

# 在体育教学中如何激发和培养学生体育动机的探讨

魏复活 李文斌

(西北师范大学 体育学院, 甘肃 兰州 730070)

**摘要:** 通过阐述影响体育动机的因素,分析了如何激发和培养学生体育动机的途径,从而指出积极正确的体育动机在一定程度上决定了学生对体育活动学习的效率,也是进一步提高体育课教学质量和教学效果的关键。

**关键词:** 体育教学;培养;体育动机

**中图分类号:** G807.01

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1009-7759(2008)01-0069-02

体育教学是教育的重要组成部分,而体育教育又是一个庞大而系统的一个教育体系,在这个体系中学生不但要获得一定的文化科学基础知识和基本的技能、技巧,而且要充分发展学生的智力、体力,还要培养学生科学的世界观和形成良好的思想品德、健康的审美情趣,以及与社会发展相适应的完美个性。进入新世纪,随着体育课程改革的加强,体育课标准和健康课程标准出台,改变了过去一刀切的缺陷,使教师在构建课程结构和选择教学内容方面有了更大的自主权。这种变化是一把双刃剑,一方面可以扩大教师自主权,激发教师发挥其积极性和创造性;同时也给教师工作带来了工作上的难度。因此,如何提高体育教学质量是摆在每个体育教育工作者面前的首要任务。而在体育教学中学生表现出不同的个体差异,他们在参加体育运动时就有各种各样的体育动机,带着不同的目的参加体育活动。此时,教师如何对新课标的理念和目标向操作层面转移、如何激发和培养学生的体育动机,采取有效的对策,是体育教学活动中保证教学质量的关键。

## 一、体育教学的概念

教学是以课程内容中介的师生双方教和学的共同活动,是学校实现教育目的的基本途径<sup>[1]</sup>。教学就是指教的人指导学的人进行学习的活动,进一步说,指的是教和学相结合或统一的活动<sup>[2]</sup>。而体育教学是教师的教和学生的学相统一的活动,是学生在教师有目的、有计划的指导下,积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能,锻炼身体,增强体质,增进健康,发展运动能力,培养思想品德,塑造完美人格的一种有组织的教育过程<sup>[3]</sup>。也就是说,体育教学是指在学校内,在教师和学生之间进行的有组织有计划的教学活动。

## 二、影响学生体育动机的因素

### (一)体育动机的概念

动机是指激励人们去行动的内部动力。所谓体育动机是指推动、停止或中断学生参加体育学习和身体锻炼的内部动力<sup>[4]</sup>。动机在人的一切心理活动中有着最为重要的功能,它是引起活动的直接机制。当人的行为与其动机一致时,行为总是在动机的指引下向既定的目标前进,而放弃其他目标。动机越强烈,人的行动目标也越明确,它对体育学习和身体锻炼行为起着定向、始动、调节、强化和维持的功能,对体育活动的效果有着重要的影响。体育动机是在运动需要的基础上产生的,当运动需要达到一定的强度时,才能成为推动一个人参加体育运动的内部动力,即体育动机的形成。体育动机的形成对运动技能的掌握和发挥起着至关重要的作用,在一定程度上决定着运动学习的效率。

### (二)影响学生体育动机的因素

#### 1. 参与体育学习的兴趣

兴趣是个体力求认识某种事物或从事某种活动的心理倾向,它表现为个体对某种事物、某项活动的选择态度和积极的情绪反应<sup>[5]</sup>。也是指学生力求积极认识和优先从事体育学习和身体锻炼的心理倾向,它是学生参加体育活动的要素之一<sup>[6]</sup>。兴趣带有情绪色彩,人在从事他所感兴趣的活动时,总是处在愉快、满意、兴致勃勃状态,如果在没有兴趣的时候从事某项工作,他会觉得枯燥无味,整日处在烦闷和苦恼之中。因而,积极的体育兴趣在体育教学和训练中具有重要的意义,它影响学生体育活动的方向和强度,是学生坚持体育锻炼、增强体质、促进身心健康条件,它能把学生愉快的心情和注意与具体的体育活动紧密联系起来,能够在活动中产生实际的效果。具有积极兴趣的学生不是停留在静观

**收稿日期:** 2007-09-24

**作者简介:** 魏复活(1978-),男,西北师范大学硕士研究生,研究方向为体育教育训练学。

效果,而是为获取兴趣的对象去积极活动,它对未来活动有准备作用,对正在进行的活动有推动性作用,对创造性活动有促进作用。消极的体育兴趣是被动性质的兴趣,它只是使人“心向往”而已,在人们的活动中不能产生实际的效果。

## 2. 参与体育锻炼的态度

态度是个人对待人或事物较一贯、较固定的心理倾向。而体育态度是指个人对体育活动所特有的评价,体验和行为倾向的综合表现,是个体在长期的社会环境影响下形成的,并随个体与社会的相互作用而不断发展、变化。例如,学生对体育活动的目的任务不明确,参加活动的自觉性不高,通过启发教育,改变了态度中的思想认识部分,但感情扭转不过来,他们对体育活动不感兴趣,只津津乐道但不积极参与体育活动;有时情感上发生了变化,而思想认识跟不上;有时被迫改变了行为倾向,但并不积极参与体育活动,得过且过,思想不通,情感并未转变。此时,学生在教师正确的引导下通过体育活动,使他们的身心得到锻炼,体格健美,从而有助于他们完成学业任务和满足参加各种活动的需要,这就有助于学生形成喜爱体育活动的态度,会对学生的体育参与行为及其效果产生重要的影响。

## 3. 教学质量及场地器材对体育动机的影响

目前学校体育课的教学模式在内容和方法上比较单调、乏味,许多体育教师采用注入式教学模式,使课堂气氛沉闷呆板,体育教师对具体的教学内容和体育项目缺乏针对性的体育运动引导。这样大多数学生处在被动参与和盲目参与体育活动,对体育课缺乏积极性和主动性,直接影响学生锻炼的效果。另外,大多数学校在体育师资、场地和设备等方面受到限制,在学生主体需要和个性发展方面受到极大的影响,使学生难以形成具有实际意义的体育动机,直接影响学生参与体育活动的积极性。

## 三、培养学生体育动机的途径

(一)激发学生参与运动的兴趣,改变学生对体育的态度,培养学生的体育动机

体育运动的魅力之一就是具有鲜明的挑战性和趣味性,并使之集于一体,它是乐趣式的。体育教学的安排不能对学生提出过高的要求。如果要求高,就会剥夺学生练习的兴趣,导致运动积极性下降。因此,在体育教学活动中,加强体育学习目的的教育,必须要根据学生的年龄、性别的共同性和差异性,积极有效地培养和激发学生的体育兴趣。另外,根据学生的需要引导他们对实现自我价值,体验成功与失败,表现才能与实现自我价值的需要,以及从我国的教育方针和体育目的任务出发,以具体的例子教育启发学生端正体育态度,要充分发挥人际关系的影响,通过学校和班级活动,提高学生对体育的功能的认识。从而改变学生对体育的态度,培养学生的体育动机。

(二)从实际出发,增强学生的运动能力,培养体育动机

在体育教学活动中,体育教师要根据具体的教学内容、技术,不失时机地向学生详细介绍学习该内容的意义,以及

该项目对强身健体的具体作用,采取科学、合理地练习方法。另外,体育教师特别要注重提高学生的运动能力,运动能力在体育活动中往往被看成体现个人价值的关键。学生运动能力的大小,能够影响学生的体育动机。在实际教学中,要培养学生的自我锻炼能力,帮助学生掌握一定的技术和科学锻炼的身体方法,使之具备自我锻炼的条件。还要教他们学会对锻炼效果进行自我评价,正确评价自己的运动能力,能够增强学生的自信心,同时教师在体育教学中及时给予学生适宜的反馈信息,使学生不断地感受到自己的努力是有成效的,这种反馈和学生的自我评价结合在一起,使学生充分感受到成功所产生的愉快的情感体验,进一步激发学生的体育动机<sup>[7]</sup>。

(三)改革教学内容,提高教学质量,培养学生体育动机

体育课教学要根据学生不同的生理、心理发展规律和要求,开展各种形式不同,内容不同、各具特色的具有较高锻炼价值而又受学生欢迎的项目课程内容。要突破传统的以竞技运动为主的教材内容,代之以健康体育为主导的教材体系,开展各种类型,各种项目的体育课,充分提高学生学习的积极性和主动性。同时,在教学过程中教师提高教学质量,应努力钻研业务,不断改进和丰富教学方法,变换教学组织形式,合理地选用游戏,并适当安排竞赛性的练习,有效地刺激学生参与竞争的意识,从而提高学生学习的兴趣。

## 四、结论与建议

(一)结论

体育动机是学生接受体育教育、参与体育活动的主要动因。而影响体育动机的因素主要有体育兴趣、体育态度、教学质量以及教学情景、场地,器材、天气等。

(二)建议

在体育实践活动中,体育教师必须采用多种教学方法和手段,激发和培养积极正确的体育动机;打破传统的体育教学模式,创造适应新时代要求的能够培养创造型人才的教学模式,教师要充分发挥自身的主导作用,尊重学生的主体作用,使学生变被动为主动,使学生真正成为学习的主体,认识的主体和发展的主体。

参考文献:

- [1] 顾明远. 教育大辞典(第一卷)[M]. 上海教育出版社, 1990. 178.
- [2] 李秉德. 教学论[M]. 北京:人民教育出版社, 1991. 2.
- [3] 陈建绩. 体育教学论[M]. 天津人民出版社, 2002. 6.
- [4] 刘报国. 激发并培养学生的体育动机[J]. 山西教育出版社, 2002. 1-2.
- [5] 李薇、李进. 体育心理学[M]. 广西师范大学出版社, 2000. 65.
- [6] 郝素红. 体育教学中学生学习动机的激发、兴趣培养和态度转变[J]. 吕梁教育学院学报, 2006(2). 72-73.
- [7] 季红英. 如何培养大学生体育动机探讨[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2002.