

## 在体育教学中如何使学生掌握学习策略

杨国庆, 朱俊全, 陈世雄

(北京师范大学 体育与运动学院, 北京 100875)

**摘 要:**传统体育教学方法单一,以教师为主体,学生在学习中没有自我学习策略,学习效果和效率很低。而新课程标准倡导以学生为主体,让学生在拥有更大的自主学习空间。探讨如何在体育教学中使学生掌握有效的学习策略。

**关键词:**体育教学; 学习策略; 心理学

**中图分类号:**G807.01 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)04-0095-02

### How to make students master the study tactics in PE teaching

YANG Guo-qing, ZHU Jun-quan, CHEN Shi-xiong

(College of Physical Education and Sport, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:**The monotonous traditional methods always took teachers as the main body and the students could not think about the study tactics in the learning process. And the new curriculum regard the students as the main body during study and encourage the students to learn the course actively. So it is important to discuss how to make students master the study tactics in PE teaching.

**Key words:**PE teaching; study tactics; psychology

学习策略直接关系到学生知识获得的效率及能力发展水平。但由于传统教学的重教不重学的指导思想及体育学科在认识领域的发展水平限制,故在体育教学中涉及这方面的内容较少。影响学生学习效果及能力发展水平有很多因素,如学习背景、学习目标、个人的知识水平、学习计划、学习方法和技能等等,如何根据不同情况把这个学习过程中的各种因素协调安排好,并能在执行过程中进行监控调整,以达到最佳效果,概括起来就是学习策略的问题。它与学习方法既不是同等关系也不是从属关系,学习策略与学习方法可以例比为“战略”与“战术”的关系。

### 1 学生在体育学习中存在的问题

(1)在学习时自我反馈调整能力和反思能力差。在体育教学中学习某一技术动作时,几乎随处可见有些学生多次重复错误动作,有时即使经别人提醒,察觉了自身的错误,也难以改正。

(2)所学知识技能保持率低。体育教学中所传授知识技能下课后遗忘程度很高,学生不知道自己遗忘的速度和程度,也不知道保持的方法。

(3)学习接受能力差,很多学生不知道如何才能把教师教授的知识技能理解并吸收,如何把课本、操场上接触到的

知识与自己以往的经验相结合,不知道如何整合、分类、浓缩、提炼所学的知识。

(4)制定目标和计划的能力差。很多学生在体育课学习中没有长期或短期目标,更无从谈起计划。这里固然有主观不重视的问题,但也有学习能力差的问题。

(5)在体育教学中学到的学习方法少。据对不同学校的100名中学生进行调查发现,当被问到“在体育教学中,教师是否向你传授过学习方法”时,答“详细传授过”4人,“笼统传授过”61人,“偶尔传授过”22人,“从未传授过”13人。当被问到“在学习时,你经常使用的学习方法有几种”,3种以上0人,2种3人,1种16人,没有81人。

(6)素质教育思想实施到具体教学中的渠道偏少。如目前学校体育界已普遍认识到过去重教不重学的问题,确立学生在教学中主体地位也得到共识,但在具体的实施中却难以找到切入点,培养学生学习策略能力的方法就更少。

### 2 解决学习问题的方法

(1)学习策略与学习能力测试

传授和训练学习策略之前,应先以一些问题启发学生发散思维和注意力,最重要的是借此测试,检查学生学习和思维能力,它是提高学生学习能力、掌握学习策略的重要组成

部分。比如,可以用以下问题来问学生,学生回答的问题越详细,那么,他的学习策略水平和能力越高。

如你在课本中或课堂上看到一项技术动作,想要学会它,会采用什么方法?

你在学习技术动作中用什么方法来鉴别和评价自己所做技术动作的质量?

若你发现自己动作有错误,会采用什么方法和途径去解决?

在学习一项运动技术时,除了技术本身,你还从哪些方面获益?

在初步掌握一项运动技术时,有哪些方法保持和提高这项技术?

### (2)学习的一般策略

1)设定目标:根据个体情况,制定切实可行而又有努力空间的目标;

2)制定计划:努力并有步骤,学习有程序,行动有计划,才能获得良好的效果;

3)学习方法选用:根据目标、计划、进程及个体情况选用最佳的学习方法;

4)精制策略:把学到的新知识与以往获得的经验相结合,构建新的知识体系;

5)反思监督:在学习过程中,随时反思自己学习策略的正确性、有效性,并进行反馈调整;

6)效果自我评价:回忆理解过程,技能掌握判断,运用效果测试。

### (3)学习策略的掌握与训练

1)设定目标:主要以短期目标为主,针对单元教学计划和课时计划中的具体内容来制定。在课堂中学习任何一项教材时,教师让学生自己制定一个符合自我实际的学习目标,无论是技术掌握程度上,或身体素质方面,还是如勇敢顽强等意识品质方面均可。教师应引导学生,使学生把目标定在既可达到而又有一定挑战性,需要一定努力才能达到。

2)制定计划:在教学中,教师示范讲解后,可让学生自己制定简单、切实可行的学习计划。可以让学生从多种角度制定学习计划,让学生在实践中分析比较最适合自己的学习计划,逐步提高学生制定学习计划的能力。

3)学习方法选用:在体育教学中,常用的学习方法有循序渐进法、比较分析法、迁移法、反馈调整法等等。学生具体采用哪些方法,应根据学生自己的实际情况来确定,如以掌握技能为主要目的则可采用循序渐进法,如以增加交往为目的,基础比较差的学生就可以采用合作学习法。在学习的不同阶段要变换有针对性的学习方法,如有动作错误时,则可采用反馈调整法等等。

4)精制策略:目前体育教学中广泛存在的一个问题是学

习遗忘率较高和学过的知识技能习得能力差,主要原因是在学习新知识技能时,不与已有知识经验相结合,现在学习的与已经掌握的知识技能不是融合为一个新的、有机结合的知识结构体系,而是各自分别存在,或互不影响干涉的简单知识、技能的叠加。其主要原因是没有把现在学习的知识、技能与已有的经验真正结合为自己所理解、融合的经验。凡是把新知识与已有知识有效地联系起来,增加新知识意义的加工就是精制策略。它的特点是可以使人们更好地理解 and 记住正在学习的知识,并且升华。在体育教学中教师可以让学生在课堂上各自进行新旧知识结合的训练,如学习跳高的起跳时,就可以与已学篮球的行进间投篮的单脚助跑跳结合在一起体会;在学习排球的扣球时,让学生想到投掷标枪的用力动作等。每个学生可以根据自己的经验随意结合新旧知识共同体会,对同一类知识、技能建构新的认知体系。

5)反思监督:在学习过程中,为了保证学习的效果,就要对学习过程反思监控。其具体方法为,教师在教学中鼓励学生考量过去的学习内容与学习过程,以及时调整今后的学习。这种反思针对的不是最后结果,而是学习思维过程和经验,以便不断提高自己的学习能力。

6)效果评估:针对自己设定目标进行效果评估。这种评估可以是多维度的,可以是多层次,也可以是多种形式的。回忆所学过的内容,看能记住多少是一种学习效果的评估;运用一项技术是否达到理想效果也是一种评估;用达标的方法也是评估。评估主要目的是分析自己确定的目标是否合适,学习方法选择是否适当。它是提高个体学习能力的必要手段。这种评价的进行,教师可以用语言提示,也可以集体演示,使学生养成自发的评估习惯。

学习策略的训练不必由始至终进行,当学生逐渐养成了良好的学习思维习惯,善于运用学习策略的程序和方法去思考问题时,则可逐渐停止强化和训练过程。

### 参考文献:

- [1] 杜晓新. 元认知与学习策略[M]. 北京:人民教育出版社, 1999.
- [2] 学习策略课题组. 学习的策略[M]. 北京:红旗出版社, 1999.
- [3] 沈德立. 学习策略丛书[M]. 北京:百花文艺出版社, 2002.
- [4] 张学忠. 体育课程与体育教学的关系[J]. 体育学刊, 2003, 10(2): 12-15.

[编辑:周威]