

体育教学心理学

颜 军 著



神 州 出 版 社

体育教学心理学

颜军 著

神州出版社

书名:体育教学心理学

作 者:颜 军

出版者:神州出版社

印刷者:淮阴市文化彩印公司

发行者:神州出版社

开 本:787×1092 毫米 1/32

字 数:300,000

印 张:13 插页:2

版 次:1993 年 6 月第一版

印 次:1993 年 6 月第一次印刷.

书 号:ISBN 962—7687—09—X

定 价:7.80 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 体育教学心理学绪论	(1)
一、体育教学心理学的研究对象	(1)
二、体育教学的心理学依据	(2)
三、体育教学的心理功能	(4)
四、体育教学心理学的研究作用	(7)
五、体育教学心理学的研究方法	(9)
第二章 体育学习的动力调节系统	(12)
一、体育学习动力调节系统的效能	(12)
二、体育学习动力调节系统的心理成份	(15)
三、体育学习动机	(18)
四、体育学习兴趣	(30)
五、体育学习态度	(35)
六、体育意识的强化与提高	(44)
七、体育习惯的培养	(49)
第三章 体育学习心理状态及其控制	(55)
一、体育学习过程是非线性动态系统	(55)
二、体育学习系统的心理结构	(57)
三、体育学习心理状态	(61)
四、体育学习逆反心理	(71)
五、体育学习心理激励	(75)
六、体育学习的信息反馈	(79)

七、体育学习的心理暗示	(90)
八、体育学习的自控能力培养	(94)
第四章 体育教学情感论	(104)
一、体育教学的情感性	(104)
二、体育教学情感的心理功能	(106)
(1) 三、快乐体育	(111)
(1) 四、体育教学心理气氛及其优化	(119)
(8) 五、体育考试过分紧张心理的消除	(135)
第五章 运动技能学习心理	(141)
(7) 一、运动技能学习的研究内容	(141)
(6) 二、运动技能学习认知心理理论	(142)
(31) 三、运动技能学习的心理特征	(154)
(51) 四、运动技能学习的指导	(161)
(21) 五、运动记忆的有效促进	(180)
(81) 六、运动技能学习的心理负荷	(185)
(05) 七、运动技能迁移	(192)
(28) 八、运动技能学习的智力技能培养	(203)
第六章 体育教学与因材施教	(208)
(01) 一、对因材施教的理解	(208)
(28) 二、体育教学中因材施教的表征	(210)
(28) 三、学生气质差异与体育学习指导	(211)
(72) 四、学生性格差异与体育学习指导	(215)
(18) 五、体育能力差异与体育学习指导	(217)
(19) 六、探索中的体育教学组织形式	(219)
(25) 七、体育教学对学生个性的发展	(222)
(07) 八、体育教学与智力发展	(226)

九、体育学习方法指导的心理基础	(234)
第七章 体育教学方法的心理学基础	(250)
一、体育教学方法的心理结构	(250)
二、体育教学方法的心理功能	(254)
三、体育教学方法的心理特性	(256)
四、评价体育教学方法的标准	(258)
五、体育教学方法的心理学依据	(259)
六、程序教学法与动作表象教学法	(276)
第八章 体育心理训练	(300)
一、体育心理训练的含义	(300)
二、体育心理训练的作用	(302)
三、体育心理训练的原则	(305)
四、体育心理训练的基本内容与方法	(306)
五、体育心理训练的程序	(332)
第九章 体育学习心理健康的指导	(334)
一、心理健康的标准	(335)
二、体育学习心理挫折的形成与消除	(337)
三、体育学习焦虑及其控制	(344)
四、体育学习情绪障碍的克服	(356)
五、体育学习心理辅导	(367)
六、体育学习心理疲劳的预防	(371)
第十章 体育教学的人际关系与交往	(379)
一、体育教学中的师生关系	(379)
二、体育教学交往	(381)
三、体育教学的非言语交往	(389)
第十一章 体育课堂教学的心理学分析	(396)

第一章 体育教学心理学绪论

体育教学心理学是心理学与体育教学论相结合的产物,是研究体育教学过程中学生和教师的心理活动及其规律的科学,属教育心理学范畴,它是一门学科心理学。

体育教学心理学的内容,涉及体育教育学的知识、技术、技能和方法,涉及心理学、教育学的基本概念和规律,也涉及体育教学论、学校体育学、运动心理学等方面的知识,从而它具有综合性的特点。

体育教学心理学作为应用性学科,它不是普通心理学、发展心理学、管理心理学等邻近学科内容的剪裁与汇编,也不是体育教学过程的心理学注释,而是具有明确的研究对象与特点,具有独立的理论体系与方法论的一门科学。

因此,体育教学心理学是一门综合性和实践性很强的、具有独立体系的应用学科。

一、体育教学心理学的研究对象

体育教学心理学是研究在体育教学情境中学与教的各种心理现象、机制和基本的心理学规律的科学。该界定一方面反映了体育教学心理学研究对象的特殊性。因为体育教学中包括师生双方的活动,不仅有学生的学,也有教师的教。体育教学心理学首先要研究学生如何有效地学习,同时又要研究如何指导学生

学习。另一方面,这样提研究体育教学学与教的基本心理学规律,便于使体育教学心理学与运动心理学、普通心理学、教育心理学有明确的分野。

就体育教学与心理的关系而言,学生心理发展的特点、状态、动机发展水平与掌握体育知识、运动技能的心理规律,是设计、安排体育教学的主要依据;合理安排、科学组织的体育教学,又可使学生心理发展的某些可能性成为现实性,从而促进学生心理的发展。

在体育教学实践中,将心理学的一些基本原理与技术运用于体育教学活动,可以揭示体育教学方面的心理过程、心理状态的特点及其表现形态,从而为研究如何有效地学和有效地教,确定体育教学目标,选定教学内容,运用教学方法,进行适应学生生理和心理发展水平的体育教学与课外体育活动,增强其生理、心理和社会的健康水平,建立科学的体育教学体系,提供心理学依据和改革性建议,以求得教学的科学性和高效率,更好地实现体育教学目标。

二、体育教学的心理学依据

体育教学是一个复杂的过程,既有体育知识的学习,又有运动技术的掌握和运动技能的形成。体育教学与其他学科的教学不同之处在于,其他学科的教学主要是通过思维活动,使学生掌握有关的科学知识 with 技能,发展学生的认知能力;而体育教学不但要使学生掌握一定的体育科学知识和身体锻炼的技术、技能,还要通过各种身体练习,促进身心健康。可见,体育教学的显著特点在于学生的身体直接参与活动;学生的思维活动和机体活

动紧密结合,在反复的身体练习过程中,掌握体育知识和运动技能,发展学生的身心。因此,培养学生良好的心理品质,发展学生的个性,使学生身心协调、完善地发展,体育教学是一个重要的手段。而体育教学的教材、内容、方法、形式等,都有其特殊的规律性,必须依据学生的心理特点进行体育教学,才能收到理想的教学效果,保证体育教学的科学性、可行性和实效性。

由于遗传素质、环境因素和年龄差异等的影响,不同年级的学生心理特征是大不相同的。如初中阶段的学生,生理、心理方面发生显著变化,特别是身体的迅速生长,使他们开始意识到自己不再是“小孩”了。因此,对体育学习表现出兴趣广泛,求知欲旺盛,但尚未形成持久、稳定的兴趣中心,体育学习动机多以直接动机为主;自我意识强烈,好胜心强,常爱在游戏、竞赛中表现自己,“露一手”;学习新动作时,不畏艰难,勇敢果断,但往往过高地估计自己的生理承受量;情感丰富多彩,自制能力差,喜怒无常;注意不能长时间保持集中状态,易受客观因素影响;自尊心和集体荣誉感较强,但一遇困难,又容易灰心丧气;机械模仿力和抽象思维能力有所提高,但还分辨不清事物的本质和现象。而高中阶段的学生,个体身心发展已接近成熟,大脑皮层和机能结构已经发育完成,抽象思维能力明显提高。因此,对体育学习的意义、作用都有一定的认识,对体育的社会性也有所了解,有些学生的体育学习动机,已向“实用性”的动机转化,即与远大抱负和崇高理想结合起来,体育兴趣更加广泛、深刻而稳定;观察能力较强,思考问题和处理问题较为理智;注意状态更加稳定集中,注意的范围也逐渐扩大;善于对新的运动技能进行理论上的思索,富有想象力;对形式单一、内容枯燥的体育学习内容感到不满意,易产生抵触情绪;情感体验还不十分稳定,对某些特别

喜爱的项目易失去自制而片面地单一追求,这些主观因素一旦与教育的客观因素发生作用,就会形成复杂、多变的心理特征。这就要求教师针对学生的心理特征,进行体育教学活动。在选择教材内容时,注意活动量较大,形式新颖多样,具有竞争性和趣味性。在具体安排上注意合理组织,繁简难易穿插进行。在采用某一教学方法时考虑到学生的认知能力。例如,教师示范的动作应该符合学生的实际水平,如果超出了学生可能接受的水平,尽管做得正确、优美,引起了学生的注意,但也只能是赞赏而已,而会产生高不可攀、望尖莫及的想法。这种脱离学生实际的示范,会导致学生丧失练习信心,甚至产生恐怕心理。

三、体育教学的心理功能

从体育教学所具有的特点来看,它以其独特的方式影响着学生的心理发展水平。“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,调情感,强意志。”^①体育教学是学生在集体条件下进行的身体活动,学生在身体练习过程中伴随着复杂的心理活动,表现出鲜明的个性特征。体育教学对优化学生心理教育针对性强,效果明显。在协调学生的行为,调整和发展学生的意志,培养良性情感,发挥人体结构功能,塑造健全性格,建立坚强的意志,纠正心理缺陷,防治各种心理障碍,保证个体化和社会化协调平衡发展等方面起着巨大的作用。它是促进青少年学生身心全面发展的基础和动力。

^① 毛泽东著:体育之研究。《新青年》,1917年,第2期

(一) 提高学生对环境变化的适应能力和改善能力。

体育教学内容广泛,项目繁多,场地器材多种多样,教学环境可变性较大,教学方法既有理论讲解、技术分析,又有动作示范、练习、帮助与保护、达标、技评等。在体育学习中,学生的智力、体力、情绪等都处于紧张状态,可以更多地体验到纷繁复杂的环境变化,从而逐渐地锻炼和培养了学生对种种环境变化的适应能力。

(二) 增强学生自信心

体育教学中任何运动活动都是依靠学生自身的力量,完成动作技术的过程。尤其在复杂的、难度较大的运动中,更是如此。没有对自身力量的高度自信心,就无法发挥自己的身心力量,去完成任务。体育教学中时常伴有竞赛的因素,而只要有竞争就会有胜负,胜者可获得同伴和集体的承认,并对自身力量有所认识,从而正确地认识自己的社会价值。体育学习中,学生经过自己的努力,完成一定难度的动作后,成功感自然而然生,这对提高学生的自信心,培养学生坚毅顽强、勇于拚搏和创新等精神,陶冶良好的情操具有推动作用。成功感又可以成为一种强化力量,使个体更加努力以获得更大的成功。这种积极进取精神,对于日常学习中常常遭受挫折,经不起困难考验,不能始终如一的学生来说,可以“培养青年们勇敢的精神,坚强的意志,自信心,进取心和争取胜利的决心。”^①

(三) 完善学生的人格

由于学生在体育学习中对自己能力的高低,知、情、意方面

① 马约翰著:体育的迁移价值。《马约翰体育言论集》,清华大学出版社,1986年,第57页。

的优缺点最易于得出比较接近正确的估价,而为完成体育学习任务 and 服从集体利益,就可能提高其自我教育的自觉性,增强自控能力,有利于应付各种精神压力,养成活跃开朗的性格和勇敢果断的精神,也有利于克服懒惰散漫、胆怯懦弱等消极的性格和行为习惯。日本学者小林晃夫和松田岩男研究认为^①,运动能力发展好的、经常参加体育活动的学生,其心情变化少,自卑感少,情绪稳定,精力充沛,能与人很好交际,社会适应能力良好。反之,运动能力差的,较少参加体育活动的学生,缺乏耐力,个性有问题的亦多。

(四)改善人际关系

体育教学中的师生、学生的交往是直接双向或多向的,交往次数之多、频率之高,是其他学科中所少见的,且交往因素多于控制因素。这种交往不仅能传授知识、技术和技能,促进身体发展,而且可以改变学生的个性特点,增进相互理解、交换意见和看法,增强亲近感。体育教学中的身体活动与人的日常生活活动具有不同的特点,它不牵涉其他方面的问题和利益,不必借助更多的书面语言和口头语言为媒介进行交往,因此可使师生及生生之间的心理距离缩小,彼此消除隔阂,少有戒心,关系融洽亲近,坦诚相待,从而心理相容,改善人际关系。

(五)增进心智的民展

智力是学生进行学习、生活的最基本的心理基础,也是一个人与周围环境取得动态平衡最重要的心理保证。体育教学中的大多数教学内容是学生经过自己的身心努力可以掌握的,在与

^① (日)松田岩男著:《体育心理学参考教材》。人民体育出版社,1985年,第314页。

环境相互作用的过程中去克服外力,表现出人对高度、远度、速度、精确度等目标的追求,因而伴随学生的体育学习经常是兴奋、激动,对发现动作关键及技术原理的诧异和惊讶,进而产生愉快的体验。这种健康的情感能强化学生的智力活动,易于在大脑皮层形成优势兴奋中心,也易于形成新的暂时神经联系和使旧有的联系复活,从而提高感觉的速度、精确性、灵活性,提高知觉的广度、深度,提高记忆的速度、准确性,思维变得敏捷活跃,从而提高智力(特别是运动感知能力、创造性思维和操作思维、集中与灵活的注意力、高效率的运动记忆等运动智力。)

(六)培养学生的竞争意识

竞争意识是现代人的一个显著特征,而竞争进取精神贯穿体育教学的始终。体育教学中,当好胜争强之心一旦有了明确的目标,变成了一种稳定的行为趋向后,就会升华成激励学生奋发向上的内部驱动力量。而这种不甘落后,勇于探索的精神,正代表着时代风尚,它促使学生象体育学习那样,将全部精力投入到自己的学习、生活之中。

(七)提供消极情绪的发泄口

体育教学中,学生通过身体活动能够体验到社会现实中不能实现的情感体验,可以满足学生某种合理的欲望(如自我表现欲),使遭受挫折后产生的冲动通过体育教学寻找到有效的发泄场所,从而使郁积的消极情绪得到避开、转移、升华,体验到生活、学习的乐趣和力量,消除心理障碍。

四、体育教学心理学的研究作用

体育教学心理学研究的任务是运用心理学的基本规律研究

体育学科学与教的心理学规律。体育教学心理学的理论,通常不是说明体育学科应当教什么,或者说,不是决定体育学科的教学目的,而是根据心理学的规律,研究如何使体育教学目的得以顺利而充分的实现,为目的的达到提供建议。

(一)理论方面的作用

体育教学心理学研究在理论方面的作用,是发展体育教学的理论。具体说,就是研究在体育教学情境下,学生感知、表象、记忆、思维、想象等心理过程的特点与规律,学生情感的激发、意志的培养以及运动技能的形成等方面的特点与规律,学生在兴趣、性格、能力等个性心理发展方面的特点与规律。这些特点与规律和其他学科的学与教相比,既有共同性,但是更具有特殊性。

(二)实践方面的作用

体育教学心理学研究是要发展体育教育理论,但更多的是要将科研的结果转化为实际的建议,供教师在体育教育情境中选用,以改进体育教学,使体育教学目的更充分地实现,从而提高体育教育质量。

体育教学心理学研究在理论上与实践上的双重功能是相互联系、相互促进的。理论上的研究成果推动了实践的发展,同时,实践的发展也对理论研究具有反作用。在这个过程中,理论研究者必须与体育教学实践者相结合,因为广大第一线的体育教师实际上是体育教学心理学研究的当然成员。理论的产生依赖于他们的实践,同时理论最终要运用到教师的实践中去。从这个意义上说,体育教师学习体育教学心理学具有更为重要的意义。

五、体育教学心理学的研究方法

体育教学心理学的研究涉及心理学、教育学和学校体育学等学科领域,具有多学科综合性的特点。因此,必须根据体育学科特点,结合教育学、学校体育学的基本理论,运用心理学的基本规律进行整体的分析研究,才能使研究向科学化、系统化方向发展。这需要体育心理学者和体育教育工作者的共同研究和实践,其中,广大体育教师尤应该积极探索,以促使体育教学心理学研究日臻成熟。

体育教学心理学的研究课题来自于体育教学实践,所研究的成果要用于体育教学实践。因此,体育教学心理学的研究工作,必须与体育教学实践密切结合,其研究方法必须遵循客观性原则、系统性原则、教育性原则和理论联系实际原则。

应当指出,体育教学中的各种心理活动的特点和规律的得出,其基本途径有二:一是根据在体育教学实践中,采用观察、抽查、访问、测量、实验等方式方法,取得的大量资料和数据,经过分析、综合,也包括运用数理统计工具,归纳推理得出;二是根据心理学、教育学、学校体育学的概念和一般规律,结合体育教学的特点、环境、条件等因素,演绎推理得出,再经体育教学实践加以验证成立。因此,体育教学心理学的成果,可以说是观察、测量、实验与科学思维相结合的产物。

根据国内外的心理学家对心理学研究方法的较新的分类方法,结合体育教学中心理现象的特点,可将体育教学心理学的具体研究方法分为经验研究法、测验研究法和实验研究法三大类。

(一)经验研究法。经验研究有广义和狭义之分。广义的经验研究包括实验,这里所说的是狭义的经验研究,它指在不对事

物加以干涉和控制的情况下,获得关于事物发展、变化的资料,并从中发现规律性。它包括观察、调查、谈话、个案法、活动产品分析法、教育经验总结、分析日记等多种方法。

(二)测量研究法。测量研究目前已成为心理学中一类重要的研究方法。由于它既不同于经验研究法,又不同于实验研究法,所以近年来国外有不少人主张把它独立出来作为一种单独的研究方法。其基本特征是,用事先编制的量表或测验题目作为尺度,衡量不同的被测者,从中发现心理规律,同时达到各种应用性的目的。

(三)实验研究法。实验研究方法是体育教学心理学的基本方法。所谓实验,就是在人为控制条件的情况下,探索各种因素对学生体育学习心理特点的影响规律的过程。

根据心理实验的取样、被试分组、初测和复测方法以及控制无关变量的水平,实验方法又分为前实验设计、准实验设计、真实验设计和相关设计法。

上述三种研究方法各有优点,也各有一定的局限性和弊端。为了有效地研究体育教学中的各种心理现象,在某个课题的具体研究中,常常需要综合运用几种方法,相互配合,相互补充。此外,体育教学心理学的研究对象有其特殊性,应在研究实践中,逐渐探索和创立一些适合于体育教学心理学的独特方法,形成体育教学心理学自己的方法体系。对于一门成熟的学科来说,形成这个方法体系是必不可少的。

最后应当指出,无论使用某种方法或同时使用几种方法,一般都应包括以下步骤:

- (1)明确研究课题的目的、任务;
- (2)确定研究方案;提出解决问题的理论依据和途径,确定

采用哪些方法去探索或验证,确定取样范围、对象或条件,确定工作程序;

(3)实施研究方案:根据计划去收集有关资料,记录过程的条件、外部表现和特点,包括必要的数据;

(4)对大量资料和数据,进行分析,作出定性和定量的结论,从而完成预定的目的。

体育教学心理学是研究体育教学过程中心理现象及其规律的一门科学。它主要研究体育教学过程中学生的心理活动、教师的教学心理、以及体育教学的心理环境等问题。体育教学心理学是体育科学与心理科学的交叉学科,是体育科学的重要组成部分。它对于提高体育教学质量、促进体育教学改革、培养体育人才等方面具有重要的意义。

体育教学心理学的研究对象包括以下几个方面:

- 1. 学生的心理活动:包括学生的认知、情感、意志、个性等方面的发展变化。
- 2. 教师的教学心理:包括教师的教学观念、教学风格、教学行为等方面。
- 3. 体育教学的心理环境:包括体育教学的氛围、师生关系、同学关系等方面。

体育教学心理学的研究方法主要包括以下几种:

- 1. 观察法:通过观察学生的行为表现来了解其心理活动。
- 2. 调查法:通过问卷调查、访谈等方式收集学生的心理数据。
- 3. 实验法:通过控制变量来研究心理现象的因果关系。
- 4. 测验法:通过心理测验来评估学生的心理状态。

体育教学心理学的研究成果对于体育教学具有重要的指导意义。例如,了解学生的心理特点可以帮助教师更好地设计教学内容和方法;了解教师的教学心理可以帮助教师提高教学效率;了解体育教学的心理环境可以帮助教师营造良好的教学氛围。