

大学生体育学习自我效能的培养

胡 泓

(宁波大学 科技学院, 浙江 宁波 315211)

摘 要:自我效能影响大学生体育学习的任务选择、努力程度以及坚持性。大学生体育学习自我效能低下有社会环境、学生构成和学科特征3个主要原因。提高其自我效能可以遵循如下三个途径十一个环节:1. 行为的成败经验(运用优势策略、遵循补强法则、实施成功教育、进行科学归因、满足尊重需求);2. 替代性经验(教师示范作用、同学激励作用、自我发现作用);3. 情绪和生理状态(和谐教育策略、弘扬比慢精神、自然陶冶功能)。

关 键 词:大学生;体育学习;自我效能培养

中图分类号:G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0106-03

On self-efficiency development in P.E study of college student

HU Hong

(Institute of Science and Technology, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

Abstract: Self-efficiency affects the choosing of task, hard work and persistence in P.E. study in college. Why the self-efficiency is poor mainly dues to three reasons: social environment, students and features of this course. In order to improve this, we should follow three ways and eleven points: 1. experience in the success and failure of one's act (use advantageous strategy, follow make-up rules, carry out successful education, analysis the reasons in a scientific way and satisfy students' need of being respected) 2. exchangeable experience (teachers set example, students encourage themselves and students learn from oneself) 3. emotion and physical condition (harmonious education strategy, encouragement in the spirit of comparing slowness, and the function of appreciating something naturally)

Key words: college student; P.E. Study; self-efficiency development

1 自我效能对学生体育学习的影响

自我效能是美国著名教育心理学家班杜拉(Albert Bandura)20世纪80年代初提出的一个重要理论概念,指学生对自己具有成功完成某一特定学习任务的能力判断。班杜拉对决定行为的期待问题非常重视。他把期待区分为两种:结果期待和效能期待。结果期待,指人对自己的某一行为会导致某一结果(强化)的推测。如果人预测到某一特定行为将会导致特定的结果(强化),那么这一行为就可能被激活和受到选择。如学生在体育学习中认识到注意听课、认真练习会获得他所希望取得的好成绩时,他就可能认真地听练。效能期待,是指人对自己能够进行某一特定行为的实施能力的推测,即对自己行为能力的主观推断。它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为。当人确信自己有能力进行那一活动时,他就会产生高度的“自我效能感”,并会去进行那一活动。人们一般是在预测到某一活动的好的结果及自己有能力去完成这一活动时,才努力去进行这一活

动时,才努力去进行这一活动的。结果期待和效能期待对行为的影响调节,如图1所示:

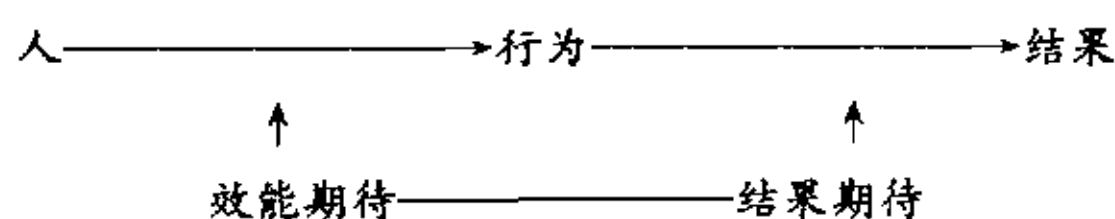


图1 结果期待与效能期待对行为的影响

因此,自我效能是影响行为的先行因素。自我效能影响学生的任务选择、努力程序以及坚持性。效能信念决定了人们为自己设定什么样的目标,付出多大的努力,在面临困难时坚持多久,以及遇到失败后的恢复能力。自我效能高的学生对自己的学习能力充满信心,常常选择适合自己能力水平并富有挑战性的任务,在遇到困难时愿意付出更大的努力,采取各种方法去战胜困难,不轻言放弃,坚持性高,能够观察

* 收稿日期:2001-02-22

作者简介:胡 泓(1965-),男,浙江奉化人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

到自己在体育学习上所取得的进步,因而会增强他们的自我效能;自我效能的增强,又能促使他们为自己设定更富有挑战性的目标。如此循环,其体育学习成绩将会不断提高。而自我效能低的学生则对自己的学习信心不足,为确保成功常常选择一些过于简单的任务,每当学习中遇到困难时,就认为自己能力不行,不努力就轻易放弃了。

2 大学生体育学习自我效能低下的原因

对宁波大学560名学生的问卷调查,体育学习自我效能优秀的仅18人,占3.2%;良好的206人,占36.7%;一般的289人,占51.6%;差的48人,占8.5%——也就是说,有60%以上的人处于中下乃至差的层次。对这些学生的体育学习成绩调查表明,除15位学生自我效能与实际成绩略有差异外,95%的学生这两者都是一致的。自我效能低下,体育学习自然不会多作努力,好的成绩自然无从取得,而体育成绩差又使自我效能更趋低落。如此恶性循环,又谈何出成效?追根溯源,大学生体育学习自我效能低落的原因,主要在于:

(1)社会环境。当今社会,重文轻武现象仍然存在,体育自然“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”。别说其他教学管理人员,就是体育教师本人,也都以体育为缺口给其他学科让路。

(2)学生构成。因高考不考体育,学生在高中阶段不重视体育,高考分数高体育基础差者占一定的比例,有一统计数据,大学一年级学生学习成绩总积分排名班级前25%的同学,有38%体育成绩排在班级后50%,因而取消了评优秀学生奖学金、优秀学生干部奖学金的资格。且因体育场地及体育师资的原因,体育课编班又只顾平均分配学生而不以因材施教为原则,无论体育教师怎样努力,学生总是好的吃不饱而差的则吃不了,体育教学整体收效甚微。

(3)学科特征。体育在相当程度上理解为是“无用”的学科。在学生的认识上,大学体育成绩好坏,主要由遗传、营养及体育基础决定。再则,我国从小学到高中甚至大学,学生都上同一形式的体育课,测试同一种项目,一项运动技术小学教了,初中再教,高中甚至大学再学,学生对体育缺乏兴趣。

3 大学生体育学习自我效能提高的途径

3.1 行为的成败经验

学习者成功的经验会提高其自我效能,相反,失败的经验会降低其自我效能。

对体育学习来说,学生已有相当长的学习史,所以大学体育教学对学生来说至少已是二度学习,其前理解和期待视野都潜在地制约着大学体育教学。因此,提高学生的自我效能,应该注意如下面。

(1)运用优势策略。就是引导学生首先注重发掘、发挥和发展自身体育学习的优势,使其心理立于不败之地。如上第一堂体育理论课时,我就是激发学生回忆中小学时在体育学习中值得自己骄傲的两件事,然后进行交流,唤醒学生沉

睡在记忆深处的成功体验,优化体育学习心理。

(2)遵循补强法则。美国加利福尼亚大学哲学博士詹姆斯·多伯森认为:“当一个人的行为得到满意结果时,这种行为就会重复出现。”换句话说,这种满意的结果,使他们的思想和行为得到积极的强化,其动因来自于他受到的尊重和赞许,他们产生了一种愉快和自尊的体验。在体育教学中体育教师要及时发现学生的每一点进步并及时给予肯定和表扬,激发学生的自豪感和进取心。

(3)实施成功教育。就是建构低、小、多、巧的教学模式。“低”即低起点,把起点放在学生的现实发展水平和最近发展区的临界点上,让学生经过努力就能取得成功。“小”即小步子,确定适可而止的教学进度。“多”即多练习,改变教师为主的局面,形成师生互动和生生互动多元共存的体育教学机制。“巧”即巧反馈,巧妙地把学生取得的进步转变为有形的事实,如请他做示范等,使之受到鼓励,又及时发现学生存在的问题,矫正乃至调节教学设计。所谓“巧”,就是淡化考试影响,形成灵活多样的成绩评定机制,主要的是代之以学生平日在主观努力程度、练习数等方面的考核记录来评定,引导学生着重纵向比较自己是否取得了进步,进步了多少。

(4)进行科学归因。就是引导学生科学分析体育学习成败的原因,积极影响其后的体育学习。为此,体育教师应该认真研究归因理论,多把成功归结为内部原因和稳定因素,使学生感到满意和自豪,提高学习积极性;而把失败归结到外部原因和不稳定因素,促其奋斗和前进。

(5)满足尊重需求。培养自我效能,不等于就不能涉及指出甚至批评学生的不足甚至错误之处。但是,如果你到处宣扬学生差,说他们这样不行那样无用,就会挫伤学生的自尊心,影响学习积极性。因此,必须注意满足学生的尊重需求。尊重学生独立人格是教育人和培养人的前提,也是维护学生心理健康的妙方。在大学体育教学中要尊重大学生人格尊严,尊重大学生的体育权利。

3.2 替代性经验

一个人的自我效能是自我在与环境的互动过程中形成的。当学习者看见替代者,即与自己相似的人成功时,就会增强自我效能,相反,则会降低自我效能。替代者对个人效能信念的影响主要受自我与替代者之间相似程度的影响,相似性越大,替代者成败的经验越具有说服力。

在大学体育教学中,主要的替代者,有教师和同学两种。另外,是不能忘记学生本人也具有某种自我示范效应,关键是怎样让学生去发现这一点。

(1)教师示范作用。“教者,效也,上行之,下效之。”“教师是教育过程中最直接的有象征意义的人物,是学生可以视为榜样并拿来同自己作比较的人物。”体育教学更加如此,身教重于言教,体育教师必须注重表现自己,在教学上体育教师要有强烈的工作责任感,让学生从教师的自我教育程度中发现教育别人的能力,形成期待效应,进而转化为自我效能;同时大学体育教师应注重对自身教育教学教研工作成果的积累、转化和传播,形成权威效应。

(2)同学激励作用。这可分为非同班同学和同班同学激

励两种。前者,主要是开展体育交流活动,即让学生通过班级间、年级间、学院间的各类比赛和成立体育社团等方法寻找、发现和结交的体育学习优胜者,形成生生互动效应;而后者,就是注意搜集、整理同班同学体育学习中的突出的事例、经验,给学生借鉴或学习,形成激励效应——“同一教师,他行,为什么我就不行?”

(3)自我发现作用。从性格组合上讲,每个人的性格都不可能是一一的,既有优点,也有缺点;既有阳刚,也也阴柔,诸如此类,呈“双重组合”状。所以体育教师要学会激励自我,战胜自我,教师要善于和学生建成互助关系,强化“每个学生都有帮助老师教学的能力”这一观念,耐心地到学生中去找,助手就会越来越多,连最差的学生也能学着帮体育老师计时、计数、点名等,而学生则会在在此过程中因为获得能力的发展和表现而发现一个新的自我,进而形成自我效能。

3.3 情绪和生理状态

学习者可以通过减少紧张和负面的情绪倾向,增强身体状态,以及纠正对身体状况的错误解释来改变效能信念。

(1)和谐教育策略。提高学生体育学习的自我效能,必须注意通过减少紧张和负面的情绪倾向来增强学生的身体状态,使之和谐发展。具体而言,就是要做到身心和谐。体育教学应多引入一些心理放松内容,调节学生的心理。

(2)弘扬比慢精神。体育学习是“慢功”,不能一蹴而就,要循序渐进。著名美国华裔学者林毓生教授提出“比慢精神”,认为它是“成就感与真正的虚心辩证地交融以后所得到的一种精神”。体育能力差的大学生对体育学习缺乏信心,

弘扬比慢精神,就自然会超越过分自谦、过分自卑等一些情绪不稳定的毛病。对体育基础好的大学生,弘扬比慢精神,在体育学习中就不会心浮气躁,狂妄自大。

(3)自然陶冶功能。大学体育学习不妨多多发挥自然陶冶功能,到大自然去,尽可能地让大学生面对蓝天白云、青山绿水开展有关的体育活动,既能增强学生体质又能拓展学生的胸怀,提高学生的情趣。因为斯卡特金说:“如果我们能够做到百分之百地使学生兴致勃勃地学习,那么我们的成功率就是全优的了。兴致勃勃地学习,不仅是学生们的幸福,而且也是教师们的幸福。”

参考文献:

[1]张鼎昆.自我效能感的理论及研究现状[J].心理学动态,1999,7(1):39-43.
 [2]高建江.班杜拉论自我效能的形成与发展[J].心理科学,1992(6):39-43.
 [3]杨心德.学习困难学生自我有效感的研究[J].心理科学,1996(3):185-187.
 [4]肖红艳.自我效能理论在田径训练中的应用[J].山东体育科技,1997,19(2):4-6
 [5]骆秉全.体育学习自我监控初论[J].北京体育师范学院学报,1999,11(3):34-38.

[编辑:周威]



(上接第105页)

[1]陈向明.质的研究方法与社会科学研究[M].北京:教育科学出版社,2000.
 [2]何继韩.“运动技能学习”的形成与发展[J].体育科学,1984(1):83-84.
 [3]李超,杨国梁,姜周存.体育技能诱导式训练法[M].海口:南海出版公司,1996.
 [4]水延凯.社会调查教程(修订本)[M].北京:中国人民大学出版社,1996.
 [5]王天敏.逻辑方法探讨:归类[J].人文杂志,1999(4):40-42.
 [6]吴志超,刘绍曾,曲宗湖.现代教学论与体育教学[M].北京:人民体育出版社,1993.
 [7]于立贤,刘新宇,陈立进,等.诱导式教学法新探—运动技能学视角[J].西安体育学院学报,2000,17(4):58-60:66.
 [8]于立贤.篮球诱导式教学法的运动技能学研究[D].山东

师范大学硕士研究生学位论文,1999.
 [9]袁方,王汉生.社会研究方法教程[M].北京:北京大学出版社,1997.
 [10]郑吾真,刘绍曾.体育教材教法精选[M].北京:北京体育学院出版社,1993.
 [11]Schmidt R A. 1982. More on motor programs in Human motor behavior: An introduction[M]. edited by J. A. S. Kelso. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 187-217.
 [12]Schmidt R A. Young D E. Transfer of Movement Control in Motor skill Learning[M]. Orlando, FL: Academic Press, 1987.
 [13]Schmidt R A. Motor Control and Learning: a Behavioral Emphasis[M]. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1988.

[编辑:周威]