

试谈成人体育教育的行为动机

江西教育学院体育系 张 林

教育学院是培训合格的中学教师的摇篮，既具有‘师范’的共性，又具有‘成人’教育的特殊性。原教育部颁发的‘中学教师进修高等师范专（本）科教育计划’规定，成人高校要认真贯彻德、智、体全面发展的教育方针，进行体育教育。有条件的教育（进修）院校每周应开两节体育课，积极开展课外体育活动，以有效地锻炼学员的身体，增进他们的健康，增强体质，努力完成专业学习任务。我们面临的对象是在职教师群体，但又必须深刻了解个体的行为动机，揭示体育教育过程中师生间相互作用的行为动因，才能最大限度地调动学员学习的积极性。近几年来，我们针对成人体育教育的特点，以如何正确地确立体育行为动机为专题进行了有益的探索。

一、动机转化与需要目标

动机是行为的出发点，是决定行为的重要心理因素。所谓行为动机是在需要的基础上产生社会行为的内部动力。因此，体育教育的动机转化也应与需要目标相互联系。1984

年起，我院先后招收了大专起点达本科的中文、外语、数学、物理等专业的在职中学老师。他们一般都有8~10年以上教龄，年龄为 33 ± 7.2 岁。初入学时他们以为，自己需要的是完成本科的学业任务，获得本科文凭。对于上体育课参加课外体育锻炼不感兴趣。年龄稍大的学员认为“骨头硬了”、“上体育课、锻炼身体已经过时了……”。第一次给中文系学员上“以传接球为主的篮球游戏课”时，竟有三分之一的人“站课”，人在篮球场，根本就没有参与作身体练习的动因。有的因年龄偏大没有锻炼身体的习惯；有的则因缺乏篮球运动的基本训练，想动而又不会动。这是体育的基础教育问题。为此，我们根据学员的年龄特点和身体需要改革教学内容，把做操、打太极拳、跑步（校园自然环境的跑、短距、定时的跑）、打球等，作为满足心理需要的基本教学内容，并注重成人体育教育方法的改革，根据成人体力发展的特殊性，球类教学拟以排球为主，同时以垫、传、发球等基本技术，开展有效性的教学改革，进行严格地教与学活动，并通过严格的教學程序和自垫、相互传垫的技术评定与计量考核，如全校女学员自垫与互垫均能达到80~90次，而且形成了良好的技术定型。通过半年的教学，可以参加第二

学知全校性的比赛，教学效果很好。由于对排球技术教学效果提高，曾掀起全校性排球活动热潮，由95%以上学员掌握了垫、传技术，加之不受场地限制，排球成为我院群众性锻炼的内容，以促进动机的转化，向行动目标前进。

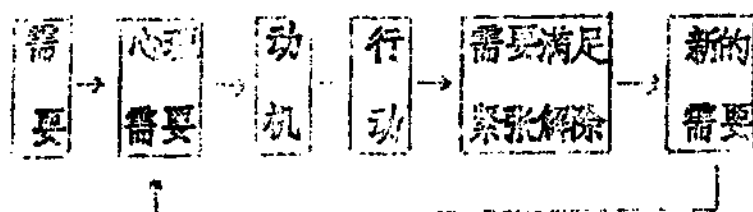
由于调整了教学内容，需要得到满足，校园里曾一度出现“太极拳热”“气功热”。但由于对体育的目的任务不明确，体育的科学价值不了解，这种锻炼热情不能持久，不能坚持经常体育锻炼，还必须通过体育老学校学员的直接动机向间接动机转化，才能激励社会动机，于是我们给新入学的85级各专业学员上课时，针对成人“骨头硬了”，“身体锻炼过了”等不正确观点，讲授了“人体生命规律与体育”，“体育方法原理”，“体育锻炼原则与方法”等体育基础理论和现代体育方法，使学员明确体育锻炼对青少年来说，可以促进他们的身体生长发育，而对成年人来说，可以提高心血管系统和呼吸系统的功能，延缓衰老，锻炼身体要持之以恒，不能一劳永逸，只有通过体育运动才能有效地提高神经系统的强度和灵活性以及神经细胞工作的耐久力，才能完成复杂的专业学习任务。通过体育理论知识的学习，学员明确了体育的真正价值，以实际行动坚持体育锻炼，努力完成体

育教学任务。85级男1500米跑，女800米跑成绩普遍高于84级学员，便是自觉的坚持跑步锻炼的结果。这就说明行为动机可以转化为行为目的。个体的行为目的越明确，参加体育锻炼的积极性越高。

三、深入改革体育内容

人的需要是多方面、多层次和多样性的。我们体育教学的对象是成人，学员平均年龄为33岁，最大的为43岁，最小的24岁，两极差（最大值减最少值）为19岁。正是由于学员的年龄、性别、体育基础和爱好差异较大，随着体育教育过程的不断变化和发展，在人与人（包括教与学）相互作用的学校教育中产生的行为动机，复杂多端，充满着矛盾斗争。当个体的某种需要得不到满足时，就会产生不安和紧张的心理状态。约有1/3强的25岁左右爱好体育运动的年轻学员，打太极拳，做气功，学习简易剑、排球基本技术，远远满足不了他们的心理需要。我们便按年龄、身体条件和运动基础进行合理分组，因材施教，并组织校系两级运动队，篮、排球均列为传统比赛项目，吸引了广大的球类运动爱好者和热情的观众。当校园里呈现一派生机蓬勃的景象，基本达到满足需要的目标时，原先存在的哪种紧张的心

理状态就会转化为动机，推动个体从事体育活动，奔向行动目标，需要得到满足，紧张的心理状态消除。但是原有的需要满足了，又会产生新的需要，循环往复，形成一个特定的模式（图一）：这就需要我们作为人体育教育中，通过信息反馈，充分掌握自己的教学对象的新的需要，不断地深化改革，使需要不断达到新的平衡。



(图 一)

开展体育运动就必然要搞竞赛活动。这是体育的特点。1984年起，我们组建了篮球、排球和越野跑三个运动队，进行有计划的训练，参加南昌地区高校相关项目的比赛。我们重点发展排球，把排球列为体育课球类教学的基本内容，使排球运动有广泛群众基础。我校排球队曾荣获1985年、1986年南昌市排球联赛和全市运动会第四和第三名。这一胜利激励了人们从事排球运动的行为目的，形成了学员参加体育活动的积极性和自觉性的心理因素。

三、需要和满足需要的手段并列发展

马克思指出：‘需要是和满足需要的手段一同发展的，并且是依靠这些手段发展的’。如果只讲需要的满足而不讲满足需要的手段的发展，是不能促进需要的发展的。学校体育教学，应是以教师为主导，学生为主体，教材为主线的有目的有组织有计划地传授体育的知识技能，锻炼身体，进行共产主义思想品德的教育过程。教师的主导作用就在于正确的引入学习动机，使学生充分明确体育的目的任务，激发其行为动机。行为动机是个体发动和维持其行为的‘内驱力’。动机一旦形成，就会表现出一定程度的兴趣，主动积极的情感状态，良好的注意力和持久顽强地克服困难的意志力。原先学员对跑的教学，尤其是对较长距离的慢跑不感兴趣，甚至厌倦：这是因为学员对跑步是锻炼身体的科学手段不了解所致。我们利用体育理论课，向学员讲授‘体质投资的重要手段’等专题，以中外科学家大量的实践证明了的资料，充分说明跑步锻炼对提高心血管系统和呼吸系统的功能的重要作用。呼吸系统对人体生命的影响是至关重要的。人体活动所需要的大量氧气是靠肺呼吸摄取，以满足几百万亿细胞新陈代谢的需要。经常参加体育锻炼可以大大提高人体的呼吸功能。科学实验证明：慢跑是保持健康的最好手段。慢跑

时的供氧比安静时多8至12倍。经常从事长距离慢跑锻炼的人，还可增大肺活量和肺的通气量，以提高气体运输能力和增加贮氧量，提高呼吸系统的健康水平。有人对50名40~59岁经过一年较长距离的慢跑锻炼者进行调查，发现有72%的人肺活量增加了300毫升。我们不仅以科学的理论武装学生，而且选择满足需要的手段。每年10月至来年5月持续8个月的长跑活动。通过课堂传递长跑的知识技能，定期进行五分钟跑距测试；12月份进行全院性越野跑比赛。用个人名次排列计团体总分的方法，以调动群众投入长跑锻炼的积极性。

要进行体质投资，就要坚持上体育课，参加体育锻炼。老师除了有计划的上体育课以外，还给不同情况的学员制定辅导计划。中文系84级学员年龄偏大，一般不爱活动，功课稍一紧张身体就吃不消，曾有24%的人神经衰弱或患失眠症。老师耐心的辅导他们做气功，打太极拳并进行晨跑锻炼。老师在辅导过程中详细讲述这些健身手段的意义和实用价值以及科学的锻炼方法。经过三个月持续锻炼（有的人仅一个月），效果十分显著。100%恢复了健康。以饱满热情投入专业学习，健康的需要得到满足。体育锻炼的劲头就

更大了。这就是说，个体的行为目的越明确，锻炼的积极性就越高。由于认识的提高，自觉地确定意志目的，以情感激励着行为目的，在身体锻炼中又以克服困难的意志去推动认识。长跑锻炼的手段在我队师生中形成了良好风气。1983、1986、1987年连续三年我队组织50人（男30、女20）长跑队，参加南昌大学生方志敏杯7000米（男）5000米（女）环城赛跑，有9人（次）进入前20名和前15名（共录取40名），团体总分排列为第5和第7位。作为平均年龄33岁的成人高校学员与参赛的近七百人好手如林的对手竞争，取得如此成绩的原因在于明确了长跑锻炼的科学价值，形成了满足炼身需要的群体活动。

综上所述，可见个体的行为动机，是在需要的基础上产生，在活动中发展的。动机是指向一定的目的，决定其行为方式，形成人的积极性和自觉性的重要心理因素和强大的内在动力。