语言 <input type="checkbox"/> 其他
国际标准书号	ISBN978-7-308-06127-8
出版单位	浙江大学出版社
载体形式	<input checked="" type="checkbox"/> 纸质教材 <input type="checkbox"/> 数字教材 <input checked="" type="checkbox"/> 纸质教材附带数字资源
初版时间	2008年8月
本版出版时间及版次	2008年8月 版次：第一版
最新印次时间及印次	2018年7月 印次：第4印次
初版以来合计印数	6000册
是否曾列为重点项目	<input type="checkbox"/> 马工程重点教材 <input type="checkbox"/> “十二五”以来普通高等教育本科国家级规划教材 <input type="checkbox"/> “十二五”以来省部级优秀教材 <input type="checkbox"/> “十二五”以来省部级规划教材 <input checked="" type="checkbox"/> 否

## 二、教材适用情况

适用学科专业	体育学、心理学、公共卫生
校内选用课程 (含学时)	(课程)-(学时)-(课程性质) 1. 锻炼心理学(本科), 32学时, 专业课 2. 体育与心理健康(本科), 32学时, 文化素质课 3. 锻炼心理学(研究生), 32学时, 专业课 4. 锻炼与健康心理理论与发展(研究生), 32学时, 专业课
备注: 选用课程性质包含文化素质课、公共基础课、专业课、思想政治理论课、实验课和其他	

## 三、申报教材应用情况

选用学校/单位名称	选用范围
浙江大学	<input checked="" type="checkbox"/> 本科生 <input checked="" type="checkbox"/> 研究生 <input checked="" type="checkbox"/> 继续教育 <input type="checkbox"/> 其他
北京体育大学	<input checked="" type="checkbox"/> 本科生 <input type="checkbox"/> 研究生 <input type="checkbox"/> 继续教育 <input type="checkbox"/> 其他
上海体育学院	<input checked="" type="checkbox"/> 本科生 <input checked="" type="checkbox"/> 研究生 <input type="checkbox"/> 继续教育 <input type="checkbox"/> 其他
湖南工业大学	<input checked="" type="checkbox"/> 本科生 <input type="checkbox"/> 研究生 <input type="checkbox"/> 继续教育 <input type="checkbox"/> 其他
华中师范大学	<input checked="" type="checkbox"/> 本科生 <input checked="" type="checkbox"/> 研究生 <input type="checkbox"/> 继续教育 <input type="checkbox"/> 其他

## 四、主要作者信息

序号	姓名	单位	出生年月	国籍	职务	职称
1	司琦	浙江大学	1975.4	中国	研究中心主任	教授

2						
3						
4						
5						
...						

第一主编（首席专家、作者）情况						
相关教学经历（500字以内） (承担学校教学任务、开展教学研究情况、教材编写情况以及取得的教学成果)						
<p>近五年累积承担教学任务 1432 学时，年均 286 学时。共主讲本、硕、博、全校通识等课程 9 门，教学效果优良，受到学生一致好评。始终紧紧围绕课程，从 MOOC 建设、线上线下混合、课程思政、探究性实验等多角度持续加强课程改革、建设，同时配套撰写教材。主持各类教改项目 7 项，“锻炼心理学”2021 年被认定为首批“省级一流本科课程”（线上课程），“体育心理学”2022 年被认定为“省级一流本科课程”（线上线下混合）、“校级一流本科课程”。2018 年获浙江大学优质教学奖二等奖。主编教材《锻炼心理学》1 部，目前正在撰写第二版，且已经学校推荐入选“浙江省普通本科高校‘十四五’首批新文科重点教材建设项目”。参与编写人民体育出版社、高教出版社等教材 4 部。“作为谢震业的本科、硕士导师，他读书期间成为首位 200 米跑进 20 秒的黄种人，和团队获东京奥运会男子 100 米接力铜牌，屡创历史；同时还获得省级、校级十佳学生、记省二等功 1 次；发表一级期刊论文 1 篇并获“启真杯”浙江大学 2021 年度学生十大学术新成果提名奖。教书育人效果显著。目前担任教育学院体育健康促进研究中心主任（是与公共卫生学院、心理与行为科学系、社会学系、教育学系教师共建的交叉研究、教学和社会服务平台）。</p>						

## 五、申报教材特色及创新（1000 字以内）

（本教材与国内外同类教材相比较，突出的特色及改革创新点。哲学社会科学教材需对体现和反映党的十八大、十九大、二十大精神及党的最新理论创新成果的情况作出说明。）

国内目前有高教出版社发行的《锻炼心理学》（参与编写其中章节）和华东师范大学出版社发行的《锻炼心理学》两部教材。国外同类教材主要为 Jones & Bartlett Learning 出版的《Exercise Psychology》，Routledge 出版的《The Psychology of Physical Activity》，和 Taylor & Francis 出版的《The Psychology of Exercise》。与国内外同类教材相比，《锻炼心理学》是国内首部本领域的正式教材，作为心理学在全民健身领域的交叉应用学科，突出“体育促进心理健康”，“锻炼干预促进心理健康”，以及呈现锻炼作为心理健康促进新选择的最新研究证据，健康促

进理论和研究方法在锻炼领域的应用等。以上是本教材与其他同类教材最大的差异和特色。

在全民健身促进全民健康思路的引领下，尝试心理学、体育学和健康管理、健康促进的交叉融合，体现“医+文”和“理+文”的新理念。随着体育锻炼行为在健康促进领域应用的不断深入和拓展，寻找我国在全面建设社会主义现代化国家新征程中出现的“青少年一代身体素质和心理素质同时下降的危机”等热点问题的“中国方案”，是本教材的第二个特色和创新。具体表现在以下两方面：

(1) 心理学、体育学和健康管理、健康促进的交叉融合。锻炼心理学作为心理学在全民健身领域的应用分支，学科体系建立和发展时间仅 40 余年，传统的锻炼心理学研究集中在锻炼行为的心理效益方面。而引入健康管理和健康促进的锻炼心理学教材，突出了 a) 锻炼行为的心理基础，行为改变的理论模型区分为了个体理论、群体理论和干预理论，用以对应不同样本大小、不同环境条件下的行为改变研究提供理论支撑。突破了传统心理学实验室研究、小样本研究和个体为主研究的范式，更有利于结合全民健身促进全民健康的目标，为尝试解决中观、宏观或普适性问题提出理论基础；b) 身体活动流行病学特征的引入，强调不但 Exercise is Medicine，而 Lifestyle is also Medicine。为重点探索锻炼行为综合干预策略提供新视角。结合锻炼行为的干预，综合干预的综合性应体现在干预策略的综合性，干预方式的综合性和干预内容的综合性上。

(2) 理论指导实践重要性的突显。理论、研究成果最终需要用于指导实践，做“接地气”的研究，做对教育行政管理部门或健康行政管理部门有实践指导意义的研究，并将此继续融入后续改版的教材第二版，“从理论到实践”的重要性，是第二版在第一版《锻炼心理学》基础上进一步强调的内容。第六篇“锻炼行为的干预”，结合本研究团队在过去 12 年间，始终聚焦体育促进心理健康的干预策略、干预措施、干预检验与评价、干预推广等内容，从心理学、公共卫生视角进一步全新改版，从理论如何联系和指导实践方面，予以启示。

**六、申报单位学术性评价意见(由主编所在院系教材管理工作小组评价并盖章、签字。评价人不得是本教材的作者。)**

院系教材管理工作小组需对教材进行学术性评鉴。

学院(系)教材管理工作小组组长:

(单位公章)

年   月   日

**七、申报单位政治审查意见(由主编所在院系党委负责思想政治审查并盖章、签字。审查人不得是本教材的作者。)**

对教材有关信息及填报的内容进行了核实,保证真实性。对教材思想政治、意识形态进行审查后,同意该教材申报。

学院(系)党委书记:

(单位公章)

年   月   日