

运动能力形成过程阶段划分探究

宋金美, 张凡涛

(河南大学 体育学院, 河南 开封 475000)

摘要: 运用文献研究、逻辑分析方法, 依据相关理论, 对运动能力形成过程的阶段划分进行研究。研究认为: 运动能力形成是一个发展过程, 分为有效激发兴趣、准确学习技术、熟练掌握技能与灵活运用技能4个阶段; 每个阶段之间呈层级递进关系, 即前一阶段的形成是后一阶段学习的前提。在落实“教会、勤练、常赛”的课程理念下, 研究运动能力形成过程阶段划分, 有助于实践者在培养过程中清晰其形成过程、明确各阶段培养目标, 更有利于对学生运动能力培养, 也为后续研究提供理论参考。

关键词: 运动能力; 兴趣引导; 学习技能; 掌握技能; 运用技能

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)02-0142-06

A exploration on the stage division of the formation process for sports ability

SONG Jinmei, ZHANG Fantao

(School of Physical Education, Henan University, Kaifeng 475000, China)

Abstract: Based on the methods of literature research, logical analysis, and also relying on the related theories, a study on the stage division of the formation process for sports ability has been conducted. It was found that the formation of sports ability would be a process of development, which could be divided into four stages including effective stimulation of interests, accurate learning of skills, proficient mastery of skills, and flexible application of skills; and the four stages were co-related and progressive, which means that the formation of the former stage would be the precondition of the study of the latter. Under the completion of the curriculum principle of teaching well, diligent practice, and regular competition, the study on the stage division of the formation of sports ability is helpful for practitioners to clarify the formation of sports ability, and the training objectives for each stage in the process of cultivating sports ability, and which is also more conducive to the cultivation of students' sports ability and then provides theoretical reference for subsequent research.

Keywords: sports ability; interest guidance; learning skills; mastering skills; applying skills

国家政策明确提出强化学生运动能力培养。1990年3月12日国家教育委员会令第8号《学校体育工作条例》中关于学校体育工作的基本任务明确提出:“增进学生身心健康、增强学生体质;使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯。”^[1]随后国家发布多个文件,强调发展学生运动能力的重要性^[2-3],以及为在校学生的运动水平等级认证制定统一标准^[4]。教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中明确指出了体育与健康课程要培养的核心素

养,主要指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力,包括运动能力、健康行为和体育品德等方面^[5]。

目前,在培养运动能力过程中,存在教师对运动技术、运动技能、运动能力概念模糊等问题,对运动能力形成特点不明确,忽视学生兴趣的培养,培养过程缺乏系统性,导致运动能力培养不力等现象。本研究将依据运动能力形成规律,结合相关教育理论,探究运动能力形成过程的阶段划分,有助于加强一线体

收稿日期: 2023-12-10

基金项目: 2020年度国家社会科学基金重点项目“基于计算机视觉的中国学生运动能力等级标准与测评系统研究”(20ATY008)。

作者简介: 宋金美(1972-),女,副教授,硕士生导师,研究方向: 学校体育理论与实践。E-mail: jinmeijiatong@163.com 通信作者: 张凡涛

育教师对运动能力形成规律的认知,为体育教师培养学生运动能力找准方向、明确路径,了解各阶段培养目标及核心任务,在实施过程中把握各个阶段目标达成情况,有助于按层级进阶性培养学生的运动能力。

1 运动能力内涵及形成过程的特征

1.1 运动能力内涵

运动能力可以通过后天锻炼形成,是由运动技能、体能、心智能力共同组成的一个综合能力发展水平的结果呈现,学生的技能、体能、心智能力三者之间密不可分,共同构成运动能力^[6]。三者当中,体能是力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等身体素质表现出来的人体基本活动能力。体能水平的高低与人体的机能特征以及人体的形态学特征有着密切联系。人体的形态学特征是体能的质构性基础,人体的机能特征是体能的生物功能性基础^[7]。运动技能是人们在运动中掌握和有效完成专门技术动作的能力,是大脑皮层按照一定的技术要求完成的肌肉活动,具有分阶段形成的规律。心智的形成需经历一个过程,它是一个人处理信息、解决问题、做出决策等方面的能力,主要通过实践或者比赛呈现出来。心智可以通过后天培养获得。对心智技能最早研究的是苏联心理学家加里培林,1959年他在《关于智力动作形成的研究发展过程》中认为,心智技能的形成一般要经历5个阶段:活动的定向阶段、物质活动或者物质化活动阶段、出声的外部言语阶段、无声的外部言语阶段、内部言语阶段^[8]。20世纪70年代安德森提出了心智技能形成的3个阶段,即单元化阶段、自动化阶段和熟练化阶段^[9]。我国著名心理学家、北京师范大学冯忠良教授在吸取加里培林“内化”学说的基础上,经过长期的教学实验,提出心智技能形成分3个阶段的理论,即:原型定向阶段、原型操作阶段、原型内化阶段^[10]。

1.2 运动能力形成过程的特征

运动能力形成过程特征总的体现是一个发展过程。在这个过程中,有以下特点:首先,运动能力形成阶段性特征。运动能力可以通过后天锻炼形成,后天的锻炼需要一个长期的过程。运动技能和心智能力形成过程呈现出的阶段性特征、以及体能发展的阶段性特征^[11]。由此可以说明,运动能力形成过程具有阶段性特征,且各个阶段之间内容相互联系,呈现逐级递进的关系。其次,运动能力形成因个体的差异,导致形成时间存在差异。体能是运动能力形成的基础,体能水平的高低与人体的机能特征紧密联系,同时影响运动能力形成的速度,所以,在运动能力形成过程中,因个体差异存在形成时间的差异。再次,运动能力形成

过程需要以练习时间和次数作保障。运动能力是后天通过反复练习形成,在这个过程中,需要一定的练习次数和练习时间作保障,练习时间和次数是形成运动能力的必要条件。最后,运动能力形成需以动机为前提。运动能力形成过程中,学习以及掌握时间的长短受多种因素的影响,其中,长时间的学习锻炼与学生的学习动机有密切关联。学习动机是目标,是学习成就的必要条件,具有较高的学习动机就能在很大程度上达成学习目标,学习动机越强,学习效果越好。

2 运动能力形成过程阶段划分的理论根基

2.1 动机理论

动机理论分为行为主义、人本主义和认知主义的动机观。行为主义动机观认为,动机是强化的结果。学生高效的学习是因为当前的环境提供了有效的强化物,而不是内在的思想或者情感决定的,比如,表扬、特殊待遇、高分等。人本主义动机观是一种以人为中心的心理学理论,强调人的主观意识、体验和感受。代表人物是马斯洛,主要观点是主张个体客观存在,强调个体的经验和情感,强调人的自主性和主动性,主张人与环境的互动。认知主义动机观认为,认知过程是一种主动的、有目的进行的思维活动信息加工过程,强调人类活动的目的性和自主性以及思考和解决问题的重要性。

在教学过程中,学生的学习动机影响着学习效果,动机的强弱决定着持续学习时间的长短。动机理论的启示:学生学习是内部动机的作用,这一行为活动受外部诸因素的影响,所以教师在平时的引导中应重视内外动机的兼顾,以及它们之间的相互作用。教师引导学生明确其学习目标,明确的学习目标是学习积极性的源泉,影响着学生对任务的坚持性和努力程度。教师在教学中应引导学生正确归因,归因方式影响到以后的行为方式和动机的强弱。所以,教师在日常教学中,加强学生归因的训练,对学习结果的成败应做到正确客观归因。

2.2 加涅学习层次理论

加涅学习层次系统(亦称学习层次理论),是美国心理学家加涅^[12]在20世纪60年代根据学习者学习水平的高低和复杂程度的不同而划分的学习分类系统。加涅认为,人类的学习存在一定的层次性,简单的低级学习是复杂高级学习的基础,并且这些技能之间存在相互依存的关系,即前一种技能是后一种的先前必备技能,存在着层级关系。加涅还发现学生不能完成学习任务的原因竟是对先前知识掌握不牢。只有学习者把获得的知识运用到各种各样的相关情境中,才表明

他们获得了能力,以及对学习存在一定的动机,即学习的意义及兴趣。

加涅学习层次理论的启示:教师在进行教学准备时,首先要对学生的差异进行分析和学习任务的分析,根据学生不同水平特点制定适宜的学习目标;学习的阶段是分层次的,较低层次浅显的知识掌握不牢固,学习较深层次的知识时就会有困难。高一级任务的完成以低一级任务的完成为先决条件;教师在教学中要重视学习过程,让学生在发现问题的过程中,在以学生为主体的课堂上,引导学生探索解决问题的方案,从而提高学习效果;重视学习的意义贵在应用,达到学以致用,让学生更好地理解和应用学习的结果,从而激发学生学习的动机;学生进行持久学习的前提是必须建立在动机的基础之上,即兴趣为前提。

2.3 运动技能形成规律

按照巴甫洛夫的观点,运动技能的形成过程,分为泛化、分化、巩固和自动化阶段。泛化阶段,学习者只获得一种感性的认识,对运动技能的内在规律并不完全理解,会出现多余动作,不协调、僵硬。分化阶段学习者通过不断的练习,对技能的内在规律有了初步的理解,一些不协调和多余的动作也逐渐消除。巩固和自动化阶段,学习者在分化阶段基础上,通过反复练习,动作已经达到巩固的动力定型,随着运动技能的巩固和发展,动作出现自动化现象。根据运动技能形成规律的普遍性特征,将经典的运动技能形成过程分为技能学习阶段与技能熟练掌握阶段。技能学习阶段即泛化阶段,这个阶段的核心任务是准确形成运动技术;技能熟练掌握阶段即分化、巩固和自动化阶段,此阶段的核心任务是熟练掌握运动技能。

从运动技能形成规律的特点来看,运动技能的形成规律体现的是专项技能形成规律。专项教学和训练,具有内容针对性强、系统性强、个性化强、周期性强等特点。目前学校体育教学现状是:学习内容杂而泛、学习效果浅尝辄止、每个项目学习时间短、纵向学习内容不系统、学生人数多。另外,专项训练一般是以兴趣为前提进行的选项学习。

运动技能形成规律的启示:要以学生兴趣为前提的教学组织形式,激发学生自觉参与意识;教学内容要系统化,上下学段衔接;要保证一定的学习和训练时间;面向全体学生,尊重个体差异,做到因材施教,根据学生特点合理确定具体的教学目标。

3 运动能力形成阶段划分的学理与呈现

3.1 运动能力形成阶段划分的学理分析

爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师。”兴趣可以

把个体全部精力集中到目标上,增加参与的动力和探索的信心。当做一件感兴趣的事情时,会感到时光的短暂,体验到快乐和充实。那么,兴趣来源于哪里呢?

兴趣产生于需求,需求的力量驱使个体产生积极的行动,当个体对某种事物有了一定的认知,又对客观事物产生了一定的需求,才能对这种事物发生兴趣^[1]。当学生在教师的引导下,对体育运动、对健康有了更加清晰的认识,就会根据兴趣选择适合自己、自己又感兴趣的运动项目进行学习、锻炼。

在兴趣的指引下,学生付诸了行动,参与到体育项目的学习,经过练习,就能准确地完成技术动作。运动技术是运动能力的基本单位,学习任何动作的初期,都需要教师的讲解和示范,加上自己的运动实践。其中学习、掌握准确的技术是关键,教师的准确示范非常重要,错误的动作对技能的形成是无效的。在学习初期,学生对运动技能形成规律并不完全理解,容易出现错误动作。教师的“教会”,建立在学生主动学习的基础上。

通过勤练、常赛,学生对技能形成规律有了初步了解,不协调、多余的动作逐渐消失,大脑皮质运动中枢兴奋和抑制过程逐渐集中,能够把一连串的技术动作整合到一起,逐渐形成了运动技能。这时候的运动技能还不太熟练,若要达到动力定型和熟练阶段,需要通过个体长期的锻炼。运动技能的形成是逐渐过渡的过程,在勤练、常赛的基础上,逐渐形成熟练的运动技能。在形成过程中,受多种因素的影响,既与教与学有关,又与学生学习的积极性和目的性有密切关系。

勤练是学习专项运动技能的必由之路,也是能力形成的必经过程。常赛是体现体育魅力的有效途径,勤练了,学生们学会了,在比赛中能够灵活运用所学的技能,体会到了体育带来的快乐,学习的积极性更高了,学习的兴趣更浓了。能力的形成是一个逐步提高的过程,学来的知识,需要通过实践来验证,通过实践外显出来,在掌握大量知识的基础之上,通过实践中反复练习,达到灵活运用的程度,这是意味着将知识已转变成自己的能力了。

3.2 运动能力形成过程阶段性呈现

运动能力形成过程分为以下4个阶段:兴趣引导阶段、准确学习运动技术阶段、熟练掌握运动技能阶段、灵活运用运动技能阶段。

1) 兴趣引导阶段。

(1) 兴趣引导阶段的目标及特点。

兴趣教学理论的基础可以追溯到心理学领域的动机与情感理论,认为学习者的学习效果和学习兴趣密

切相关^[4]。根据这一理论,学习任务和学习体验需要激发学生的积极性和热情,并且能够满足个体的需求和利益,从而提高学生的学习效果和学习动机。在实际教学中,教师可以根据学生的兴趣和需求,设计符合学生背景和水平的教学内容和活动,以激发学生的学习热情和主动性,提高学生对知识的接受和理解,从而促进学生学习成长。

教师通过采用一定教学方法、手段等引导学生的学习兴趣,学习上的兴趣是激发学生进行学习活动使其行为朝着一定的学习目标迈进的内在过程或者心理状态。从心理活动层面上讲是个体对客观事物反应的一个心理过程,因此,激发学生兴趣,充分调动学生积极性有助于运动能力的形成。学生的学习动机产生于需求,需求是学生学习积极性的源泉。在充分了解学生兴趣需求基础上,满足其需求,促进学习动机。

由于影响兴趣持久性的因素很多,学生学习兴趣可能是反复性的,也可能是间歇性的,甚至是减弱或消失的,所以需要不断强化、提高,逐步推进,使其兴趣继续保持或者逐渐提高。

这个阶段教师的教学目标是通过一定的手段使学生对某一项运动产生兴趣并保持持久兴趣。

(2)教师教学应注意的问题。

一是激发学生学习动机是关键,也是这一阶段的教学目标。激发学生兴趣的手段很多,比如帮助学生设置适当的目标,避免学习的盲目性。目标具体化、难度适中,学生通过自身的努力,可以达成目标,更能调动其学习的积极性。二是创设情景,采取启发式教学,激发学生好奇心,引导学生思考,使其带着问题学习。在学习过程中,通过自己的努力,找到解决问题的方法,避免灌输式的听课方式。三是采取新颖、多样的教学方法,激发学生学习动机,引起学生学习兴趣,让学生保持积极的学习态度。四是适时进行教学比赛,激发孩子的斗志和进取心。孩子一般都有成就动机,让孩子在竞争的环境中学习,学生的学习机会会更加强烈。五是建立评价机制。教师在对学生进行评价时,要针对孩子的个体差异,看到每一位孩子的优点,是每位孩子都获得成功的经验,也是激发孩子产生兴趣的关键。此外,教师根据学生兴趣选择进行分班教学,相同选项的学生分到一个班级进行学习,这样可以有相对较长时间进行深度学习,更能让孩子保持长久的运动兴趣。

2)准确学习运动技术阶段。

(1)准确学习运动技术阶段的目标及特点。

准确学习运动技术是这一阶段的教学目标。通过准确学习,掌握运动技术,也是这一阶段的核心任务。

技术动作是解决问题的基本元素,也是运动能力形成的基本单位。技术准确与否直接影响比赛中运用技术的能力。

所谓“准确”即严格符合事实、标准或真实情况。运动技术的关键是准确度。形成准确技术动作,是一切能力培养的前提,每个项目的运动技术都是符合运动规则的要求。

学生对初期动作的学习是从简单的单个动作开始,逐步到复杂动作,再到多个动作的组合。这个过程需要循序渐进的学习、反复练习、反馈、再学习等。在学生学习过程中,教学目标、教师的教学理念,对概念的准确理解,以及规范的动作示范和清晰的语言讲解,是学生形成完整规范动作的前提,这个过程中,学生学习是通过观察教师讲解和动作示范进行模仿练习,自我感受性较差,意识不到自己动作的优缺点。这个阶段是运动能力形成过程中最基本的环节,运动技术学习阶段的核心任务是掌握技术动作,呈现状态是学生学会了。

(2)教师教学应注意的问题。

一是教师根据学生兴趣实施教学,在教学实践中,积极引导学生学习动机。二是教师要完全理解运动技术的概念、掌握运动技术动作的规范性和准确性,以规范的动作和清晰的语言讲解进行教学。这个阶段是通过观察教师讲解和动作示范进行模仿练习,所以,教师规范的动作和准确的动作技术讲解对学生学习影响较大。这个时期,学生不宜在无人指导下进行练习。要及时预防与纠正动作技术中的错误。三是教师在分解教学中应注意动作之间的连贯性,分解法要与完整法结合,避免出现脱节现象。学生在练习时,教师应积极引导克服心理障碍,学会自我监督、自我检查、自我评定的习惯和能力。四是真正落实“教会、勤练、常赛”中的“教会”。“教会”需要了解状态、把握过程,内容安排遵循从易到难、从简到繁的原则。五是因学生个体差异,灵活施教。学生在学习过程中,会因自身力量的大小、完成时间的长短、速度的快慢、耐力的差异、协调素质的异同等而存在参差不齐的现象,教师应根据情况适时进行分层教学,根据不同的层次设置教学目标、确定教学内容。

3)熟练掌握运动技能阶段。

(1)熟练掌握运动技能阶段的目标及特点。

熟练掌握运动技能是这一阶段的目标。经过前期的学习和练习,学习者初步掌握了一系列分解动作,通过反复练习,把运动技能的局部动作相互联系起来,从认知方面转向动作方面,学习者不断接受反馈,逐步消除错误,进行自我调节,达到最大效率的过程,

形成较连贯的初级动作系统,但动作联系尚不够紧密、牢固,这时候的神经逐渐形成了差别抑制,在动作联系阶段兴奋和抑制在时间和空间上更加准确,识别错误动作的能力逐渐加强,初步形成一定的技能,这时候易出现衔接处停顿或者不协调等现象,这是初步形成运动技能了,也叫“前自动化阶段”^[15]。随着练习时间、次数增加,或者经过模拟比赛的多次锻炼,学习者对重心的移动和重力惯性的控制能力越来越强,表现为动作更加流畅、协调,运动技能的掌握程度在固定的场合下能自如、完美地完成动作,这时候学习者已经熟练掌握了运动技能。

(2)教师教学应注意的问题。

一是学习者应加强勤练。这个阶段的学习特点体现在“勤练”上,因为只有通过勤练,才能达到熟练掌握运动技能的目的、体会运动乐趣。通过反复练习,学生已在大脑中建立起巩固的动力定型,一系列的动作已经形成完整的有机系统,各个动作都能以连锁形式表现出来,自动化程度扩大。此时,练习者的注意范围扩大,练习的范围也应扩大,不能只局限于课内,课外、校外,都可以进行反复练习、反馈。只有提高运动的参与度,保证一定的时间,才能达到运动技能的自动化^[16]。二是在运动技能形成初始阶段,动作联系尚不够紧密、牢固,所以,体育课之间间隔不易太长,若是间隔时间过长,容易形成碎片化的记忆,不利于熟练运动技能形成。三是教师要充分了解运动技能的概念、运动技能的形成规律,然后制定练习计划,对内容的教授应由易到难,形成系统化教学。四是教师应对不同能力层次学习者设计不同的教学目标,采用不同的教学策略进行分层教学,使每个层次学生都有收获,都能得到提高,满足不同学习水平学生的需求。五是教学评价应根据不同的目标进行,不可一刀切,多采用过程性评价,及时看到学习者的进步之处,多鼓励,多引导,通过积极的评价,让学生树立学习的信心,提高学习的兴趣。

4)灵活运用运动技能阶段。

(1)灵活运用运动技能阶段的目标及特点。

运动能力是运动技能熟练到一定程度后在生活或比赛等环境中准确而灵活地运用,是对运动技能的运用能力。简而言之,能否灵活运用运动技能是衡量运动能力形成与否的关键。“灵活”意味着变换,也意味着要能“审时度势”,根据现场情况,在复杂的环境中根据需要做出准确的判断,并灵活做出应对,这种状态下运动技能的自然呈现实际上是一种运动能力形成的结果^[17]。这一阶段的目标是通过练习、比赛达到灵活运用,最终形成运动能力,达到灵活运用是这一阶

段的核心任务。

(2)教师教学应注意的问题。

一是勤练、常赛是达到灵活运用的通道,在勤练的基础上,应多开展一些比赛,坚持课内外有机结合,提供更多的时间让学生进行练习。勤练,既练体又练“德”,这是新课标提出的要培养学生核心素养的要求所在,通过体育与健康课程学习,逐步形成正确的价值观,必备的品格和关键能力。二是应注意运动能力形成与学习者的学习、反复练习、反馈、再学习有关,具有循序渐进特征,内容应从易到难,具有系统性,前提是基于学生的兴趣。若违背学习者的兴趣、未能激发学习兴趣,或者对学习者的运动兴趣培养不到位,学习者就不会有足够的动力反复练习。从兴趣到自主学习,到较强的自制力和合理的规划练习时间。三是要对学生进行全面评价。要培养学生运动能力,科学的评价体系必不可少,评价的根本目的在于促进学生全面发展。因而,学生体育学习成绩的评价内容不仅关注学生技术、技能等的掌握,还要关注学生态度、情感的体验,还要关注到个体差异等,帮助学生实现动机,达成目标,拥有自信。同时要结合学生自我评价、学生相互评价、教师评价来决定最终评价结果。四是运动能力形成需要主观条件和客观条件同时具备。主观条件包括运动兴趣、心智、自身体能;客观条件包括场地、器材、师资、教师理念、教师专项能力、练习时间、次数、组织方式、教学方法、教学内容、教学评价等^[18]。在平时的训练中,要注意主客观协调发展,共同提高各项能力。

运动能力形成过程中,在基于兴趣的前提下,学生会准确的运动技术,通过学练赛的过程,从熟练掌握运动技能,到对技能的灵活运用,形成运动能力。运动能力的形成,技能和体能是基础、是保障,技能按难度进阶,体能贯穿始终,而心智是通过练习和比赛中形成的,心智能力的高低决定着在比赛中处理信息、解决问题、做出决策的能力。

4 运动能力形成过程阶段划分对实践的有力推动

4.1 有助于运动能力培养过程中各阶段目标的达成

运动能力形成过程阶段的划分,明确了各阶段的目标及核心任务。在实践中,教师可以一步步达成各个阶段目标,最终实现运动能力的形成这一总目标。在教学中,指导体育教师根据各阶段教学目标有的放矢进行教学设计、完成核心任务。比如,在运动兴趣阶段,激发学生学习动机是这一阶段的教学目标,教师可以采取一定的措施进行教学,促使教学目标的实

现。学生可以参照各阶段的目标,清楚自己的学习状态,明白自己的努力方向。因学生个体差异,在运动能力形成过程中,运动能力形成速度不一,正视差异,应根据学生具体情况,设置不同的目标,目标应分层。

4.2 有助于增强教学内容、方式的针对性和有效性

根据各阶段教学目标及核心任务,确定各阶段详细的教学内容,使课堂教学更具有针对性,内容更加聚焦。比如,在进行运动技能阶段的学习时,达到对运动技能的熟练掌握是这一阶段的核心任务及目标,在运动技术准确掌握基础上,围绕如何熟练掌握设计教学内容,可以通过增加练习时间和次数、通过多比赛的方式强化动作技能,达到熟练掌握的目的。各阶段教学内容由易到难、由简到繁、上下贯通,形成系统的教学内容体系。教学内容要参考教学目标配套设置,因个体差异,教学目标分层设置,教学内容应根据不同的教学目标进行分层设计,实现有针对性的教学,这样有助于学生兴趣的培养及目标的达成。因教学目标分层,导致教学内容不同,在教学方式上可采取分层分班的形式进行教学,同等水平的学生在一起学习,其自觉程度和认知水平相近,便于教师管理,更容易激起学生学习的兴趣。

4.3 有助于教师及时了解并掌握学生学习情况

在运动能力形成过程中,需要关注到学生每个阶段的学习状况,对某一阶段掌握不好,将会影响运动能力形成。在教学中,教师准确把握学生各个阶段的学习状况及时调整教学方法和策略。学生在每个阶段的学习,其结果如何,需要通过教学评价进行判断,教学评价内容的依据之一是教学目标,在运动能力培养过程中,各个阶段目标明确、具体,便于对学生进行学习结果的评价。各个阶段的目标是层级递进关系,即前一阶段的学习是后一阶段学习的基础和前提,前一阶段的学习掌握如何将直接影响下一阶段的学习。比如,在熟练掌握阶段的学习时,首先判定是否完全准确掌握运动技术了,若通过评价还未掌握准确的运动技术,那么,将难以进行运动技能阶段的学习,通过练习直到掌握准确技术后才能进入下一阶段的学习。这样,大大提高了学习效率。

参考文献:

[1] 国家教委、国家体委关于实施《学校体育工作条例》的通知[R]. 教体[1990]006号。
[2] 教育部,发展改革委,财政局,等. 关于进一步加强学校体育工作的若干意见[EB/OL]. (2012-10-22)[2023-11-20]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2256572.html

[3] 中共中央办公厅,国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15)[2023-11-20]. https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm?trs=1&ivk_sa=1024320u

[4] 体育总局 教育部. 体育总局 教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知[EB/OL]. (2020-08-31)[2023-11-20]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.htm

[5] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版集团, 2022: 5.

[6] 于素梅. 从一体化谈运动能力定位及其分类体系[J]. 中国学校体育, 2021(2): 8-10.

[7] 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京:人民体育出版社, 2012: 118-119.

[8] 莫雷. 教育心理学[M]. 北京:教育科学出版社, 2007: 157.

[9] 冯忠良. 教育心理学[M]. 北京:人民教育出版社, 2004: 31-32.

[10] 林崇德, 杨志良. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社, 2004: 1425.

[11] 赵刚, 刘丹. 足球运动员体能训练过程特征的研究[J]. 体育科学, 2006, 26(6): 47-50.

[12] 加涅. 学习的条件和教学论[M]. 皮连生, 王映学, 等译. 上海:华东师范大学出版社, 1996: 47-48.

[13] 约翰·安德森. 认知心理学及其启示[M]. 秦裕林, 程瑶, 等译. 第7版. 北京:人民邮电出版社, 2021: 420-421.

[14] 张大均. 教育心理学[M]. 北京:人民教育出版社, 2015: 134-165.

[15] 于素梅, 毛振明. “前自动化阶段”存在的必然性分析——从体育教学看运动技能的形成过程[J]. 西安体育学院学报, 2009, 26(1): 107-111.

[16] 殷子骏, 史曙生. 校外1小时体育活动多重推进机制的创建研究[J]. 南京体育学院学报, 2022, 21(3): 70-74.

[17] 毛振明. 深化体育教学改革 实现“教会、勤练、常赛”——对《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的要点归纳与解读[J]. 中国学校体育, 2021(8): 35-36.

[18] 王健, 和平, 李思民. 运动技能本体论及其对中小学体育与健康课程的教学启示[J]. 天津体育学院学报, 2004, 19(4): 1-4.