

提高学生体育学习自我效能的探讨

陈 瑜, 徐玖平

(四川大学 体育科学研究所, 四川 成都 610065)

摘 要:运用班杜拉的效能理论,结合学校体育教学特点,针对学生自我效能感提高问题,从学生体育学习的成败体验与心理状态等方面影响学生体育学习自我效能提高的原因,提出一些培养学生体育学习自我效能感的措施与建议。

关 键 词:班杜拉效能理论;体育学习;自我效能;体育教育

中图分类号:G807.01 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0042-02

Discussion of improving student's self-efficacy for physical education study

CHEN Yu, XU Jiu-ping

(Research Institute of Physical Education and Sports Science, Sichuan University, Chengdu 610065, China)

Abstract: To discuss discusses the factors about improving the self-efficacy in physical education learning from the points about the student's psychology and their experience of failure and success. Having applied the Bandura's self-efficacy theory in physical education the paper points out some measures and suggestions for training the student's self-efficacy in physical education learning.

Key words: Bandura's efficacy theory; physically education learning; self-efficacy; physical education teaching

学校体育教学研究较多针对如何完善课堂的组织形式、丰富教学方法与手段来提高学生的兴趣,而较少从学生的自我效能的方面进行研究。本文运用社会学习理论创始人班杜拉(Albert Bandura)的“自我效能理论”,探讨如何培养和提高学生体育学习的自我效能水平,改善他们的学习心理与行为。这对于教师体育课的组织和学生主动有效的学习,以及探究学生在体育课中行为取向有积极的现实意义。

1 自我效能理论与体育学习自我效能

自我效能的概念由班杜拉在20世纪70年代提出,后经香农(Schunk, 1991)等人进一步充实而得到发展。自我效能是指某人有关自己操作某种预想结果的能力的具体看法^[1]。它不仅与一个人拥有的技能相联系,而且与一个人能否利用自己所占有的技能相联系。自我效能对个体的影响可以从心理和行为两方面予以概括。

(1)自我效能对心理的影响。自我效能不仅影响人们的行为选择,而且还影响人们的思维方向和归因方式,同时决定着人们努力程度和持续时间。自我效能使人们趋向于选择自己认为超过自己能力的任务,自我效能越强,人们努力越有力越持久;反之,他们就会放松努力甚至完全放弃。那些判断自己无效能的人们在应付环境时,总仔细考虑个人缺

点和认识上的潜在困难,把它们看得比实际上更难以克服,这使他们不去注意怎样更好地行动,而只是关心个人的失败和可能困难,损害了他们拥有的能力的有效使用。相反,有强烈的自我效能感的人总是把注意力集中到环境的要求和困难的解决上。自我无效感导致人们避免改进环境和行为,进一步阻止向自我效能感的转化。

(2)自我效能与行为的关系。自我效能与行为有机地联系着,它是与某种行为的个人动作相联系的。人们即使具有强烈的自我效能和各种行为效能,但是如果缺乏诱因,他们也不会选择去表现这些行为。如果人们缺乏必要的设备和资源以充分地完成行为,自我效能就不能表达出来。当自我效能和行为在时间上非常接近时,他们的关系非常精确地显示着。效能判断在几种重要的行为表现的范围内变化,自我效能并不是在真空中起作用。

(3)体育学习的自我效能。^[2]自我效能理论为学生是否愿意参与体育运动提供了证据。在体育课程学习中,学生的自我效能感可理解为学生在进行某一具体的运动实践时,对自己运动能力的评价与估计。在体育课中学生的自我效能感往往影响他们对活动的选择以及继续从事体育活动的意愿,那些高自我效能的学生可能更努力去学习或在遇到困难时坚持不懈,而那些判断自己无效能的学生则可能知难而

• 收稿日期:2000-12-25

作者简介:陈瑜(1977-),女,四川南充人,在读硕士生,研究方向:体育系统工程。

退,不能发展自己的运动能力。

2 影响学生体育学习自我效能提高的因素

(1)成败体验。在学生体育学习中,只要学生有过一次成功的经历和体验,头脑中就会留下一个深刻记忆。当他们面临一个新的学习任务时,重新唤起往日成功的“模式”。多次成功就能建立起相当牢固的自我效能感。自我效能将使他们选择认为符合甚至超过自己能力的任务,并有信心承担和完成自己认为能处理的活动;同样,失败的经历和体验也会真实、清楚地储存在记忆中,如果屡遭挫折就容易产生失败感,往往刚一接触新的学习任务就情不自禁地把不及格或未能成功的景象灌输给神经中枢,从而形成自我无效能感,它导致人们避免改进环境和行为,进一步阻止向自我有效能感的转化。

(2)榜样作用。体育学习中的榜样包括体育教师和运动技能水平较高的、在学习中有威信的学生。一个好的榜样具有教育的功能,通过观察榜样的行为及其结果,学习可以获得替代性的经验,如有效的体育学习的策略或方法等,进而影响自我效能感。尤其对于运动技能或身体素质较差的学生而言,这种功能就更为重要。

(3)鼓励说服。来自教师或权威人物的建议、劝告、解释和鼓励,有助于学生形成积极的自我效能感。言语劝说的作用取决于一些因素的影响,如果学生缺乏某些直接经验或替代经验,外界的鼓励和说服是不切实际的,那对学生积极的自我效能感的形成也无济于事;消极的说服也会对学生的效能感产生不良的影响。

(4)心理状态。学生的情绪、动机等心理因素也会影响学生的自我效能感。比如在教学中,当动作难度超过学生的身心能力时,学生有可能产生过度紧张,产生身体运动麻痹现象,机械的、重复的、混乱的反应会大大增加。学生则会对不良的生理反应视为无能的标志,感到力不从心,进而低估自己的能力,降低自我效能感。

3 提高学生体育学习自我效能感的措施与建议

(1)确定课程的任务要全面并切合实际。只有具体合理地确定体育课的任务,才能知道学生对自身的能力、是否采用相关的策略以及活动结果的满意程度做出判断。体育教师在确定课程任务时,要使学生意识到他们所从事的任务具有合理性,及在完成的同时个人身心也得到发展的意义;要符合不同水平学生的需要,强调提高他们原有的技能或发展一种新技能,要激发学生的兴趣和自信心。在此过程中,学生的自我效能感就有可能逐步建立和加强。^[3]

(2)教学要注意层次和灵活性。在教学设计上应以学校体育课的基本任务为指导,以大多数人通过努力能达到的目标为基点,引导学生逐步走向成功,强化成功意识,培养适度的成功心理,提高自我效能。比如,在排球教学中,面对标准的网高,大概只有少数的学生能成功地学会扣球,如果教师能适当地降低网高,则会有更多的学生体验到成功的快乐。在学生掌握了排球扣球的基本方法后,再逐渐增加网的高

度,学生会根据已有的成功体验,有信心去练习和完成新的学习任务,从而使学生的自我效能感进一步得到提高和巩固。^[4]

(3)采用鼓励性的积极评价。在体育教学中,有的教师对学生完成动作好坏进行比较,而这往往会使相当多的学生怀疑自己的能力,从而会引起他们的自我效能感和情感体验的降低。因此,在体育课教学中,要提高学生的自我情感,就要对学生不断地进行精神上的鼓励。对于那些基础差、起点低的学生更是不可缺少关心与鼓励。轻易的否定,只会导致信心的丧失,对自我评价的降低。

(4)重视榜样的作用。在体育教学中,教师有意识地安排那些专项能力强的学生做示范,并加以欣赏性的评价,将收到较好的效果。榜样所表现出来的规范或准确的操作,为学生提供了克服恐惧、提高动作技能的样板。另外,需要注意的是,榜样的威信与学生的模仿具有密切的关系,榜样的威信越高,对学生的模仿力越强。所以,作为榜样的教师或学生应注意到自己的“言传”和“身教”。

(5)学习心理状态的调控。在体育教学中,对学习心理的调节,应该采取心理激励调控和暗示调控。通过心理激励,可以巧妙形成一种兴奋好学的心理状态,从而诱发其内部的自我效能感,提高学习效果;暗示调控将对学生的心理状态和行为产生影响,适时、合理、恰当地运用各种暗示手段对控制学生的心态,发挥学生的心理潜能和提高学习效率有积极的作用。

(6)对“体育差生”的关心与激励。一般来说,“体育差生”是体质基础差,可能产生自我无效能感。要让他们跟上集体的步伐,关键是要消除其无效能感。不要冷漠视之,要使他们始终融于集体的关心之中,给他们更多的帮助和激励。教学时要注意区别对待、因材施教和好评激励,根据他们的体质、运动技能水平、心理发展水平及具体学习情况等组织教学。

4 结语

跟不上体育学习进度的学生,体验到不少失败痛苦,从而导致他们对体育学习缺乏自信并产生自卑等,进而影响学校体育教学任务的完成和教育质量的提高,严重的会阻碍学生终身体育观的形成和发展。因此,在体育教学中,培养学生建立正确的、稳固的自我效能感,是一项不容忽视的学习体育教学的任务。

参考文献:

- [1] 姚梅林. 学习规律[M]. 武汉:湖北教育出版社,1999.
- [2] Albert Bandura. A principle of Behavior Modification[M]. New York: Holt, Rinehart and Wineton,1969.
- [3] 陈天石. 运用成就目标理论改善学生体育课学习动机的模式研究[J]. 体育学刊,1997(4):87-88.
- [4] 张子沙. 体育教育心理学[M]. 北京:警官教育出版社,1998.