

中国体育研究

2019年8月第1卷第1期



“有效教学”的激励策略在体育教学中的运用

张冬域* 杨柳

西安邮电大学，西安市

邮箱：Zdy2014@163.com

摘要：体育教学中应注意运用“有效教学”理论的激励策略，保持学生最佳激活水平，实现内在激励与外在激励、目标激励与期望激励有机结合，并区别对待学生的个性化实际，采取不同的激励方法和评价手段，提高体育教学质量。

关键词：激励策略；体育教学；教学效率

收稿日期：2019-07-03；录用日期：2019-08-10；发表日期：2019-08-05

The application of incentive strategy of "effective teaching" in Physical Education

Zhang Dongyu* Yang Liu

Xi'an University of Posts & Telecommunications, Xi'an City

Abstract: in physical education teaching, we should pay attention to the use of the incentive strategy of "effective teaching" theory, keep the best level of students' activation, realize the organic combination of internal and external incentives, target incentives and expectation incentives, and treat students' individualized reality differently, adopt different incentive methods and evaluation methods, and improve the quality of physical education teaching.

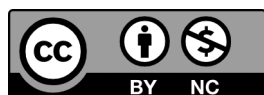
Key words: incentive strategy; physical education; teaching efficiency

Received: 2019-07-03; Accepted: 2019-08-10; Published: 2019-08-05

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



伴随着素质教育的深入推进和现代人健康观念的转变，人们对学校体育的发展提出了更高的要求，包括体育教学、课外活动在内的方方面面都发生了很大的变化；如何遵循体育教学规律来实现教学效率的最大化、促进学生身心健

康发展便是当前体育课程改革时期体育教师必须面对和解决的问题之一。“有效教学”理论便是这一问题提出和解决的重要依据。

1 “有效教学”理论及其对体育教学的影响

“所谓有效教学，是指教师遵循教学活动的客观规律，以尽可能少的时间、精力和物力投入，取得尽可能多的教学效果。”“有效教学”理论特别强调教师对学生的激励作用，认为学生在课堂中的每一个环节的完成都有赖于教师有效的教学和激励。

与其他课程教学相比较，体育教学环境的开放性、人际关系的复杂性以及运动技能学习的重复性等特点决定了体育教学的干扰因素更多、组织实施难度更大、更需要实施“有效教学”。体育活动本身又具有实践性特点，学生必须多次的去跑、去跳、去模仿、去练习、不断地改正出现的错误才能逐渐熟练地掌握动作技能，苦、累、危险等经常是伴随在体育活动过程中的；学生要想参加体育活动，本身就需要有很大的勇气；再加上学生在跑、跳、模仿、出错及接受纠错时，经常是在众多学生和其他人的众目睽睽之下，害怕失败后别人耻笑等原因也会使学生产生羞怯心理，从而影响其学练。这时老师的激励就更为重要。

2 体育教学中运用“激励策略”提高教学有效性的思路

2.1 保持学生最佳激活水平的策略

心理学研究显示：当面临即将来临的某件事物时，人的激活水平与最后的绩效相关。而人们一般在中等水平激活状态的时候感觉最佳，可能创造出最佳的绩效。

体育课堂教学中，教师要把握对学生的激活水平，从而引导学生最有效的学习，激活水平过高和过低都会影响学习效果。对于简单的教学任务采用较高一些的激活，但对于复杂的教学任务，则使用略微低一些的激活则更好。不要

过多强调可能出现的不良结果，激励学生认真对待所学技术动作，给予心理和行动上的支持，以帮助学生达到中等激活水平——即有充分自信而不过度焦虑、恐惧。

2.2 选择内在激励与外在激励的策略

内在激励是指学生给予自己的推动力，外在激励是指学生通过寻求外在在奖赏或诱因而获得的推动力。内在激励更具有效性、长期性。在体育课堂教学中教师既需要使用内在激励，也需要使用外在激励，因为两者总是独立而变化的。教师在课堂中应注意到不同的学生可能受不同激励的影响。

体育教师在教学中运用两种不同激励方法时应注意：外在激励的可能会削弱内部动机，因过多的外在激励会使学生仅关注于外在的奖励（如：分数、金钱、奖品、教师的表扬等）而忽视了学习体育本身的乐趣和健身价值及获得的进步。

2.3 不同成就动机学生的激励策略

体育课教学中学生会有不同的学习动机，大致可以分为需要权力、需要亲和和需要成就三种情况，我们应根据这些不同动机类型学生的特点选择合适的激励方法、有效地激励他们。

对待有权力需要的学生，体育老师可以让他（她）担任某一个项目的领导，并引入竞争机制，给予他（她）充分展示个人能力的机会，将这种天性引向有效的、积极的活动中，激发其潜能的充分发挥。

对于具有亲和需要的学生来讲，他（她）们非常喜欢和人保持一种亲密的关系，并很愿意成为某个群体中的一员，但对争论和竞争感到焦虑不安，激励他（她）们的最好方法就是小组合作学习，要强调创造性的活动，在群体互动中发挥最大潜能，取得最优学习效果。

具有成就需要的学生则总是强烈地希望成功，战胜别人，成绩卓越，有较强的独立性。激励这类学生的最好方法是满足他（她）自我决定的需要，在教学中给他（她）独立接受挑战的机会，获得有价值的反馈和成功的体验可以对他（她）产生较大的激励。

2.4 目标激励与期望激励的策略

研究结果显示,如果教师引导学生把总的目标划分成若干小目标,然后监督每一步骤的进展,其最终的学习是最有成效的。在体育课堂教学中就可以使用目标激励的策略,将学习内容分解成若干个“小任务”,并激励学生主动努力完成“小任务”,并学会自我控制,从而获得更大的内在激励。

在学生目标难度保持不变的情形下,教师对学生的期望,可以帮助学生取得更好的学习效果。体育教师在教学中的积极期望和反馈可以在很大程度上激励学生,所以教师应尽可能地给予学生积极的反馈

2.5 不同归因倾向学生的激励策略

在教学中,学生能否进行成功而有效的学习不在于他们之间能力的差异,而在于他们在遇到同样的任务(挑战或困难)时有不同的反应:强调内部归因的学生会从个人努力的角度去着手解决问题,并不断自我调整;而强调外部归因的学生会强调客观因素对个人的影响,在遭遇失败时退缩,不愿再努力去尝试。认识到个人努力与勤奋的学生,更容易被激励,也更容易取得成功。

2.6 课堂评价的策略

(1)及时、准确的形成性评价。使学生了解自己的学习效果,达到强化正确、修正错误,形成个人努力寻找差距的良好心理需求。

(2)激励性评价要适时、明确和完整,并保持较高的频率。充分运用激励性评价不等于就不要指出不足和缺点,激励性评价应指出努力的方向。根据人脑的记忆与遗忘规律,评价不及时会影响学习效果,“差生的出现往往是错误积累的结果”。因此体育教师应在每项练习结束后作出及时的评价与反馈,激励性的评价从第一个练习开始就始终伴随,不断为学生练习的积极性加温。

(3)区别激励与表扬。评价中的表扬是一种肯定,但千万不能过度使用表扬,特别是为了“表扬”而“表扬”,因为当教师的表扬与学生自我评价不一致时,学生的感觉并没有得到认可,反而觉得教师没有真正理解自己,阻碍了有效的师生沟通。而且被过度表扬而产生的紧张是让人难以承受的重负。不如让学生在激励中找回真实的自我,勇敢自信地面对自己的不足,学会自尊。

(4) 强调评价的多向性。在体育课堂教学中,特别是在合作学习或探索性学习中,大量的评价存在于学生之间,要引导学生在互相评价中自觉使用激励性评价方式。另外,还应鼓励学生在自我评价中用良好的自我暗示,保持有效的学习状态。

(5) 避免过度激励。在同一段时间内要避免对同一对象进行过于务,让更多的居民享有基本的公共体育服务。应加大全民健身的宣传力度,营造良好的社会氛围,提高弱势群体自身的健身意识,将社会弱势群体的体育服务融入到整个的社会支持网络中去,针对不同弱势群体的特点,提供相应的特殊服务。同时,最大限度地调动全社会力量兴办公共体育事业的积极性,大力推进体育社会化、生活化、品牌化进程。

参考文献

- [1] 国家体育总局. 2001-2010年体育改革与发展纲要[N]. 中国体育报, 2000-12-19.
- [2] 裴立新, 周结友. 从“全民健身体系”到“多元化全民健身服务体系”的理性认识[J]. 广州体育学院学报, 2004(24)6: 4-8.
- [3] 杨明, 郭良奎. 我国体育用品产业集群发展及政府政策研究[J]. 体育与科学, 2007(28)3: 29-30.
- [4] 邓国良. 体育产业可持续发展战略探析——以江苏为调研个案[J]. 体育与科学, 2006(27)5: 58-61.
- [5] 董业平. 我国省级市体育局信息部门的组织构架[J]. 体育学刊, 2004(11)6: 20-23.
- [6] 裴立新. 全面小康社会多元化全民健身服务体系的研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [7] 刘仁健. 四川多元化体育服务体系的现状与对策研究[J]. 成都体育学院学报, 2009(35)12: 20-22.
- [8] 曹原, 王晓贞. 江苏省群众性多元化体育服务体系现状研究[J]. 山东体育学院学报, 2009(25)4: 24-27.