

对体育心理学课程教法改革的思考

颜 军¹, 陈作松²

(1. 扬州大学 体育学院, 江苏 扬州 225002; 2. 福建师范大学 体育系, 福建 福州 350007)

摘 要:传统的讲演式教学是体育心理学目前的主要教学方法。心理学教学应注意联系科学实际, 联系体育教学实际, 联系专业实际, 联系学生实际等4个方面。为提高教学质量, 应加强体育心理学课程教学的自学辅导、实践操作、使用现代化的教学手段和改革考试方法。

关 键 词:体育心理学; 课程; 教法; 改革

中图分类号: G807.01; G804.8 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2001)02-0055-02

The discussion on reformation of teaching method about psychology of physical education

YAN Jun¹, CHEN Zuo-song²

(1. Institute of Physical Education, Yangzhou University, Yangzhou 225002, China;

2. Department of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: The traditional teaching by lecture is chief method about psychology of physical education at present. In order to raise the quality of education, it should be strengthened that students study the lesson about psychology of physical education on their own and emphasized practical operation, using modern method of teaching and reforming the test ways.

Key words: psychology of physical education; curricular; teaching method; reformation

1 体育心理学教学中存在的问题

体育心理学是体育专业教育9门主干课程之一, 课堂教学目标是使学生在具备普通心理学知识的基础上, 通过本课程的学习能较全面系统地掌握体育心理学的基本理论、基础知识和基本方法, 并具有运用这些理论和方法从事体育教学、课余训练和体育心理学研究工作等方面的能力。

在目前的体育心理学课程教学中, 传统的讲演式教学仍是主要的教学方法。相当一部分教师的教学手段依旧是“语言加粉笔”, 很少组织学生自学、进行课堂讨论, 基本没有运用现代化的教学手段, 因而使学生感到学习体育心理学枯燥、单调, 难以调动学习积极性。即使有些操作, 也仅局限于实验室中, 没有走到体育场馆中将理论联系实际, 没有注意培养学生综合运用所学知识进行实际操作的能力, 更谈不上对学生创新能力的培养。

2 改革体育心理学课程教法的指导思想

为改革这种状况, 在体育心理学教学中除注意贯彻少而精和启发性的原则外, 还要做到“四个坚持”:

(1) 坚持教学联系科学实际。要用科学研究的最新成果来论证体育心理学理论和规律, 要及时向学生介绍反映学科前沿的新动向, 以充实教学内容, 增强教学的科学性及先进性。

(2) 坚持教学联系学校体育实际。体育心理学联系学校

体育实际, 这既是体育心理学自身发展的需要, 也是学生未来工作性质的需要。因此, 在教学中既要注意讲清体育心理学规律在学校体育工作中的应用, 又要使学生认识到, 成功的体育教学都是遵循心理学规律的, 从而激发学生学好体育心理学的动机。

(3) 坚持教学联系专业实际。体育心理学能否联系专业的体育教学、课余训练和竞赛实际, 这是每个学生都十分关心的问题。教师如能做到这一点, 将使感到体育心理学学有所用, 从而提高学习体育心理学的自觉性和积极性。

(4) 坚持教学联系学生实际。学生既是教学的对象, 又是学习的主体。在教学中如果联系学生的学习、工作和生活实际进行分析和讲解, 将会使他们感到亲切易懂, 印象深刻。

3 加强体育心理学教法的各个环节

3.1 自学辅导

体育心理学课教材内容多、课时少, 学生又缺乏学好该门课程的自觉性, 自学能否真正掌握教材的基本知识和基本理论, 保证教学质量? 这是一个值得重视的问题。因此, 为了保证教学质量, 应加强自学辅导。

(1) 启发布置。要向学生讲清所学章节的教学目的和要求, 并根据本章节的内容和体系提出思考题, 要求学生带着问题阅读教材, 把问题弄懂、弄通。

(2) 自学笔记。要求学生按布置的思考题, 系统钻研教科

收稿日期: 2000-07-21

作者简介: 颜军(1963-), 男, 江苏泗阳人, 副教授, 从事体育心理学研究工作。

书,对每个思考题作出简要的笔记,并将思考题中难以理解的内容写出,集中交给教师以便辅导。

(3)提问、检查。教师根据本章节的基本知识,在课堂上有目的、有计划、有步骤地个别提问检查,了解学生对教材阅读、理解的程度。

(4)课堂讨论。在提问、检查学生掌握基本知识的基础上,对本章节教学内容中的重点和难点,组织全班同学进行讨论。通过讨论,提高他们分析问题的能力和表达能力。

(5)小结辅导。教师将本章节的内容作简要概述,使学生对知识的掌握系统化,对一些理解有分歧或不够明确的问题,则通过辅导加以进一步明确。

3.2 加强实践

体育心理学的教学要求教会学生应用理论于实践,这就需要抓好实践环节。教师在课堂教学中要讲清理论用于实践的方法,提供典型情境或案例,提出问题,让学生运用所学知识来解决。同时,还可以组织学生观看优秀教师的教学录像,或者到中学去见习,让学生在理论指导下增加实践感、印证理论,培养分析问题和解决问题的能力。在组织学生观看录像或实地见习之前,要指导学生运用所学的心理学知识分析、评议录像或见习中看到体育、教学、运动训练、竞赛的情况,并提出改进的建议,写出书面作业。

3.3 使用现代化的教学手段

为把心理学理论与实际结合起来,为学生掌握理论提供丰富的感性素材,形象直观地运用一些现代化的教学手段,如幻灯、录像以及进行演示实验、集体实验等,有条件的编制有关课件,运用多媒体技术。这些不仅有利于实现认识过程的飞跃,且适合大学生的心理特点,能有效地活跃课堂气氛,激发学生学习体育心理学的兴趣,从而提高学习效果。

3.4 改革考试方法

体育心理学这门学科的特点是基本概念较多,基本原理

繁杂,加上课时少、内容多的矛盾比较突出,传统的考评往往只注重学期考试,而忽视平时的考查。在试卷命题的形式上往往只局限于名词解释、填空、问答等传统形式,而忽略了理解、运用心理学基本规律的内容。其结果既不能达到检查、评定教学质量和促进学生智力发展,提高学习水平的考试目的。同时,客观上也助长了学生轻视体育心理学课,平时上课不听讲,考前死记硬背一通的倾向。根据当前国内外考试命题改革的趋势,在体育心理学考试改革中应注意以下3个问题:

(1)注意全面性,扩大覆盖面。要改变过去试卷命题题目大,题量较少,知识面窄的缺点,应大量增加选择题。选择题的优点是数量大,覆盖面广,信度效度均较高,答案之间具有相似性,能培养学生的判断能力。由于正确答案只有一个,也能最大限度地消除评分中的主观因素影响。

(2)注重发展性,既考知识又考能力。应注意出一些运用所学的体育心理学原理来解释心理现象的题目,以考查学生分析问题、解决问题的能力;还可出一些灵活性、发散性较强的题目,以求培养学生的发散性思维能力。

(3)注意均衡性,注重平时成绩。为了真正了解学生学习和运用心理学知识的情况,督促学生复习功课,巩固所学知识。同时,便于研究和改进体育心理学教学工作,必须以平时成绩为主。平时成绩主要指课堂复习提问成绩、作业的收交检查和评改成绩等,这些都是对学生的学习质量进行综合评定的重要依据。

参考文献:

- [1] 教育部体育卫生与艺术教育司.普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学指导纲要[M].北京:高等教育出版社,1998.
- [2] 马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1996.

[编辑:邓星华]

(上接第54页)

(2)有意改进技能阶段。这阶段大脑活动逐步形成分化性抑制,内抑制能力逐步加强,动力定型初步建立,但在外界的干扰下又容易产生错误动作。这个阶段学生大体掌握了过栏的动作要领和初步形成技能,但在动作的连贯、时空幅度各动作的衔接等方面仍需进一步加强,掌握的正确过栏技术容易变形,以致影响整个教学效果,这时教师应要及时对学生的每个动作给予评价指导,以使动作技术能初步的定型。

(3)熟练掌握技能阶段。进入这阶段神经过程的兴奋与抑制在空间与时空上更加稳定和精确,部分技术环节还可以在脱离意识的情况下完成。但若不经常练习巩固,已建立的技术定型会渐渐消退。这时训练中要利用动觉表象不断感知肌肉关节活动的状况,加深记忆,通过内外信息的相互反馈,中枢对动作不断进行修正、调整,促使动作自动化。这阶段教师应多安排学生巩固动作内容的练习,例如学习过栏与栏间跑相结合技术时,多安排站立式起跑反复过3~5个栏练习,训练强度、密度相对加大,这样通过强化和结合动觉表象促使技术尽早定型,以使学生更好的掌握过栏与栏间跑的连接技

术。

3 结论

在相对较短的学习时间内运用表象训练教学法比运用传统的教学法有明显优异性,表象训练教学法尤其适于项目动作复杂而学习时间相对短的体育课程教学。

高校体育课的课程设置中有着项目多、学习训练时间相对较少的特点,尤其是跨栏这类技术性强、动作复杂的项目,不可能象专业训练对运动技术长时间训练强磨合,而是在学习时间短的前提下,充分利用人脑表象机能,运用有效的表象训练教学方法,对提高如跨栏等技术性含量高的项目的教学效果有着积极性的意义。

参考文献:

- [1] 翟群,曾芊.体育运动心理学——应用指导[M].广州:广东高等教育出版社,1995.
- [2] 王天生.体育运动心理学[M].广州体育学院学报编辑部.
- [3] 体育院、系教材编审委员会《田径》编写组.田径[M].北京:人民体育出版社.

[编辑:周威]