

附件 4:

浙江省普通本科高校“十四五”
重点教材建设项目推荐申报表（样表）

申报方式: □学校申报 □教指委申报

类别（本科）: □新工科 ✓新文科 □新农科 □新医科

教材名称: 锻炼心理学（第二版）

第一主编: 司 琦

联系电话: 13567176706

拟出版单位: 浙江大学出版社

符合条件: ✓国家级一流专业配套教材

□国家级一流课程配套教材

□名师、大家编写教材 □其他

推荐单位（盖章）: _____

推荐时间: 2022 年 9 月 9 日

一、教材基本信息

教材名称	锻炼心理学（第二版）		适用课程	1. 锻炼心理学； 2. 体育与心理健康
课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 通识课		每年学生选课数量	120 人
教学实践起始时间	2007 年至今		新编/ 修订	修订
课程简介 (300 字以内)	<p>《锻炼心理学》是在人们日益追求生活质量，全民健身促进全民健康上升为国家战略背景下发展起来的，探究引发锻炼行为心理前因和心理效应及其可能机制，锻炼与心理健康的的关，锻炼干预心理健康的策略与措施，以实现促进、维护心理健康为主要目的的交叉课程。是心理学、体育学与健康管理、健康促进深度融合的新型交叉学科课程。该课程是我系国家一流本科专业“体育教育”培养方案中的“专业理论选修课”，省一流本科专业“武术与民族传统体育”培养方案中“个性化课程”；是此轮“双一流”学科建设“体育与健康”特色方向中的核心课程。2021 年被认定为首批省级一流本科课程（线上课程）。相关课程《体育与心理健康》是“生命探索类”通识课程。</p>			
第一主编	司琦		职务职称	教授
联系电话	13567176706		电子邮箱	tyxsq@zju.edu.cn
主编简介 (200 字以内)	<p>浙江大学教育学院体育健康促进研究中心主任。中国心理学会体育运动心理专业委员会、康复心理专业委员会专业委员，中国体育科学学会运动心理学分会专业委员，澳门特别行政区政府社会工作局残疾评估专家委员会专家，浙江省幼儿体育学会理事。主持国际合作、国家社科基金、重大横向等各类课题 20 余项，在国内权威、Q1 区等期刊上发表论文 30 余篇，参与多部研究生、本科生教材编写。2008 年首次在国内出版交叉学科教材《锻炼心理学》。</p>			
与教学相关的获奖情况	获奖时间	获奖种类	获奖等级	授奖部门
	2018	浙江大学优质教学奖	二等奖 (1/1)	浙江大学
	2021	省级一流本科课程（线上一流课程）：锻炼心理学	(1/2)	浙江省教育厅

	2021	浙江大学教学成果奖：运动训练专业“体教融合”人才培养创新与实践（本科项目）	二等奖 (10/13)	浙江大学
	2021	浙江大学一流本科课程：体育心理学（类型一：线下教学内容与方法创新）	(1/3)	浙江大学
	2022	浙江大学 2020-2021 学年线上线下混合式课程认定：锻炼心理学	(1/1)	浙江大学

二、教材详情

1. 教材简介及其如何体现“四新”建设（600 字以内）

本书是《锻炼心理学》第一版（2008 年）的更新改版。在《健康中国 2030 纲要》发布，全民健身促进全民健康上升至国家战略的背景下，从心理学、体育学和健康管理、健康促进学科交叉角度入手，增加锻炼促进心理健康发展的最新研究动态，关注社会发展过程中新的锻炼心理热点现象，例如第四篇锻炼行为的心理效应中的“锻炼和认知”，“身体意象和饮食障碍、肌肉成瘾症（muscle dysmorphia）”，“锻炼和抑郁”等。新增基于健康促进的第三章锻炼行为的心理影响因素，第六章身体活动和慢性非传染性疾病等。结合健康中国建设，从锻炼的心理效应；特别是锻炼促进心理健康的角度，就全民健身实现全民健康，应如何从研究理论和研究方法、干预等实现突破，进行组织。

运用心理学原理，结合身体活动流行病学、健康促进干预和健康管理，探究引发锻炼行为心理前因和心理效应及其可能机制，锻炼与心理健康的关系，锻炼干预心理健康的策略与措施，以实现促进、维护心理健康为主要目的教材。《锻炼心理学》（第二版）将围绕如何克服锻炼的心理障碍，锻炼与心理健康，如抑郁、压力、身体意象等的关系，如何进行锻炼干预等内容展开。通过教材，可以让普通人群或专业人士掌握影响体育锻炼的主观障碍及克服方法，影响锻炼的心理因素、环境因素及如何进行干预，锻炼与心理健康，特别是抗抑郁、压力管理和科学对待自己身体的原因及方法。有助于普通人群或专业人士开始科学锻炼，并享受锻炼带给您的心理健康和愉悦体验。

2. 教材内容设计与编排思路（800 字以内）

锻炼心理学作为心理学在全民健身领域的应用学科，本次修订重在突出“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。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”。

第一篇新增“锻炼心理学基础：生理学基础、认知基础、社会基础”的相关证据。结合新时代发展的新需要，介绍（2）学习锻炼心理学的意义。结合医学、心理学的发展，探索（3）“锻炼心理学发展简史”，从早期源泉、近代探索、现代发展和当代研究领域，逐渐拉近该学科与普通人的关系。并说明（4）锻炼心理学的专业数据库、组织机构和期刊、杂志。

第二篇在第一版基础上，结合健康促进和行为医学的研究趋势，内容重组，将影响锻炼行为的理论，区分为“锻炼行为的个体理论模型、群体理论模型和干预理论模型”。并新增“锻炼行为的心理影响因素：锻炼的心理相关因素和锻炼的心理决定因素”，为第六篇锻炼行为的有效干预设计积累心理学和健康促进的证据。

第三篇身体活动流行病学特征，则结合流行病学在锻炼领域的应用，新增“身体活动和慢性非传染性疾病”章节，强调锻炼心理学研究，锻炼行为是有效手段，而心理效应和心理健康是结果。研究需要两手抓两手硬。

第四篇锻炼行为的心理效益，根据最新研究证据新增“锻炼和认知”和“锻炼和抑郁”内容。第五章锻炼行为的社会互动和第六篇锻炼行为的干预，则结合本研究团队过去 12 年的研究结果，引入社会生态模型，结合学校等特定组织，从理论结合实践检验结果的角度阐述人与社会环境互动对行为改变的影响，以及有效锻炼干预策略制定原则和具体方案。

3. 教材特色与创新（800 字以内）

此次改版教材的特色与创新主要体现在以下两方面：

（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，此次改版则突出了 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，并将此融入改版的教材，强调“从理论到实践”的重要性，是第二版《锻炼心理学》的另一个特色。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、公共卫生视角进行全新改版，从理论如何联系和指导实践方面，予以启示。

4. 教材应用推广预期分析（400 字以内）

已入选浙江大学 2019 年校级本科普通教材立项项目，获得学校资助。《锻炼心理学》（第一版）在国内高校相关系科已获得广泛使用，随着与教材相配套的《锻炼心理学》在中国大学 MOOC 上线七期，《锻炼心理学》课程被认定为省级一流本科课程（线上课程），目前又获得国内体育学、心理学和公共卫生、运动康复等更多相关系科和高校的约书邀请。随着“健康中国 2030 计划纲要”的深入推进，《锻炼心理学》（第二版）的学科交叉特色，健康促进特色，将吸引越来越多的跨专业人士和普通人群的关注。

5. 配套资源建设情况（400 字以内）

- (1) 与该教材配套的 MOOC 已于 2019 年在中国大学 MOOC 上线，目前已开课七期，反响强烈；
- (2) 与该教材配套的《锻炼心理学》专业课程，2021 年被认定为首批浙江省级一流本科课程（线上课程）；2022 年被认定为浙江大学线上线下混合式课程；
- (3) 使用该教材和 MOOC 的全校性通识课程《体育与心理健康》在持续建设过程中。

6. 新编教材提供编写大纲及不少于一个章节的样章；修订教材提供已出版的样书、修订说明及大纲（另附）

7. 国家一流专业、国家一流课程等证明材料（另附）

三、编写人员情况 (1)

主编/副主编/参编 姓名	司琦		性别	女
政治面貌	中共党员		国籍	中国
工作单位	浙江大学		职务	
最后学历	博士		职称	教授
专业领域	锻炼心理学		电话	13567176706
何时何地受何种 省部级以上奖励	1. 2019 年获第二十届浙江省哲学社会科学优秀成果奖三等奖； 2. 2016 年获浙江省 G20 志愿服务“先进个人”； 3. 2015 年被评为浙江省教育系统“事业家庭兼顾型”先进个人； 4. 2014 获浙江省第十七届哲学社会科学优秀成果奖三等奖。			
主要教学、 行业工作经 历	2018.12-至今	教授	浙江大学教育学院	体育学系
	2010.3-2011.4	客座副教授	美国俄勒冈州立大学生物与群众健康科学学院	
	2008.12-2018.12	副教授	浙江大学教育学院	体育学系
	2006.9-2009.6	交叉学习	浙江大学医学院	公共卫生系
	2005.4-2008.12	讲师	浙江大学教育学院	体育学系
教材编写经 历和主要成 果	1. 《健康教育学》(第三版), 高等教育出版社, 2021, 第三章《健康行为》 2. 《锻炼心理学》(第二版), 高等教育出版社, 2017, 第十章《锻炼行为的干预策略》 3. 《健康体适能》, 人民体育出版社, 2008, 第四章 健康与体力活动的行为科学理论 4. 《锻炼心理学》(第一版), 浙江大学出版社, 2008 专著: 1. 《体育健康促进研究的行为理论与方法》, 浙江大学出版社, 2017 2. 《阶段变化模型的现场应用及启示: 以体育锻炼行为为例》, 浙江大学出版社, 2012			

<p>主要研究成果</p>	<p>论文:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tayyaba Kiyani, Sumaira Kayani & Si Qi*. (2022). A school-based multilevel intervention to increase physical activity of adolescents in Pakistan: from a social-ecological perspective. <i>Sustainability</i>. DOI: 10.3390/su14106024 2. 司琦*, 李啸虎, 邓招生. (2022). 促进青少年参与校内课外身体活动的综合干预效果研究. <i>首都体育学院学报</i>, 34 (3): 233-242. 3. Tayyaba Kiyani, Si Qi* & Michele Biasutti. (2021). Individual, interpersonal, and organizational factors affecting physical activity of school adolescents in Pakistan. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 18(13): 7011. 4. Yang, Tingzhong., Jiang, Shuhan., Yu, Lingwei., Cottrell, Randall., & Si, Qi*. (2018). Life stress, uncertainty stress and self-reported illness: A representative nationwide study of Chinese students. <i>Journal of Public Health-Heidelberg</i>, 26(2): 205-209 <p>项目:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基于可穿戴设备的青少年体育健康促进综合干预策略研究, 国家社科基金, 2016-2021 2. 基于 RE-AIM 模型的青少年体育健康促进综合干预评价体系研究, 浙江大学社会科学院文科预研项目, 2018.1-2020.12 3. 雾霾天气下虚拟现实技术对大学生体育锻炼行为影响效果研究, 浙江大学学科交叉预研专项项目, 2017.7-2020.7
<p>本教材编写分工及主要贡献</p>	<p>担任本教材的主编, 负责协调校内外教师的撰写任务分配、撰写体例的明确, 编写目录。</p> <p>主要负责第一、二、三、五、六篇的撰写工作。</p> <p>本人签名: <u>司琦</u></p> <p>2022年9月14日</p>

三、编写人员情况 (2)

主编/副主编/参编 姓 名	李杰		性别	男		
政治面貌	群众		国籍	中国		
工作单位	杭州师范大学		职务	无		
最后学历	博士		职称	副教授		
专业领域	心理学		电话	18310993984		
何时何地受何种 省部级以上奖励	无					
主要教学、 行业工作经 历	2019.11 -现在	副教授	杭州师范大学, 认知与脑疾病研究中心			
	2018.09 – 2019.10	副教授	北京体育大学, 心理学院			
	2013.01 – 2018.08	讲师	北京体育大学, 心理教研室			
	2011.08 – 2012.07	访问博士后	芬兰图尔库大学, 心理系			
	2010.10 – 2012.12	博士后	浙江大学			
教材编写经 历和主要成 果	1. 参与翻译《锻炼心理学》(毛志雄等译)第7章《抑郁》、第8章《锻炼与认知功能》 2. 参与编写《中国大百科全书》运动心理学条目					
主要研究成 果	1. 闻嘉宁, 张禹, 李杰, & 司琦*. (2022). 空手道训练者自我控制能力的优势研究. 天津体育学院学报, 37(2), 226-232. 2. Li, J., Chen, B., & Zhang, Y.* (2021). Adopting evaluative conditioning to improve coach – athlete relationships. Frontiers in Psychology. 12:751990. 3. 陈芷妍, 马嘉悦, 李泰安, 闻嘉宁, 张新, 姜智东, 任翔, 李杰*, 张禹*, 邹志康, & 王安利. (2020). 基础性抗荷高效训练方案对飞行学员心境状态和个性特征的影响. 军事医学, 44(9), 676-680. 4. Li, J.* , Oksama, L., & Hyönä, J. (2019). Model of Multiple Identity Tracking (MOMIT) 2.0: Resolving the serial vs. parallel controversy in tracking. Cognition, 182, 260-274.					
本教材编写 分工及主要 贡献	参与编写《锻炼心理学》(第二版)《锻炼与认知》一章。					
	本人签名:  2022年9月13日					

三、编写人员情况 (3)

主编/副主编/参编 姓名	高乃春	性别	女
政治面貌	党员	国籍	中国
工作单位	浙江大学	职务	无
最后学历	博士研究生	职称	副教授
专业领域	运动心理学	电话	15867100077
何时何地受何种 省部级以上奖励	无		
主要教学、 行业工作经 历	<p>工作经历:</p> <p>1) 2013-03 至 2013-08, 香港大学教育学院 IHP, 研究助理 2) 2013-09 至 2021-12, 浙江大学教育学院体育学系, 讲师 3) 2022-1 至今, 浙江大学教育学院体育学系, 副教授</p> <p>教学经历:</p> <p>本科教育教学: 主讲多门本科生课程, 包括《体育心理学》、《运动心理学》、《运动技能学习与控制》、《体育英语》等。其中包含 1 门专业核心课程, 2 门双语课程, 以及 1 门全英文课程, 课程评价优良率 95% 以上。此外, 参与并完成了 2 门校级 MOOC 课程的设计及录制。研究生教育教学: 主讲 1 门研究生课程《运动技能学习原理》, 多年课程评价为优秀。</p>		
教材编写经 历和主要成 果	无		
主要研究成 果	学术研究方向主要集中在运动心理学和体育健康促进与干预两方面, 包括运动技能学习与控制、动作技能评估与训练、健康意识和锻炼行为体育锻炼与心理干预等。主持及主参国家社科基金项目 1 项, 省教育厅项目 1 项, 多项校级项目及横向课题项目, 著有专著《运动技能的内隐学习: 从理论到实践》1 部, 以及多篇 SCI、《体育科学》等核心期刊论文。此外, 参与及立项多项校级线上线下混合教学、MOOC 等教改项目, 有 3 门课程获评省级线上一流课程。		
本教材编写 分工及主要 贡献	本教材编写中, 主要负责执笔编写第四篇“锻炼行为的心理效益”。	本人签名:	
		2022 年 9 月 14 日	

三、编写人员情况 (4)

主编/副主编/参编 姓名	郭璐	性别	女
政治面貌	群众	国籍	中国
工作单位	北京体育大学	职务	无
最后学历	博士研究生	职称	教授
专业领域	锻炼心理学	电话	13141315915
何时何地受何种 省部级以上奖励	《运动心理学》, 2020 年获批国家级一流本科课程, 主讲人 《高等体育院校应用心理学专业(运动心理)本科人才培养模式 探索》, 获 2017 年北京市高等教育教学成果二等奖, 第 2 完成 人		
主要教学、 行业工作经 历	2006 年博士毕业于浙江大学心理与行为科学系, 进入北京体育大学工作。主讲课程包括: 概率论, 心理统计, 运动与锻炼心理学(双语, 课程负责人)行为科学多元统计 I(研究生), 行为科学多元统计 II(研究生), 心理学研究方法(研究生, 合作课程), 高级运动心理学概论(研究生, 合作课程), 运动与锻炼心理学研究专题(研究生, 合作)。 科研: 研究方向包括: 锻炼的心理效益, 身体活动行为促进, 兴奋剂使用的心 理机制。主持及参与各级各类课题 30 余项, 目前主持科技部重点研发专项课题 1 项(开发智能心理服务软硬件系统), 参与科技部重点研发专项课题 1 项(子课题负责人: 中国成年人运动健身的心理特征及健身指 导方案——2018-2022 年 12 月)。在核心期刊及国际国内重要学术会议上 发表论文 40 余篇, 参编参译教材 10 余部。		
教材编写经 历和主要成 果	<p>参编教材:</p> <p>《运动心理学》(第 2 版), 中国人民大学出版社, 2021.</p> <p>《锻炼心理学》(译著), 北京师范大学出版社, 2020.</p> <p>《体育科研方法》, 高等教育出版社, 2020.</p> <p>《锻炼心理学》, 高等教育出版社, 2017.</p> <p>《运动心理学》, 中国人民大学出版社, 2015.</p> <p>《教育心理学》, 北京体育大学出版社, 2012.</p> <p>《体育运动心理学简编》, 北京体育大学出版社, 2009.</p> <p>《教育心理学》, 北京体育大学出版社, 2009.</p> <p>《心理健康》, 高等教育出版社, 2009.</p>		

主要研究成果	<p>论文成果：</p> <p>Wang Y. B., Guo L., * Fan J. Y., & Mao Z. X. (2022). Expectations Come True: The Placebo Effect of Exercise on Affective Responses. <i>Research Quarterly for Exercise and Sport</i>.</p> <p>Guo L., Liang W., Baker J. S., & Mao Z. X. (2021) Perceived motivational climates and doping intention in adolescent athletes: The mediating role of moral disengagement and sportspersonship. <i>Frontiers in Psychology</i>, 12: 611636.</p> <p>郭璐, 毛志雄(2017). 身体活动/体育锻炼的心理健康效益. <i>心理学进展</i>, 7(12), 1407-1418.</p> <p>吴洲阳, 毛志雄, 郭璐*(2016). 锻炼坚持认知决策模型的拓展——积极情绪体验的增值贡献. <i>天津体育学院学报</i>, 31(1), 77-81.</p> <p>著作章节</p> <p>郭璐, 毛志雄(2020). 运动与锻炼心理学的纸笔测验. 见张力为, 毛志雄, 王进(主编), <i>运动与锻炼心理学研究手册</i>. 上海:华东师范大学出版社.</p>
本教材编写分工及主要贡献	<p>负责撰写第十一章《锻炼和身体意象》和第十四章《锻炼与抑郁》。</p> <p>本人签名: </p> <p>2022年9月16日</p>