

兴趣与中学体育教学

冯霞

(绍兴市第六中学 体育组, 浙江 绍兴 312000)

摘 要:掌握体育教学心理学,是更好完成体育教育任务的重要保证。长期的应试教育使教师重技能教学和重结果要求,轻视心理辅导,这制约着教育水平的提高和素质教育的实施。根据心理教育渗透原理,提出在激发体育动机、培养体育兴趣、养成体育习惯过程中渗透心理教育,从而达到素质教育之目的。

关键词:体育课;心理教育;兴趣;素质教育

中图分类号:G623.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)02-0051-02

Interest and physical education in junior middle school

FENG Xia

(Division of Physical Education, The Sixth Middle School, Shaoxin 312000, China)

Abstract: To grasp the physical education psychology is guarantee for completing teaching task. Test education makes teachers pay more attention to skill teaching and results and less to psychological guidance. It is difficult to improve the education level and carry out quality education. On the basis of the infiltrating principle of psychological education, the author suggests that psychology education be infiltrated through the process of arousing motivation, fostering interest and habit of physical education. It is necessary to achieve the aim of quality education.

Key words: physical education course; psychological education; interest; quality education

体育课是学校体育教学的主渠道,体育教师通过体育课堂向学生传授有关体育的基础知识,帮助学生掌握锻炼身体的基本技术与技能,培养学生坚强的意志、勇敢顽强的精神和艰苦奋斗的作风,使学生养成服从组织、遵守纪律、热爱集体、团结互助等优良品质,促进学生身心正常、健康地发展,完成体育教学的任务。然而,由于目前体育考试只考技能项目,而体育中考(30分)成绩又牵涉到升学率,这使得体育中考考什么,体育课就练什么的应试教育现象普遍存在。体育教育重结果、轻过程,重技能训练、轻心理辅导的现状严重制约着教育水平的提高,本文作者试从激发学生的体育动机、培养学生的体育兴趣,使学生养成体育习惯过程中渗透心理教育,来提高体育课课堂效益。

1 激发体育动机

体育动机是选择、激发、维持并强化一定的体育活动从而导向一定目标的内在动力。学生是否愿意参加并坚持体育活动,主要动力来源是在内部。老师采用奖励或惩罚的手段,可以从外部去激发学生参与体育活动的动机,但让他们去发现体育运动自身所具有的价值,确信自己具有参加体育活动的的能力,体验到超过成功与失败本身所蕴涵的“挑战”乐趣,对促使学生长期、自觉地参加体育活动是很重要的。因

此,对学生进行体育动机的培养是必要的。体育课中可以通过目标设置、创设情境、归因教育、积极反馈、价值寻求等方法来提高学生内在动机。

1.1 目标设置

学生参加体育活动属于有目的行为,因此,我们可以通过目标设置来激发动机。例如在立定跳远练习时,由于动作比较简单,小学里已在达标项目中出现,初中体育课上再出现时,学生就没有多少新鲜感,如果能根据学生心理设置教学目标如达到及格(或良好级、优秀级)组织教学,当这种目标转化为学生的内心需要时,就会使练习的进行经常处于自我意识控制之下,提高努力程度和动机水平。

1.2 创设情境

学生上体育课,都是在教师直接设计或间接控制的情境中进行的。情境应具有诱发动机的功能。根据成就动机发展的需要,应设置能激起认知内驱力、归属内驱力和自我提高内驱力并转化为活动动力的情境。

体育教学中,在教材内容和大纲要求不变的情况下变化教学方法,使活动具有新异性,就能满足学生求新好奇的心理;制造问题情境也可诱发认知内驱力;活动之初不知结果可引起探索结果的意向和期待心理;还可以适当组织竞赛等。

收稿日期:2000-12-25

作者简介:冯霞(1967-),女,浙江绍兴人,中教高级教师,从事体育教学与训练。

要利用体育教学人际交往频次高的特点,让学生体验到老师的认同、悦纳、同伴之间友好、关心的感情。在学生完成动作后,老师的表情和鼓励性语言会使学生发自内心的高兴。老师善意的指点与期待,会使学生产生继续练习的意愿。他们从老师的关心与耐心中体验到安全感、归属感的满足,同伴之间的协作、帮助,尤其是在集体项目竞赛中互相切磋,共同为取胜而通力合作,同样会使他们体验到自己归属于某一集体,被同伴所接受的幸福感。

体育教师应创设精神情境以满足学生因自己的胜任能力赢得相应地位的需要。在体育教学中让学生出来带操做示范、当小组长,或是对某方面突出、考试成绩好的学生充分肯定或表扬以满足学生的自尊心,学生在某个项目上有专长,让他在比赛场上充分显现,他更会体验到自我价值感。

1.3 积极反馈

反馈是通过对技能操作或学习结果的评定、评价及自我知觉使学生了解自己学习的情况,并对后继行为进行调节的过程。虽然体育教学中有关学习结果的反馈可能是正确反映的信息,也可能是错误动作的信息,却都有利于参与者坚持目标或修正目标,所以它是行动过程中最有益的动态调节信号。在反馈学习中有积极的控制功能,能激发人们产生进一步坚持目标和努力学习的欲望,使已有动机得到强化。

1.4 归因教育

体育活动能直接看到技能动作的效果和比赛的胜负。因此,归因活动频繁。正确归因是教育的结果。一般来说,如果教育不当,归因倾向则往往指向外在因素。而归因直接影响人的情绪、自信心、行为预期、个人发展以及后续行为的动机,所以必须重视归因教育。归因教育重点有二:一是多从自己或他人的行为结果做全面归因,即从基源性、稳定性和可控性方面综合分析活动的结果;二是要引导学生多从内在可控因素——努力方面归因,这是因为努力因素是自己能够认知和控制的,即使失败也不会降低期望水平或怨天尤人,从而有益于维持动机的强度。

1.5 价值寻求

价值观是一个人对周围的客观事物的评价和态度体系,反映了一个人对客观事物好坏、主次、轻重的看法以及欲采取的态度和行为。人们的体育价值观是决定其体育参与动机行为的心理基础。因而,我们必须在体育动机指导中强调体育价值观的教育,通过阐述体育多方位的社会价值来提高学生对体育的认识水平。

2 培养体育兴趣

体育兴趣是学生力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向。“兴趣是创造一个欢乐和光明的教学环境的主要途径之一”(夸美纽斯)。教师应通过组织和教学采取适当的方法培养学生的体育兴趣。

2.1 成功教学法

学生在求知欲的基础上努力参与并取得技能进步时,他对成功的表现产生积极体验并对此体育活动更加关心。苏霍姆林斯基指出:“只有在学习获得成功而产生鼓舞的地方,才会出现学习兴趣。”因此,要想使学生产生活动兴趣,就必须

设法使他们获得成功。

2.2 愉快教学法

在学校体育教学中贯彻愉快教学的宗旨是要学生在体育活动的过程中体验到欢乐,满足其趋乐避苦的欲望,由此而产生体育兴趣。教师要以充沛的感情,专注的精神,优美的动作,生动的语言,娴熟的技巧,组织得法的体育游戏,和蔼可亲的态度来感染学生,建立起体育教学过程中师生之情,用“乐教”影响学生“乐学”,防止由于体育活动内容的苦、累、脏及其它因素造成学生“惧学”的消极心理。

3 养成体育习惯

体育习惯是特定的情景刺激(场地、时间、器械、指导者等)和个体体育参与活动之间经练习和重复而形成的稳固联系。一旦此种联系巩固,在情境线索出现时就会自发地表现。把思想化为行动的过程,是体育锻炼的需要与行为的直接联系,是不需外在监督和个人意志努力即可实现的活动倾向,它是个体参加体育活动的动力因素之一。

3.1 技能指导

体育习惯是一定条件与一定体育技能自动化行为方式的连接,所以体育技能是表现体育习惯的方式。事实证明,体育技能掌握较好的学生,体育兴趣浓烈,显示出更大的活动欲望,体育习惯易于形成。因此,通过技能指导的途径培养体育习惯远比培养了体育习惯再提高体育技能更现实。

3.2 坚持实践

练习是形成习惯的必要条件。任何行为习惯的养成都必须付诸行动。正如马卡连柯所说:“必须尽可能地形成儿童良好的习惯,为着达到这个目的,最重要的还是正当行为的不断练习,只是滔滔不绝地发挥正当行为的议论,怎样好的经验也终归无用。”为此,要创设让学生重复体育行为的教育环境,提供具体模仿的良好榜样。

3.3 不断强化

养成体育习惯要经过漫长的过程。不少学生经常下决心进行体育锻炼,却坚持不下来,其中重要原因是缺乏外部和内部的强化。对那些经常性的体育锻炼行为要给予提醒和引导。外部强化的手段可以包括教师的评价、集体舆论、奖励或惩罚等。对于个体最好的强化莫过于体育锻炼给自己身体上和精神上带来的好处。因此,要指导学生学会并经常运用内在强化。要想养成体育锻炼习惯与其说靠外力勿宁说靠自己。要不断为自己的参与行为寻求“能源”,要不断汲取知识,理解体育锻炼的意义和价值。

4 结语

随着我国教育的发展,应试教育逐步为素质教育所取代。素质教育思想是一种面向未来的教育思想。它是一种以开发人们身心潜质,培养人的综合素质,养成人的健全个性为宗旨的教育实践活动。心理教育作为素质教育不可分割部分,成为了素质教育的基石。体育课渗透心理教育是素质要求相吻合的。

参考文献:

- [1] 张子沙. 体育教育心理学[M]. 北京:警官教育出版社, 1998.8. [编辑:李寿荣]