

认知理论对激发学生体育学习兴趣的探析

作者：中国石油大学 高千里 史海鹏

【摘要】正确地引导学生,激发学生对体育的学习兴趣,对于培养学生养成终身体育锻炼习惯,具有非常重要的意义。笔者试运用认知心理学的理论,从激励学习动机、教与学、教学的艺术性及信息反馈等方面,讨论如何激发学生体育的兴趣,以期能对我们的体育教学有所裨益。

【关键词】 认知理论 体育学习 激发兴趣

面对 21 世纪教育的发展趋势和现代社会对人才的要求,学校体育的教学指导思想,也随之发生了巨大的变化:从片面的生物学评价向完整体育评价转变、从“阶段性体育”向“终身体育”转变、由“应试教育”向“素质教育”转变。因此如何提高人的社会竞争力,培养学生学习的兴趣,势必成为学校体育教学中的一个重要内容。

一、激励学习动机

众所周知,学习动机是学生学习的内部动机,是影响学习效果最稳定、最根本的因素,而动机与兴趣则有着极其密切的联系。因此,我们首先应该加强学生对学的认识,激励学习动机。对于学习动机的培养,认知心理学认为:不仅直接从事认知活动和从中体验到成功的愉悦是有效的手段,改善自我认知和社会认知也能促进内在学习动机的发展。

1、改善中学生的自我认知水平

从自我认知的角度看,对学习动机影响最大的因素是对自己是否有能力胜任学习任务的认知(自我效能感),对自己在学习中的地位和作用的认知(主体意识),对自己成功与失败的原因的认知(归因方式)。

自我效能感知知。心理学理论认为,价值和期望相成,就等于学习动机的强度;没有期望值,动机也就无从谈起。因此,学生对自己是否胜任学习任务的认知,直接影响学习动机的强度。实验证明,自我效能水平高的学生确信自己只要坚持不懈的努力,就一定会取得成功;他们认为自己是学习的主人,敢于正视困难,冷静分析学习中经受的挫折,因而成功的可能性非常大。此外,由于教师是学生学习的组织者、引导者,直接强化学生的学习行为,对学生的自我效能感有很大的影响。因此,教师在教学中应努力增强学生的自我效能和认知水平。

主体意识。主体意识是积极性、主动性、创造性的源泉,影响学习动机的激发与维持。作为体育教师,应该在教学过程中加强学生对主体意识角色的认知。诸如责任感、自信心、自觉性、独立性、坚持性等。但遗憾的是,在教学实践中,我们往往没有摆正自己的位置,将自己凌驾于学生之上,使学生充当着一个被动的群体角色,成为学习的奴隶,这对于学习动机的激发是非常有害的。

归因方式。何谓归因,简言之,就是对自己或他人的行为及结果产生原因的归纳。



归因方式的不同，学习动机的强度也就不同，因而在体育教学实践中，对学生进行认知水平的提高和归因训练，有其重要的意义和不可忽视的作用。

2、改善中学生的社会认知水平

所谓社会认知，指涉及到与人交往的认知能力，它包含很多方面，本文主要谈谈学生对成就动机的认知。无论是那类课程的学习，学生课堂学习的动机都主要集中在成就动机上。心理学家阿特金森认为：成就动机包含两类：（1）追求成功；（2）逃避失败。从表面看，两者都能促进学习，但是在情感体验上和学习效果上却大不一样。前者在竞争中将成功归因于能力和勤奋，把失败归因与努力程度不够，因而不论成功与否都可显示出较强的学习动机；而后者则仅仅是为了逃避失败，对学习仅求及格、过关了事，显得消极被动。在教学实践中，不可否认个体存有先天的差距，竞争总会有失败者，不断的失败体验将引起逃避、厌学，极大地伤害了学生的学习兴趣。

二、高度重视教与学的有机结合

现代心理学的认知理论认为，不仅要研究教学操纵和结果操作等外部事件的关系，更要重视外部事件和内部事件之间的关系。内部事件主要指学生心理特征、学习过程和学习效果，提出了相对的教学思想，即过程中心、认知中心、学生中心。可以看出，认知心理学把教与学有机地结合在一起，更重视学的作用，对于激发学生的学习兴趣有着极其重要的作用。

1、过程中心

在激发学生学习的动机时，注重结果还是注重过程很重要，因为它决定学习结果的质量。注重过程（即内在动机），学生会更多地注意如何去完成任务，因此，学习会变得更深入，并取得令人满意的效果。相反，如果动机聚焦于学习结果带来什么，那么，重要的事情就不是学习本身了，而是获得奖励或逃避惩罚，学习成了消极被动的活动，这样的效果是可想而知的。

2、认知中心

众所周知，认知心理学特别重视学生头脑中的认知因素的作用，提出只有认知因素才是决定学习结果和学习效率的直接因素；认知动机是一种内在的学习动机，比物质奖励等外部强化激发的外在学习动机更持久、更有效。

3、学生中心

学生的学是决定学到什么的最关键、最直接的因素。以学生为中心，就是要求我们必须改变传统的教育观念，明确教师的教是为学生的学而服务的。因此，在高校体育教学中，必须以学生的学的特点、学的心理来设计（即学法是教法的依据）。教法应力求生动多变，趣味性、刺激性、科学性、实效性都非常强，激发学生学习兴趣，才能充分发挥学生内在学习的主体作用。实践证明，只要教法得当，将学生从教室里吸引到体育技术动作的学习中去，积极投身体育锻炼，全面完成教学任务，是完全可以做到的。

三、注意加强教学中的艺术性

近代大教育家夸美纽斯认为，教学是一种“教来使人感到愉快的艺术”；法国教育家斯多惠则指出：“教学不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞”。可见教学的艺术性对激发学生体育学习的兴趣起着非常重要的作用。

1、教学语言的艺术性

教学语言是知识传授的主要载体，教师生动活泼、妙趣横生的语言，既能提高学生体育学习的兴趣，又能愉悦学生的身心，活跃课堂气氛，减少疲劳感和厌倦情绪，使体育学习苦中有乐，乐在其中，其乐无穷，学生在愉悦的情感中学习并掌握了一定的技、战术。有了技、战术，体育比赛才更加有意义。只有这样，未来的中学体育教学才能进入一个良性循环。



2、教师的管理艺术

在高校体育教学中，体育教师除了以饱满的热情、端庄的仪表、准确优美的示范来激发学生的学习兴趣，还必须通过“言传”“身教”，通过管理的技巧，来营造一种良好的课堂心理氛围。教师在课堂上强烈的情感色彩，必然会感染学生；教师的一言一行，也一定对学生起着潜移默化的影响。因此，作为体育教师，应该注意自己的仪表、教态，善于运用自己的身体语言和人格魅力来调动学生学习体育的兴趣。

激发中学生的体育学习兴趣，是取得良好教学效果的重要因素，在高校的体育教学实践中，激发学习兴趣的方法很多，而且往往需要综合运用，才能取得满意的效果。这就需要我们不断地去探索与实践、改进与提高、创新与发展，全面提高教育水平与教育质量，为国家培养出大量的有文化、有理想，体格健壮、心理健康的 21 世纪的高级人才。总之，体育具有别的学科和别的事物所不具有的乐趣，否则，我们就无法解释为什么人类要如痴如狂地从事体育运动的现象了。因此体育教师更应该认真学习，及时更新观念，挖掘学生的潜力，发挥学生的自主性、创造性，培养学生的体育兴趣与爱好，为学生终身体育观的形成做出应有的贡献。

【参考文献】

- [1]孙培山.体育兴趣课的改革研究[W].第二届中国学校体育科学大会论文集，2003
- [2]王凤娟.认知理论在激发学生体育学习兴趣中的运用[J].辽宁师专学报（自然科学版）2001

