



体育教学示范方法刍议

——基于对社会认知理论的思考

Discussion on Demonstration Method of Physical Education Teaching

—Based on Consideration of Social Cognitive Theory

孙 璞, 苏荣海
SUN Pu, SU Ronghai

摘 要:以社会认知科学的理论为研究基础,通过易向发现法,对体育示范教学现象进行分析,系统地阐述体育教学示范方法对学生动作学习发展的作用,深入探索体育教学示范方法过程的机制与原理,重点讨论体育教师如何更有效地运用示范方法。其结果对体育教学有重要的理论意义,望为一线体育工作者提供一定的理论参考。分析结果表明:体育教学示范方法可使学生更好地构建表征动作,修正初始动作,并促进动作定型;体育教学示范方法的机制包括动作注意、动作保持、动作生成以及动作反应等4个阶段,有机体内部的信息流程决定动作生成;运用体育教学示范方法时,应重视学生对示范动作的注意力,同时应注入教学情感;在实施体育示范教学时,建议加强学生的合作学习。

关键词: 体育教学;示范方法;社会认知理论

中图分类号: G 807.04 **文章编号:** 1009-783X(2011)05-0424-03 **文献标志码:** A

Abstract: This paper, based on the scientific theory of social cognitive, according to the methods of transformation thinking, analyzes the phenomenon of physical education demonstration teaching, and elaborates systematically the effects of demonstration method on students' movement development in teaching, explores deeply the mechanism and principle of demonstration method process, focus on how to use the demonstration method more effectively for physical education teachers. The results have important theoretical significance to the physical education field and provide certain reference for the sports teachers and the relevant personnel of the sports teaching research. The result shows that the physical education teaching demonstration method can make students construct a characterization, fixed, and promote the initial action to finalize the design. The process of physical education teaching demonstration method includes action, keep, attention and action generated four phases, and the flow of information inside the organism decision action generated. While using physical education teaching demonstration method, teachers should pay attention to students' demonstration action, also should notice into teaching emotion, in the implementation of physical education demonstration teaching. It is suggested to strengthen student's cooperative learning.

Key words: physical education teaching; demonstration method; social cognitive theory

1 体育教学示范方法对学生动作学习发展的作用

由 Wyer 等于 1986 年提出的社会认知理论是阐明人如何在社会环境中进行学习,从而形成和发展人格特征的一种学习理论,强调人的主体因素特别是认知因素在学习过程中的重要作用^[1]。其核心假设是人有许多行为是通过观察他人的行为而学到的,即人们在社会交往中,通过对榜样人物的示范行为的观察、模仿所进行的一种学习,社会学习理论认为大量的人类学习是通过观察学习而完成的。在体育技术教学中,示范是被采用最多而且十分有效的一种教学方法。通过对社会认知

理论的迁移和分析,我们认为体育教学示范方法对学生技术动作学习发展有3种作用(如图1所示)。第一,体育教学中所运用的示范可供学生观察学习,通过有意识地观察示范动作获得原动作模型的概念性表征。这种概念性表征事实上是一种心理模式的建构,是通过把观察到的示范动作转化为在认知上复述的视觉和符号的编码,可以称它为表征动作。表征动作是学生动作技术学习的开端,也是学生得到反馈后对自身动作模型进行矫正的最初标准。第二,体育教学中所运用的示范方法对学生初始动作技术起到修正的作用。表征动作是学生潜在意识中最初的动作,它无论显像为初始动作还是进一步强化为定型动作,都需要通过教学中动作的再次示范学生得到反馈后,在练习过程中不断地修正完善。学生通过练习和反馈形成动作技能的记忆痕迹,这些痕迹将成为矫正动作的参照,是一个动态变化的过程。当学生完成练习时,他们得到来自内部(自我感觉)和外部(教师讲解等)的反馈,并会把这种反馈与记忆痕迹作比较。如果两者有差异,就会导致原有痕迹的修正,

收稿日期:2009-12-11

作者简介:孙璞(1964—),男,河北人,在读博士生,副教授,研究方向为体育教学与训练;苏荣海(1987—),男,福建人,在读硕士生,助教,研究方向为体育教育训练学。

作者单位:北京师范大学 体育与运动学院 北京 100875
School of Physical Education and Sports, Beijing Normal University, Beijing 100875, China.



进而矫正原有动作技术。第三,体育教学中的示范可以强化学生的动作并促进动作定型。伴随动作示范和学生的再次练习,当内、外部的反馈与记忆痕迹一致时,就能够把每个动作环节作为刺激有规律地协调成为一个条件反射链索系统并存储在大脑皮层里,从而形成定型动作。

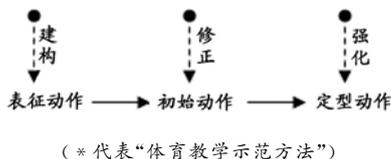


图 1 体育教学示范方法对动作学习的作用

2 体育教学示范方法过程的机制与原理

班杜拉认为,观察学习的机制不能简单地用条件反射的原理进行解释。他认为,观察学习是由注意、保持、生成和动机 4 个相互关联的阶段组成的,各阶段又分别受一系列变量的影响^[2-3]。结合班杜拉的信息加工原理我们得知(如图 2 所示),在体育教学中的示范动作作为刺激原冲击学生的感官,刺激感觉都会进入感觉记录器,在这里会把示范动作的信息贮存下来,但这些信息在感觉记录器上只能被保持很短暂的时间。如果示范动作得到识别,注意则成为决定刺激原能否进入工作记忆的关键因素。学生之所以能够注意示范动作,一方面受示范刺激原特性的影响,包括示范动作这一刺激原的明显度、复杂性、功能与价值等变量,另一方面受学生本身特性的影响,包括学生的感知觉能力、过去的经验、当时的志愿等变量^[4]。动作注意阶段是体育教学示范手段的基础,如果学生有意愿向教师或同学学习,就必然注意示范动作的信息,而既没有被识别又没有引起注意的信息则很快衰减。如果学生识别出并注意到示范动作的信息,那么这些信息就进入了工作记忆中。示范动作的信息在工作记忆里存储足够长的时间并会用反复练习的方式保持信息,以决定是否需要对其进行深入加工,这一阶段就是动作的保持阶段。在保持阶段,学生仅仅是粗略地建立动作概念,对动作特别是动作细节的操作并不在行。该阶段学生由于受体能、复制时的自我观察等的制约,学生的初始动作很有可能出现错误。此时,体育教师应及时通过再示范、再讲解等方式进行纠正。如果学生主动地将示范动作的信息通过不同形式的精细加工和反馈性练习,那么该信息会形成认知表征储存在长时记忆里,而没有经过进一步加工的信息则很快会被遗忘,最终使认知表征与内、外部反馈达到一致,这一阶段为动作生成阶段^[5-6]。某时刻,由于动机而激活了存储在长时记忆里的认知表征,那么学生就能够有以恰当的方式将动作表现出来,这一阶段就是动作反应阶段。

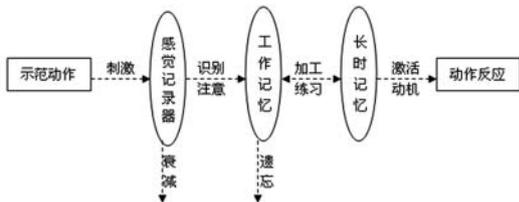


图 2 体育教学示范方法过程的机制与原理

3 班杜拉社会认知理论对体育教学示范方法的启示

班杜拉社会认知理论蕴涵着丰富而深刻的教学原理,以下我们就班杜拉社会认知理论谈几点对体育教学示范方法的实践启示。启示一,体育教师应重视学生对示范动作的注意程度。进行示范教学时,体育教师可以适当结合一些小技巧集中学生对示范动作的注意力。例如,预先告知学生在示范动作后将及时提问或者及时模仿等。启示二,注意对示范教学注入情感。在运用示范教学方法过程中,教师要平等地看待学生,把握学生自尊的情感特征,让每个学生都有机会品尝成功的甘果,同时也要调控学生自负、自傲的心理。要及时捕捉学生的闪光点,对学生思想品德、行为表现或其他某一方面的成绩要及时给予肯定,从情感上调动他们的积极性,要期待学生的进步。教师的期待是学生进步的一大因素,它使学生感受到信任和尊重,进而产生旺盛的求知欲,激发浓厚的学习兴趣^[7]。此外,体育教师在课堂上组织学生进行练习示范动作时,应多用表扬或奖励的方式来强化那些练习动作积极的学生的动机。即使周围消极学生的练习动机不受强化,但只要看到积极的同学受到表扬或奖励,也有可能激发其练习动作的机动。启示三,根据班杜拉信息加工原理,在示范教学过程中引入学生之间的合作指导。动作技术的示范教学一般都为 3 个步骤,即教师讲解示范、学生模仿练习以及教师评价纠错。单纯用这 3 个步骤来组织动作示范教学,其是一种“以掌握技术为前提,以机械记忆为手段”的教学过程。学生只能始终进行机械的模仿和练习,这样势必阻碍学生的思维与潜能的发挥,不利于学生真正掌握动作技术。如果动作技术的示范教学引入学生的合作学习环节,不仅能引起学生对示范动作的注意,还能加强对学生的认知能力的培养,在掌握动作技术的同时,可以避免学生生硬、盲目的学习(如图 3 所示)。由图可见,在示范教学过程中,教师通过示范和简要讲解,引导学生进行合作学习,大大加强了示范教学的灵活性,在教学中使学生的主体作用得到充分发挥。更重要的是它能强化示范动作信息储存的保持阶段,并且通过主动模仿练习进而促进示范动作信息储存为长时记忆。



图 3 引入合作学习的示范教学步骤

4 结论

1) 在体育教学中运用示范方法,学生可通过观察学习,构建示范动作的概念性表征,同时可以对学生初始动作技术起到修正的作用。另外,还可以强化学生的动作并促进动作定型。

2) 体育教学示范方法的过程包括了动作注意、动作保持、动作生成以及动作反应等 4 个阶段,动作学习发展的信息是由获得和使用构成的,而动作生成是由有机体内部的信息流程决定的。

3) 在体育教学中运用示范方法应重视学生对示范动作的注意程度,同时注意对示范教学注入情感。另外,注重在示范教学过程中加强学生之间的合作指导。(下转第 445 页)

软件的师资队伍,为不同体育课程开发教学软件,为多媒体技术差的教师提供优质教育课件。2)联合校内计算机技术较好的老师联合开发,提高课件质量。3)安徽省具有体育院系的高校间进行联合开发,按照不同性质的课程进行系统的开发,避免各个高校重复研究。4)为安徽省体育院校建立远程教育资源共享平台,提供多种体育类的多媒体素材。

4.4 领导重视,加强管理

领导的重视程度对学校开展多媒体教学起着决定性的作用,没有领导的支持与认可,任何学校都难以普及多媒体技术手段。学校只有领导对此高度重视下进行现代教育引导、支持、鼓励教师进行多媒体技术的应用才能使现代信息化教育手段在学校得到发展。在管理方面,学校还需对教师进行多媒体技术应用考核、比赛、评比、奖励等措施来促进教师学习计算机动力。

5 结论

本文分别从安徽省 9 所体育院系学校硬件设施,专业教师的计算机等级水平、多媒体教育技术运用现状进行调查发现,

教师运用多媒体教育技术现状不容乐观,教师多媒体技术较差,多媒体教育技术不容掌握,学校重视程度与经费投入不足是当前存在的主要问题,对此提出:加大投资,促进硬件建设;强化培训,提高教师素质联合研究,共同开发优质教学软件;领导重视,加强管理对策建议。

参考文献:

- [1] 余敏克,何彦辉. 体育多媒体教学课件在不同教学模式中应用效果的实验研究[J]. 武汉体育学院学报,2005(2):105-108.
- [2] 朱继华. 运用多媒体课件改革体育理论教学实践研究[J]. 体育文化导,2003(11):50-51.
- [3] 齐光辉,张雯. 体育舞蹈律动教学中运用多媒体教学手段新探[J]. 北京体育大学学报,2003(4):518-519.
- [4] 陈进良. 多媒体技术优化体育教学的实践探索[J]. 教育与职业,2007(3):153-155.
- [5] 王静妍,朱林凯. 高校体育教学中采用多媒体技术存在的问题及对策[J]. 教育探索,2006(4):92-93.
- [6] 曹杰,李伟. 高校体育教学应用多媒体及网络现状的分析[J]. 哈尔滨师范大学学报:自然科学版,2005(4):106-108.

(上接第 425 页)

参考文献:

- [1] Wyer R S, Srull T K. Human memory in its Social Context [J]. Psychological Review, 1986, 93(1): 322-359.
- [2] Wyer R S, Srull T K. Memory and Cognition in its social Context [M]. Philadelphia: Lawrence Erlbaum Associates Inc, 2009: 21-24.
- [3] Wyer R S, Radvansky G A. The Comprehension and Validation of Social Information [J]. Psychological Review, 1999, 106(1): 89-118.
- [4] 侯恩毅. 班杜拉的社会学习理论与体育技术教学[J]. 中国学校体

- 育, 1994, (01): 29-30.
- [5] Feden P D, Vogel R M. Methods of Teaching Applying Cognitive Science to Promote Student Learning [M]. Asia: McGraw-Hill Education, 2004: 51-53.
- [6] Schunk D H. Learning Theories: An Educational Perspective [M]. Asia: Pearson Education North Asia Limited, 2003: 83-86.
- [7] 奥恩斯坦. 汉金斯. 课程: 基础、原理和问题[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2002: 117-123.

