

# 体育教育专业学生体操课的学习情绪

郑汉山

(广州大学 体育系, 广东 广州 510405)

**摘 要:**对高校体育教育专业体操课中学生所表现出的学习情绪进行研究,认为其具有种类多样、极性明显、波动极大等特征,有复杂的成因。而不良学习情绪对学习影响至深。教师在教学中通过有效的对策加强对学生学习情绪进行积极的调控,使学生处于良好的情绪状态和得到必要的情绪体验,是提高体操课教学质量的关键。

**关键词:**体育教育专业; 体操课; 学习情绪

中图分类号: 807.4; G830.2 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2003)04-0103-03

## The research on PE major student's study motion in the gymnastics course

ZHENG Han-shan

(Department of Physical Education, Guangzhou University, Guangzhou 510405, China)

**Abstract:** With the data of reference and the methods of expert interview and questionnaire investigation, the author took a research on the college student's study motion in the gymnastics class whose major is physical education, thinking it have the characters, that is, the category variety, obvious pole and big fluctuation etc. and have complicated reasons, and the bad study motion affect the study result deeply; The teacher may enhance the control to the student's study motion in the class through the valid plan, making the student be placed in the good motion appearance and be stirred up the necessary motion experience, which is the key for the teacher to improve the teaching quantity in the gymnastics class.

**Key words:** major of physical education; gymnastics class; study motion

情绪作为一种心理现象,是人对客观事物所持的态度中产生的主观体验。情绪的发生与人对客观事物的需要、预期、认知评价等有关,情绪的发生、发展和调控是复杂的、动态的。高校体育教育专业体操课教学中,学生所表现的不良学习情绪对学习影响至深。深入研究体操课中学生学习情绪,有针对性地对各种情绪予以积极调控,使学生处于良好的情绪状态和激发必要的情绪体验,是提高体操课教学质量的关键,这对当前高校体育教育专业深入实施教育部关于“新世纪高等教育教学改革工程”具有极现实意义。

本研究向广州大学、华南师范大学、广州体育学院、韶关学院、肇庆学院等5所高校体育教育专业的学生发出问卷300份,回收266份,问卷调查表中对情绪现象、特征等作了解释,要求学生体操课学习中的情绪状态进行自我评价;

向广东省中学体育教师发出问卷110份,回收104份,调查中学体育课中体操教学开展的情况。

### 1 体操课学习中中学生的情绪特征

(1)从种类上看,体操课学习中中学生的情绪特征繁多且复杂(见表1)。学生对自己在体操课学习中体验的情绪进行自评、选择(多选),经统计按种类多少依此为紧张、害怕、焦虑、兴奋、厌烦、愉快、渴望、欢欣等。

(2)从倾向上看,负情绪突出(见表1)。经统计,焦虑、紧张、害怕、厌烦等属于负情绪的选项人次为541,兴奋、愉快、渴望、欢欣等属于正情绪的选项人次为123,正情绪与负情绪之比达到1:4.4。

表1 体操课学习中中学生情绪(多选)统计

人(%)

正 情 绪				负 情 绪				
欢欣(a)	兴奋(b)	愉快(c)	渴望(d)	紧张(e)	焦虑(f)	害怕(g)	厌烦(h)	无感觉
28(10.5)	41(15.4)	25(9.4)	29(10.9)	158(59.4)	187(62.8)	154(57.9)	62(23.3)	16(6.0)

收稿日期: 2002-09-05

作者简介: 郑汉山(1968-),男,讲师,研究方向: 体育教学与训练。

(3)从性质上看,消极情绪明显。体操课中学生自评学习情绪积极和非常积极的只占20.3%,而消极和非常消极的占62.8%。

(4)从强度上看,60.9%(162人)的学生认为自己在体操课学习中有着比其它术科课更加强烈的情绪,感到强度小的54人,占20.3%;认为无差别的50人,占18.8%。

(5)从动态上看,70.3%(187人)的学生认为自己在体操课学习中的情绪并不是单一的、始终的,而是不断变化的、起伏的;波动不大37人,占13.9%;无差别42人占15.8%。

## 2 体操课学习中学生情绪的成因

(1)由主观经验引发的情绪。一方面,与其它术科课相比,学生在接触体操课前对体操课的认识是贫乏的、片面的,对体操课的教学内容的认识较多的在竞技体操的内容上,而对竞技体操的主观经验则是具体的、感性的。因此,学生对体操课学习所表现出的情绪特征繁杂,有竞技体操练习经验的学生对体操课学习往往引发出兴奋、愉快、渴望等正情绪,而很少或没有竞技体操练习经验的学生对体操课学习往往引发出紧张、害怕、焦虑等负情绪。另一方面,相当长的一段时间以来,中小学体育课由于各种原因较少开展体操内容,特别是竞技体操内容的教学(问卷和访谈调查统计,91.7%的学生反映中学阶段很少或没有接受竞技体操内容的教学,83.3%的中学教师反映在体育课中很少或没有进行竞技体操内容的教学),学生进入高校体育教育专业学习后,主观上往往认为将来毕业走上中小学体育教学岗位后也很少会进行体操内容的教学(问卷调查统计,占88.3%),因此学生往往对体操课学习不重视,引发厌烦、忧闷等负情绪。

(2)由基础、能力与学习预期引发的情绪。不能否认竞技体操内容的教学是体操课的教学重点,而学生表现出的体操基础、能力与其它术科相比由于中小学阶段所受教育较少等原因而处在较低的水平,高校体育教育专业学生入学后就可以进行田径、球类的比赛,却难以完成几个体操动作。体操基础、能力的普遍薄弱,一方面造成学生的学习吃力,学生自评认为跟上教学进度有困难(问卷调查统计,占87.4%);另一方面,由于体操学习对专项素质特别是柔韧、协调、灵敏等要求较高,而大学生已错过发展此类素质的最佳时机,身高体重增长等因素又往往不利于技术的学习提高。多种制约因素使学生难以达到预期的学习目标,从而引发学生对体操课学习的焦虑、难过、忧闷等负情绪,引发多种情绪体验和较大的情绪波动,如不能解决学生的实际困难就极易导致消极情绪状态的出现。

(3)对教师施教的评价引发的情绪。教师的施教对学生学习情绪的引发有很大的关系,教师在施教过程中,思想教育、教学方法、教学组织等诸多因素都对学生学习的情绪影响至深。传统的教学将学生当作填充知识的“容器”,将学生当作技术技能的“受训者”,不顾学生的需要和感受,极易引发学生不良情绪。一方面,随着课时数的大幅减少,虽然不少学校也进行了教学内容的改革,但受传统教学思想的影响,许多内容安排已经固定,精减起来难度较大,理论、技术、技能内容过

多过全的情况仍然存在。另一方面,在教与学的矛盾中,作为教学主导的教师往往为完成教学任务,较多地采用满堂灌的教学手段和传统的组织形式,未能很好地全面顾及学生的基础、能力和学生的需要,导致一些学生可能因经常处于对简单动作的重复学习而失去兴趣(问卷调查统计,占23.6%),另一些学生却因难以适应教学节奏,学习中不得不疲于奔命而对学习失去信心(问卷调查统计,占38.7%)。教师的施教没有很好地顾及学生的实际与需要,容易引发学生学习的负情绪,进而极易形成消极情绪状态。

(4)由学习互动引发的情绪。体操教学过程中,学生的学习互动极易引发各种情绪及情绪波动。与其它术科课学习相比,体操学习互动性较强,一方面,学生的分组练习较多的是一人练习,其他同学进行保护帮助或观察思考,练习者自然成为表演者,成为其他同学的评价对象,另一方面,保护与帮助在教学中的广泛运用则使每一名同学都处于动作练习者和保护帮助者的不同角色的动态变换中。因此,学生的动作效果直观性更强,学生的能力体现更直接,学生所受的学习评价更具体,而学生在学习中对成功与失败的感受也强烈,对受肯定与受否定极为敏感,兴奋、愉快、渴望等正情绪与难过、忧闷、害怕等负情绪的出现倾向明显、种类繁多、波动极大。

(5)由对教学环境的评价引发的情绪。体操课中技术教学环境容易引发学生学习的负情绪。体操房(馆)是体操技术课的教学场所,据调查,广东高校体育院系体操房(馆)的环境大都不甚理想,空气不流通、光线不足、灰尘多等,学生对体操课教学环境的评价引发的心情更多的是压抑、不快,认为远不如在开阔、漂亮、整洁的田径、球类等术科课教学环境引发的心情舒畅、开朗(从问卷调查统计,占86%)。不良的教学环境容易引发负情绪与消极情绪的出现。

## 3 体操课学习中学生的情绪调控

学生在体操课学习中引发多种情绪,产生较大的情绪波动,处理不好容易导致消极情绪的出现。教师在教学中如何有针对性地、积极地调控学生的情绪,是提高体操课教学效果的关键。

(1)满足学生需要是前提。从管理心理学和激励理论的角度来分析,动机支配人的行为,动机又产生于需要,情绪可转化为动机和行为,动机和行为都是以需要为轴心的,满足学生需要是端正学生体操课学习动机、支配学生体操课学习行为的条件,是引发良好情绪状态的前提。在体操课学习中,学生的需要既包括增强体质、避免受伤等自然性需要,也包括追求成功、渴望肯定等基本社会性需要和求知、创新等高级社会性需要,因此,教师要在教学中首先要尽可能从满足学生需要的角度引发学生良好的情绪状态,但这又不是一味的迎合,而是通过对学生低层次的需要利用、提高,对不合理需要的诱导、转化和对高层次需要的培养、发展,才能达到满足需要、调控情绪方面有效性和教育性的统一;其次,要运用启发、诱导的方式调整学生对体操学习目标的认知评价,使教学的要求和内容成为在学生看起来是符合其需要的东西,从而使学生自觉形成积极的学习情绪。

(2)采用先进教学方法是重要途径。第三次全国教育工作会议提出“高校教学方法要以启发式和研讨式为主”,这为先进教学方法的采用指明了方向。体操课教学中,教师要根据体操教学的特点,根据学生思想、心理、基础、技术能力等实际,采用先进的教学方法,如启发式教学、研讨式教学、多媒体教学、自评互评法教学、跟踪式教学、开放式教学、以竞赛为载体的教学等等,进一步突出学生的主体作用,针对不同的学生、不同的学习阶段选择不同的教学方法,使基础好、能力强的学生保持稳定的积极情绪,并激发基础差、能力弱的学生的学习热情和兴趣,形成持久的、积极的学习情绪,从而满足不同学生的需要和提高需要的层次,引发学生良好的情绪状态。

(3)优化教学内容是根本落脚点。体操教学内容的优化既要根据体操运动的学科性和知识、技术、技能形成的规律性,更要根据社会发展和学生的需要,精选教学内容,形成高效的体操教学内容体系。随着社会的发展,传统的体操教学内容呈现出滞后现象:内容繁杂、理论涉及面广,竞技体操类内容仍占绝对比例,而适应社会需求的、学生喜爱且易于接受的娱乐表演型体操、健身健美型体操、灵巧型体操、运动恢复型体操等内容太少。因此,优化体操课教学内容,就要在在强调体操运动内在体系规律和学生认知发展、技能形成规律的同时,尤其强调解决学生未来所需知识结构和创新能力的内容精选、组合、排列,使体操课教学内容既有利于学生对体操技术技能的掌握,有利于体操运动文化的传播,有利于学生对体操课学习产生更大的兴趣、感到有需要且容易接受,从而有利于引发学生良好的情绪状态。

(4)建立合理的评价体系是手段。体操教学中,对学生学习的评价,既有来自教师的,又有来自学生的,教师的评价又

分为平时的口头评价和考核评价,而且体操技术技能的评判是主观评判,学生对自己的学习受到怎样的评价很敏感,对评价引发的情绪状态是动态的、复杂的。要对学生实现有效的情绪调控,必须建立合理的评价体系。一方面,对学生最为关心的考核评价,一要改革形式单一,只重学生知识、技术的评价而忽视学生能力、特别是创新能力的评价;二要改革只重结果而忽视过程的评价;三要改革只重笔试以及运动技术的重复再现而缺乏语言表达及让学生创造性地完成技术技能的评价。另一方面,教师要教会学生运用合理、规范、有效的口头评价形式,多用鼓励、生动而避免挖苦、生硬的语言、态度等。通过建立合理的评价体系,积极调适学生心理,形成良好的学习氛围,引发学生良好的情绪状态。

#### 参考文献:

- [1] 祝蓓里,李 浏. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2000:98-103.
- [2] 张涵劲,朱昌义,陈俊钦,等. 我国普通高校体育教育专业体操课程内容设置的基本价值取向研究[J]. 北京体育大学学报,2002,25(2):252.
- [3] 张庆文,蔡 梨,王 兴,等. 体育院校创新教育中存在的问题及创新人才培养的途径[J]. 上海体育学院学报,2001,25(2):83-84.
- [4] 卢家楣. 情绪发生机制及其对教育的启发[J]. 教育研究,1995(2):38-39.

[编辑:周威]