

基于流畅体验理论探索大学生体育选课满意度

胡炬波, 金新玉, 王进

(浙江大学 教育学院体育系, 浙江 杭州 310028)

摘 要: 基于心理学的活动流畅体验理论, 对大学生体育选课满意度进行探索, 认为不同体育教学内容使学生活动获得的流畅体验是不同的; 学生选课的满意度主要与学生对体育课程内容的认知、自我运动能力的认知、选课期望有关。

关 键 词: 学校体育; 体育教学内容; 流畅体验理论; 选课满意度; 大学生

中图分类号: G804.85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)08-0068-04

Exploration of the degree of satisfaction of college students at physical education course selection based on the theory of fluid experience

HU Ju-bo, JIN Xin-yu, WANG Jin

(School of Physical Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

Abstract: Based on the theory of fluid motion experience in psychology, the authors carried out an exploratory discussion about the degree of satisfaction of college student at physical education course selection, and put forward the following opinions: the fluid experience gained by students during exercising from different physical education teaching contents is different; the degree of satisfaction of students at course selection is mainly related to students' understanding of physical education curriculum contents and their own sports capacity, and to their expectation for course selection.

Key words: scholastic physical education; physical education teaching contents; theory of fluid experience; degree of satisfaction at course selection; college student

目前国内高校体育教学基本采取让学生按兴趣自主选课的模式, 其出发点是提高学生选课满意度, 体现以人为本的教学理念, 即希望通过教学实践, 使学生亲身感受到运动带来的乐趣, 从而对自己选择的体育项目和选课决策感到满意。但事实并非如此, 有关调查研究表明, 许多学生根据自己的意愿选课以后, 上课的兴趣并没有增加, 反而减少; 有的学生甚至上了一段时间的课后又要求调换内容^[1-2]。那么是什么原因造成学生自主选课的满意度下降呢? 这是本文关注的焦点。对于可能影响学生选课满意度的诸多因素, 本文不可能一一讨论, 主要从心理学认知层面, 根据“运动流畅体验理论”分析体育教学内容与学生上课体验的关系, 进而揭示学生选课满意度下降的心理体验原因。

采用文献分析的方法, 通过期刊文献数据库对

1975~2007年的有关研究进行关键词检索, 共获得187篇文章, 运用流畅体验理论对问题进行讨论, 剖析学生选课过程中存在的问题, 并就此提出解决的建议。本研究的目的在于帮助学生加强选课认知, 避免选课偏差, 为高校体育选项教学提供理论依据, 进而提升学生选课满意度。

1 关于体育中的流畅体验理论

“流畅体验”概念最早由美国心理学家Csikszentmihalyi^[3]提出, 指对某一活动或事物表现出浓厚的兴趣并能推动个体完全投入某项活动或事务的一种情绪体验, 是个人能力与任务难度相匹配时所产生的内在享受。

流畅体验的产生取决于个体技能水平与任务难度的相互平衡: 若个体的技能水平超过任务的要求, 则

会因感到任务要求过于简单而对活动缺乏兴趣,产生厌烦情绪;若任务难度过高,则可能使个体产生焦虑;如果个人处于低挑战和低技术的水平时,就表现出冷漠;只有当挑战和技能都超越个人的平均水平时,才会产生“流畅体验”。当然,它还受活动环境、主体状况的影响。体育运动中,这种状态是最佳竞技状态的表现,有助于运动员有最佳操作表现和获得优异成绩。

个体在流畅体验状态下,表现为全身心投入,忘却自我,完全融入活动过程,并产生对动作过程的控制感,享受过程、体验乐趣。澳大利亚 Jackson 等学者^[4]采用 Csikszentimihalyi 的研究模式,对优秀运动员的流畅心理状态进行了探讨,提出运动员流畅状态的9个特征:

1)挑战-技能平衡:运动员能够知觉到比赛情景的挑战与自己的技能或资源之间是匹配并且是平衡的。

2)清晰的目标:运动员在比赛前就清楚地意识到自己的目标定位于完成每个技术动作上,而不是在比赛结果上。因此,集中对于流畅状态是非常必要的,而这种状态部分来自于运动员对清晰、特定的目标的完全投入。

3)及时反馈:运动员能清晰地感知和及时地反馈信息,不需要对信息进行分析和深思熟虑,就能知道意义。

4)行动-意识融合:运动员的行动自然而然地发生,几乎自动化,用不着去想怎样做动作,只要一想到要做的动作,就能顺利地、而且完成效果之好出乎自己的预料。

5)全神贯注于当前的任务:运动员的注意力完全集中在所要进行的活动中,对与比赛无关的事情和其他人视而不见。

6)控制感增加:这个概念并不是表示控制本身,是指控制的可能性令人愉快。换句话说,越是能控制的事情越是用不着去专门想着怎么去控制,不用主动寻求就能控制比赛进程。

7)自我意识的丧失:当运动员完全投入到活动中,会出现自我意识的丧失,达到一种“忘我”的境界。

8)时间的变换:人们若聚精会神,专注于眼前的事情,就不会觉察到时空变化、岁月流逝。在这种状态中,运动员感觉到时间过得和平常不一样,要么比平时过得快,要么比平时过得慢,甚至感觉时间的停顿。

9)享受的体验:运动员感受到参加比赛是一种非常愉快的体验,甚至欣喜若狂,参加比赛是一种最好的内部奖励,流畅就是情感的最佳状态。

2 从流畅理论的角度剖析学生选课满意度下降的原因

2.1 体育教学内容与流畅体验的关系

1)体育教学内容的定义及分类。

体育教学内容是为了达到体育教学目标而选用的体育知识和技能体系,它是体育教学实践中教师教和学生学的实际材料^[5]。本研究的体育教学内容指按大纲要求设置的体育项目。从目前各高校设置情况看,除传统篮、排、足、乒乓、羽毛球,健美操,武术,田径项目外,还设置了时尚实用的跆拳道、散打、轮滑、游泳、射箭,艺术品味高的体育舞蹈、形体和休闲、健身的网球、定向越野等项目。这些体育教学内容按运动项目所需运动能力的主导因素分类,可分为体能主导和技能主导两大类。继而以各项目体能或技能的主要表现形式或特征作为二级分类标准,把体能主导类项目分为快速力量性、速度性及耐力性3个亚类,把技能主导类项目分为表现难美性、表现准确性、同场对抗性、隔网对抗性及格斗对抗性5个亚类^[6]。

2)不同体育教学内容对学生活动的流畅体验分析。

根据体育教学内容的分类,不同类型的体育项目都有其结构性特征,有的以难美表现为主,有的以准确性要求。因此,大学生在体育教学内容的学习中所感受到的流畅体验势必也有所不同。例如研究发现,以技能主导类中表现准确性的射箭为例,当学生处于流畅状态时,他所表现出来的主要流畅特征可能是清晰的目标(注意力集中)、自我意识的丧失(达到忘我的境界)、时间的变换(聚精会神);而以同场对抗的篮球、足球为例,由于强调攻守双方的控制与反控制,运动员群体间的协作与配合,因此,在流畅状态下,他所表现出来的可能是挑战与技能平衡、行动与意识融合、控制感增加等特征。胡咏梅等学者^[7]对200名棒、垒球运动员的调查发现,这些运动员流畅心理状态最主要的4个特征是:挑战-技能平衡、行动-意识融合、高度控制感、自我意识的丧失。通过访谈总结出技能表现类项目运动员流畅心理状态9个特征中,精确的反馈、挑战-技能平衡、清晰的目标、高度控制感和注意力集中是5个主要特征^[8]。基于以上分析,我们认为对于技能要求相对简单的课程一般不容易引起学生参与的流畅体验;技能要求较难的课程也不容易引起学生参与的流畅体验。只有考虑把体育教学内容设置在任务要求适当的水平上,才能最大限度地引起学生参与的流畅体验。然而,课程设置改革以来,从学生流畅体验的获得方面考虑的方案却很少受到关注,所以,我们呼吁应该加强在这些方面的研究。

3)基于体育课活动流畅体验的满意感。

学生自主选课的目的是为了满足自己某种内心需求,因此具有较强的倾向性。如袁革^[9]的研究证实,男生喜爱竞争的心理特征,反映在选项中即是对竞技性、对抗性、娱乐性兼备项目的倾向性;女生则选择韵律性强、塑造形体美效果好的项目。然而,在选择项目和达成满意之间必然出现一个中介变量:学生活动后的体验。可以说,学生得到良好的体验是对自我选项的肯定和最终达成满意的诠释,直接影响着学生选课满意度。

流畅体验作为个体内在的积极体验,会在各种运动中体现出来,对学生而言,这是一种理想的体验,值得自己去追求。虽然已有研究证明流畅状态是优秀运动员所能激发的心理状态,但是任何一位体育锻炼参与者都可能体验到这种心理状态。Mandigo 和 James^[10]也认为流畅理论为体育教育者提供了重要的教育学信息,使其能够创造有益于学生产生流畅体验的锻炼情景,如果学生在参加体育锻炼过程中体验到流畅,不但有利于增强他们的积极性,也能使他们从中获得满足感。因此,流畅体验作为学生参与体育活动后的心理感觉和一种情绪反馈信息,直接关系到他们对体育活动的满意度,并在很大程度上影响着他们的参与热情和坚持性。

2.2 影响学生选课满意度的因素

1)对体育课程内容的认知。

由于学生在选课时对所选的项目认知不足,不能正确了解体育活动类型的性质,更不知道自己适合哪些活动,而只是凭借原有的兴趣来选择体育课程。如王伯超等^[1]对其所在学校两届学生选择项目的调查中发现,学生本身对选择项目的认识水平参差不齐,只有38%的学生认为对自己所选的项目很了解,62%的学生并不了解或知之甚少。这样,就会产生选课认知上的“偏差”。这种“偏差”会导致盲目选择,使实际得到的体验与理想中的需要产生差距,学生上选项课后才发现自己并不喜欢,无法从体育活动中获取自己想要的那种体验,对自己选择的项目和选课决策感到不满,因而满意度低。

2)对自身体育能力的认知。

体育能力认知是学生在掌握一定的体育知识、动作技能的前提下所获得的从事运动的稳定的个性心理特征,是从事体育运动的最基本的心理条件,也是取得和提高体育活动效果的决定性条件^[11]。体育课程的“技艺性”,是一种特殊的身体认知过程,是体育课程区别于其他课程的特殊本质。体育课之所以能激起学生浓厚的学习兴趣,在很大程度上与其丰富多彩的技

艺性学习有关^[12]。

学生现有的体育技能与教学内容的难度相互吻合时,会产生流畅体验。反之,一旦学生对自身体育运动能力认知不足,盲目选项,就会因项目的挑战性大小而表现出厌烦、焦虑、冷漠等消极情绪。如索南^[13]对青海高校学生体育选项动机的调查发现,63.4%的学生按自身条件来选项,对教学内容满意率高达85.9%。这说明高校体育选项课对体育能力有较高的要求,那些按照自身体育能力选项的学生对项目应付自如,满意度也较高。但报告也提及仍有56.1%的学生没有按自己的特长选项,对内容的满意率不高。

3)对成绩的期望。

学生在选课时通常会对自己的课程结果抱有一定的期望包括成绩期望(任务期望)和情感期望(自我期望)。当学生的主体状况处于流畅状态时,他可能会表现出享受、喜悦等体验特征。Csikszentmihalyi^[14]认为:“做任何事总的来说是因为自我的原因,而不是为了获得任何其他的外在目的。”这种自带目的性人格常常对生活充满好奇和兴趣,能更多地从内在动机方面对自己的行为作出自我奖赏。Jackson^[15]的研究也指出,对于参加运动比赛的高水平运动员,高动机是重要的促进因素,相应地对享受体验这一特征的研究证明流畅体验可以反作用于内部动机,成为一种激发因素。可见,愉快的体验对于大学生本身就是一种内部奖励,并使运动锻炼成为驱动力,促进他们对体育课活动的积极性和课外参与行为。所以,如果学生在选课时更多的是基于情感期望,那么满意度应该更高。而对于任务期望的选课学生,只有在成绩达到期望值时才可能产生高的满意度。但是,就目前的选课情况来看,许多学生由于没有得到正确的指导,对选课期望并不明确。一些学生为了避免风吹日晒,一些学生为了获取好学分等,带着功利性目的选课。并非发自内心地喜欢,难以全身心地投入,无法在活动中体验到流畅,从而影响了选课满意度。

总之,学生选课的满意度主要受到课程内容、个体技能和选课期望的影响。当然,除了这些因素以外,还可能会有其他因素的影响。

3 建议

针对大学生在选课过程中出现的问题,我们应该从以下3个方面进行努力:

1)针对学生对所选项目认知不足造成学生盲目选课的情况,学校要加强对体育教学内容的宣传与普及,将一些更能产生流畅感的运动项目推荐给学生。学校可以依照一定的标准(如场地、器材、师资、学生兴趣

等)筛选出主要的体育项目,利用相关量表测试学生在这些项目中流畅体验的特征,将那些更能引起学生流畅体验的项目推荐出来。近些年,随着许多新兴体育项目被引入,各高校可以事先通过讲座、墙报等形式向学生进行宣传和介绍,使他们初步了解这些项目的基本情况,利于学生合理选项,避免盲目性。

2)针对学生在选课过程中对自身体育能力认知不足而引起的选项偏差现象,应引导学生结合自己以往体育课的学习经验,帮助他们选择适合自己能力的运动项目。对那些体育基础差、身体素质弱的学生,学校可以采取让学生先体验后选项的模式。通过尝试,使学生明确自己适合与否,再进行选项。当然,这只是一种探索,毕竟受现有的条件和资源的限制,现阶段在具体的操作上可能不具有普适性,但可以在一些有条件的学校进行小范围尝试,条件成熟后再进行推广。

3)针对学生主体状况认知不足,在选项过程中出现随大流、混学分现象,应完善现有的体育教学评价体系,尝试分层教学。喜欢打球的学生总是千方百计的寻找机会活动,因而反复地获得流畅体验,他的水平也相应地在提高,一段时间后,当他与原来水平的对手打球时会产生厌倦而不再有流畅体验,于是,他只有找更好的对手才能获得流畅体验。这一特点促使学生不断进步和发展,也提示体育工作者有必要根据学生体育水平的差异进行分层教学,鼓励实施体育教学中的过程评价体系,使每个层次的学生都能通过自身的努力获得成功的喜悦。

4)立足于学生(人)的角度去思考高校体育教学内容的设置。各高校今后在设置体育教学内容时,不但要根据自己学校的实际情况,更要从学生的需要、兴趣着手,将流畅体验作为内容设置的考量因子,真正贯彻“以人为本”的教育思想。对于学生的选课要进行适当的指导,让学生了解不同体育课程内容的设置。

参考文献:

- [1] 王伯超,卢佐习,韩新君,等. “流动性选项课”体育教学模式的理论与探讨[J]. 广州体育学院学报, 2002, 22(1): 119-121.
- [2] 王萍丽. “以人为本”的主体教育观与高校体育课

程改革[J]. 武汉体育学院学报, 2006, 40(11): 106-108.

[3] Csikszentmihalyi. The concept of flow[M]. New York: Gardner Press Inc, 1979: 17-36.

[4] Jackson S A, Marsh H W. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1996, 18(1): 17-35.

[5] 李祥. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.

[6] 黄志荣, 刘展仁, 黄荣, 等. 关于 21 世纪我国高等院校立体化体育教育模式的创立研究[J]. 武汉体育学院学报, 2001, 35(3): 35-37.

[7] 胡咏梅, 张健, 刘松波, 等. 棒、垒球运动员流畅心理状态的主要特征研究[J]. 天津体育学院学报, 2002, 17(1): 27-29.

[8] 胡咏梅, 孙延林, 吉承恕, 等. 技能表现类项群运动员流畅心理状态结构特征的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(6): 761-763.

[9] 袁革. “三自主”选课与高校体育课程改革的实践研究[J]. 西安体育学院学报, 2005, 22(4): 112-115.

[10] Mandigo, James L, Linda P. Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active[J]. Physical Educator, 1998, 55(2): 145-160.

[11] 邵伟德. 体育教学心理学[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003: 162.

[12] 季浏. 正确理解新体育课程“以学生发展为中心”的理念[J]. 体育教学, 2006(5): 4-6.

[13] 索南. 青海省高校体育选项课的调查分析[J]. 青海师范大学学报: 自然科学版, 2006(2): 110-112.

[14] Jackson S A, Kiniecik J C, Ford S. Psychological correlates of flow in sport[J]. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1998, 20(3): 358-378.

[15] Jackson S A. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1996, 67(3): 76-90.

[编辑: 黄子响]