

第三章 运动动机

主讲人：颜军 教授



运 动 动 机

运动动机概述

运动动机的定义

运动动机的功能

运动动机的种类

运动动机的 激发与培养

充分重视和利用

生的各种需要

提高学生的体育

就动机

适当开展竞争,积

极组织合作

及时反馈,肯定评

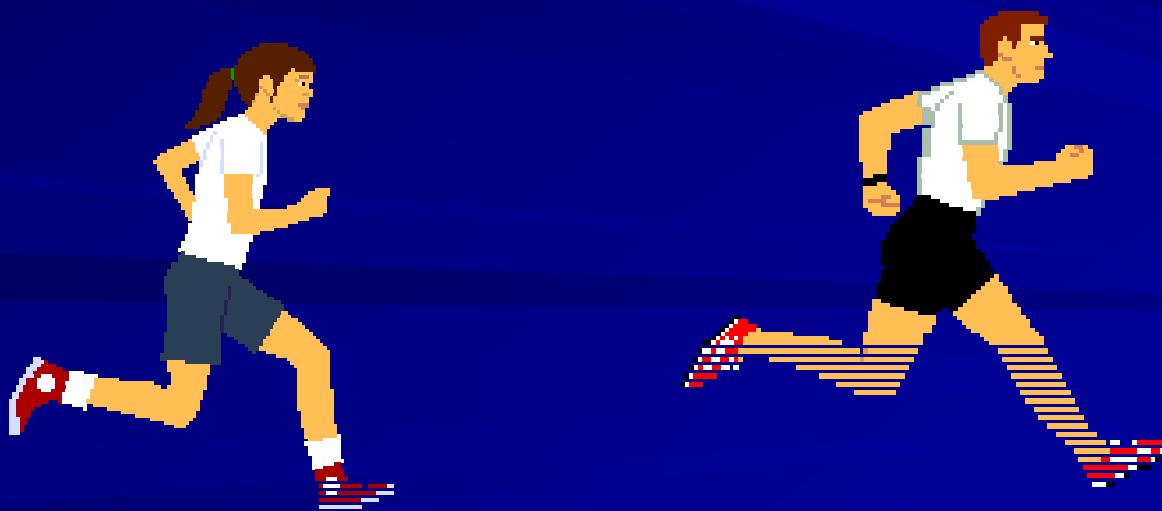
价

端正体育态度



学习目标

- （一）使学生掌握运动动机的定义、功能和种类；
- （二）初步具备培养和激发青少年学生运动动机的能力。



第一节 运动动机的概述

一、运动动机的定义

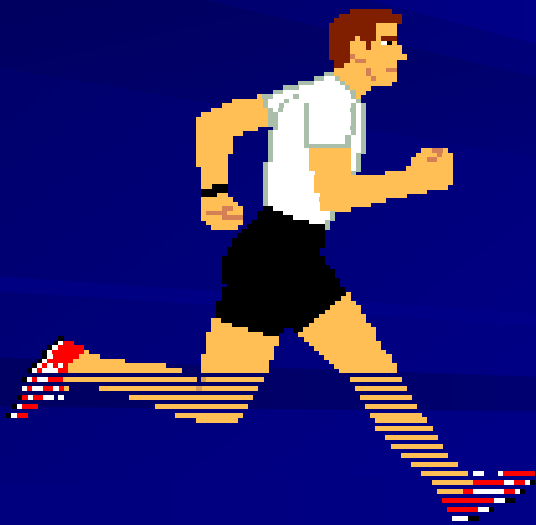
- **动机**：是在人的头脑中形成的激发或抑制某个行为的愿望或意向，它们是推动人从事某种活动的内部心理动因。



运动动机的定义

- **运动动机**：是指推动学生参与体育学习与身体锻炼活动的内部心理动因。

它是在学生体育学习和身体锻炼活动的需要，与参与运动的环境诱因的相互影响下产生的。



- 强身健体、提高技能、社会交往、情绪宣泄、追求成功、展示自我等都可能成为学生参与体育活动的需要
- 优良的场地、设备、器械，优美的身体锻炼环境，学校、教师、同学的积极影响，丰富多彩的体育锻炼活动，可以成为对学生参与体育运动有吸引作用的环境因素
- 学生有了从事体育活动的需要，就会产生满足体育活动需要的想法。当这种要求与运动环境及条件诱因相适应时，将成为一种驱动力，推动学生参与体育活动



二、运动动机的功能

运动动机对学生的体育活动和身体锻炼行为起着动力和定向的作用，具体地讲，包括发动、选择、强化和维持的功能，并对体育活动时间长短产生重要影响。

- (一) 发动功能
- (二) 选择功能
- (三) 强化功能
- (四) 维持功能



(一) 发动功能

- 学生想要运动的愿望达到一定水平，就成为心理动力推动自己行动起来。
- 这就是运动动机对学生体育学习和身体锻炼行为的发动功能。



(二) 选择功能

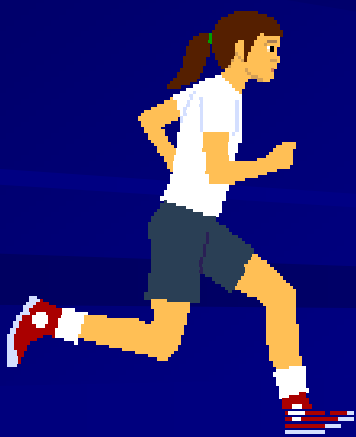


- 运动动机不仅能发动体育活动行为，而且还能使学生的运动行为具有稳固而特定的内容，使他们的运动行为趋向一定的活动目标



(三) 强化功能

- 运动动机通常还决定着学生体育参与行为的努力程度
- 活动愿望强烈的学生，在体育学练过程中表现出兴趣浓厚、情绪高昂、注意集中、肯于付出的特点，遇到困难时，克服困难的决心也较大。而在体育活动中情绪低落、注意分散、怕苦怕累、遇难而退的学生，往往运动动机不足



(四) 维持功能

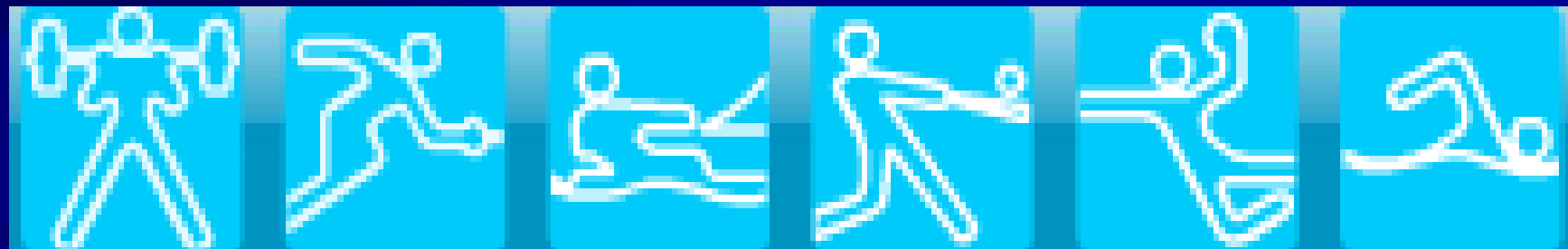


■ 运动动机与体育活动坚持时间的长短也有直接关系

- 当学生参加自己乐于进行的体育活动时，持续的时间就较长，即使在疲劳的状况下也还能坚持一定时间。
- 但若是进行不愿从事的体育活动，持续的时间就较短，想让他们保持较长时间也比较困难。

三、运动动机的种类

- 根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因是以生物性需要，还是以社会性需要为基础，可将运动动机分为**生物性动机**和**社会性动机**
- 根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因主要由自身内在需要转化而来，还是由外界条件诱发而来，可以分为**内部动机**和**外部动机**
- 根据学生参与体育学习和锻炼活动的心理动因是指向于体育活动过程，还是指向于体育活动的结果，分为**直接动机**和**间接动机**



(一) 生物性动机和社会性动机

1. 生物性动机或原发性动机

- 为了获得刺激、眩晕、运动愉快感觉和宣泄身心能量，满足个体的生理性需要而参加体育活动的动机，属于生物性动机或原发性动机。



2. 社会性动机或继发性动机

- 为了在体育活动中与同伴接近、交往，得到认同、发展友谊，追求完美、施展才能、获得成功、赢得荣誉，满足个体的社会性需要而参加体育活动的动机，属于社会性动机或继发性动机。



Total Video Converter
<http://effectmatrix.com>



5人持杠跑

(二) 内部动机和外部动机



■ 1. 内部动机的定义

源于学生自身好动、好奇或好胜的心理，如渴望从体育活动中获得身体上的快感、乐趣、刺激，以及希望满足自尊心、上进心、荣誉感、义务感、归属感和自我实现等心理需要的动机，属于内部动机。

- 内部动机对学生参与体育活动的推动力量较大，维持的时间也较长。

■ 2. 外部动机的定义

由学生自身之外的诱因转化而来的动机，如教师的表扬、同学的赏识、竞争获胜的奖励、荣誉，或因为迫于压力、避免惩罚与升学考试等原因而参加体育活动的动机，为外部动机。



■ 外部动机对学生参与体育的推动力量相对较小，持续作用的时间也较短。

(三) 直接动机和间接动机

- **直接动机的定义：**指向于体育学习和锻炼活动的内容、方法或组织形式等当前、直接特征的动机。
- 直接动机与体育学习和锻炼活动本身相联系，动机内容相对具体，行为的直接动力作用较大，不失为推动学生参与体育活动的有效力量。



- **间接动机的定义：**指向于体育活动可能带来的生理、心理和社会的延迟、间接结果的动机，是间接动机。
- 间接动机虽然相对遥远，与当前体育活动的直接联系较少，但它与长时间活动后产生的最终结果和社会意义相联系，其影响持续的时间较长，能使学生更自觉地、持久地进行体育活动。
- 直接动机和间接动机具有相互联系、相互补充的作用。



第二节 运动动机的培养与激发

- 动机的培养是指促使学生从没有运动活动动机到形成运动动机的过程;
- 动机的激发是指将学生已经形成的潜在动机充分调动起来的过程。



一、充分重视和利用学生的各种需要

(一) 提高学生的内部动机

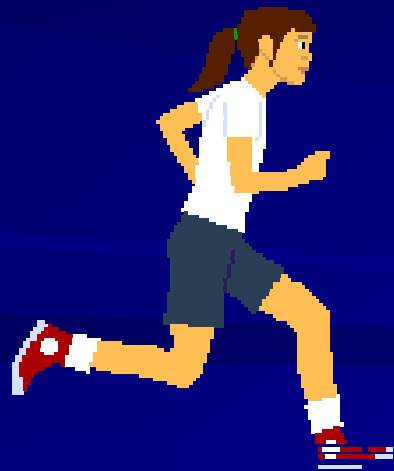
- (1) 增加运动活动的趣味性
- (2) 启发学生的好奇心
- (3) 满足学生的归属需要
- (4) 增强学生的自主要求



(二) 激发学生的外部动机



- 教师利用表扬、批评或奖励、惩罚等外部手段来刺激学生参加体育运动，但要避免奖励和惩罚的“过当效应”

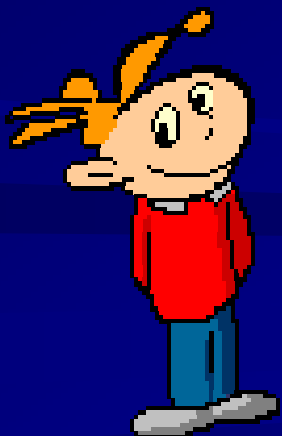


二、提高学生的体育成就动机

(一) 什么是成就动机

■ **成就动机**：是一种较高级的社会性动机，是指个体积极主动地从事自认为重要或有价值的活动，并力求达到完美、取得优异成绩的心理倾向。

■ 它是在成就需要的基础上产生的，在社会交往中习得的内在推动力量。



(二) 体育成就动机的培养

意识化 → 体验化 → 概念化

常模参照 → 自我参照

更多的成功机会



三、适当展开竞争，积极组织合作

(一) 适当展开竞争

- 竞争是激发学生体育学习动机和提高体育活动效果的一种有效手段。
- 体育教学中不可避免地充满了不同形式的竞争，如能合理利用，学生体育学习的成就动机会更加强烈。



Total Video Collection:

1000+ Hours of Instructional Videos
1000+ Hours of Instructional Videos

wushu one family



WUSHU
武术ONG家
FAMILY

www.wushuonefamily.com

注意:

- (1) 竞争的内容和形式多样化, 以使每个学生都有展现自己才能的机会。
- (2) 以团体间竞争为主。
- (3) 进行个体间竞争时, 应当按照能力分为高、中、低三组。
- (4) 竞争活动要适量。
- (5) 提醒学生在竞争中注意发挥和展示能力, 相互鼓励、团结互助, 胜不骄、败不馁, 防止骄傲情绪和自卑心理的出现



(二) 积极组织合作

- 1. 小组目标、计分与奖励
- 2. 个人责任
- 3. 成功机会均等
- 4. 组间竞争
- 5. 交往技能
- 6. 注重个人需要



四、及时反馈，肯定评价

反馈的形式多种多样：

- 社会性评价（教师当着全班同学的面表扬某个学生）；
- 象征性评价（教师在成绩单上给某个同学画了个小红旗）；
- 客观性评价（教师根据学生的技术或能力表现给予的分数）；
- 标准性评价（教师以排名次的方法给学生打分）。





- 表扬的效果优于批评的效果，表扬更能提高动机的水平；
- 表扬和批评都是以促进学生的努力和进步为目的的



五、端正体育态度

(一) 什么是态度

- **态度**是个体对待外界对象（包括人和事物）较为稳固的，由认知、情感、行为意向三种成分构成的内在心理倾向



- **态度的认知成分**：指个体对某种事物的知觉、理解和带有评价意义的观念或信念
- **态度的情感成分**：是个体对态度对象评价后产生的情绪情感体验。它是态度的核心因素
- **态度的行为意向成分**：指个体对态度对象的行为反应倾向，即行为的准备状态，其程度取决于态度的认知和情感成分。



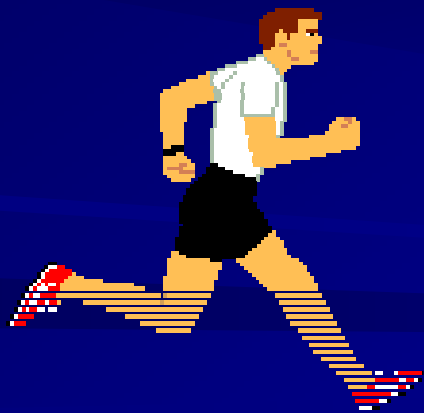
■ **体育态度**：是学生在长期的社会环境影响下，从一定的直接经验和间接经验中习得的。

■ 它指向于具体的体育活动项目、内容和方法，形成后会对个体的体育参与行为及其效果产生重要的影响。



(二) 体育态度的认知基础

- 体育价值观是体育态度的认知基础。
- 个体对体育活动价值的认识不同就会产生不同的体育态度。
- 体育价值观就是体育态度的认知基础
- Cain经过研究，提出了体育活动具有的六个价值，即健康和健身、社会交往、感官刺激、美感体验、情绪宣泄和磨炼意志



价值1

作为社会体验
的体育活动

价值2

为了健康和健身
的体育活动

价值3

作为刺激追求
的体育活动

体育活动

作为美感体验的
体育活动

价值4

作为情绪宣泄
的体育活动

价值5

作为磨练意志
的体育活动

价值6

(三) 体育态度的端正

■ 1. 体育态度的形成

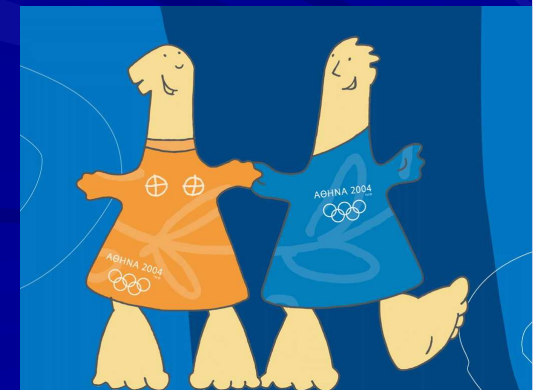
体育态度的形成实际上是学生通过观察和模仿等社会学习方法获得体育价值观和相应行为方式的社会化过程

体育态度的观察学习是指学生以旁观者的身份观看他人的行为表现，从他人的经验中获得新经验的过程。



体育态度模仿的三种类型：

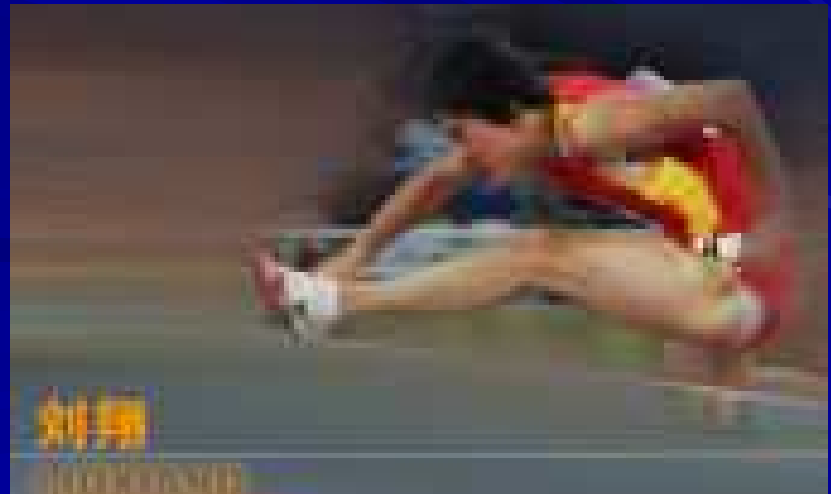
- 一是直接模仿，学生通过榜样行为的示范，直接学到积极的体育态度和行为方式；
- 二是象征性模仿，学生通过模仿报刊、广播、电视、电影等媒介所展示的榜样来形成自己的体育态度和行为；
- 三是创造性模仿，学生将各种榜样的体育态度和行为方式综合成全新的态度体系表现出来。



2. 体育态度的转变

体育态度的转变包括方向和强度两个方面：

- 体育态度从消极转向积极，这是方向上的转变
- 从较积极转向很积极，这是强度上的转变
- 方向上的转变与强度上的转变密切相关
- 从一个极端转变到另一个极端，既是方向上的转变，又是强度上的转变，而且表明强度上的变化很大



思考题

- 1. 如何从体育教学的内容和方法出发，提高学生体育学习的积极性？
- 2. 怎样使学生树立正确的体育价值观？



推荐阅读文献

- [1] 张力为、毛志雄。运动动机的培养与激发。全国应用心理学专业系列教材《运动心理学》，上海：华东师范大学出版社
- [2] 李洪玉、何一粟。学习动机的培养与激发。《学习动力》，武汉：湖北教育出版社
- [3] 蔡赓，季浏，汪晓赞。竞争性体育活动对中小学生体育运动动机的影响。上海体育学院学报，2003，27（4）
- [4] 蒋丰，杨黎芳。体育教学中发展性评价与奖惩性评价的思辨。成都体育学院学报，2003，29（6）



谢谢观看

