

自我效能感理论在体育教学中的运用

陈默

湖南师范大学体育学院 湖南 长沙 410006

[摘要]自我效能感是指个人对自己是否能成功地完成一项任务所持有的信心和期望,它是影响学生体育学习态度、兴趣和动机等的一个重要因素。本文主要采用文献资料法,分析了自我效能感在体育教学中的作用以及影响学生自我效能感形成的因素,并提出培养学生自我效能感的方法。

[关键词]自我效能感; 体育教学; 运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.080

前言

自我效能感会影响学生在体育学习中的态度、兴趣和动机等,从而进一步地影响了他们的体育学习行为。在体育教学的过程中,教师要充分发挥学生的主体作用,调动他们的主动性和积极性,让他们主动地参与体育学习和锻炼,养成良好的体育锻炼习惯。本文分析和论述了自我效能感在体育教学中的作用及影响学生自我效能感形成的因素,并提出了如何在体育教学中培养学生自我效能感的方法,从而促进学生的体育行为。

1 自我效能感概述

自我效能感理论是由美国著名心理学家班杜拉于20世纪70年代首先提出的^[1]。自我效能感是指个体对自己能够成功地完成一项任务所持有的信心和期望,或者是对自己成功地完成一项任务所具备的潜能的认识^[2]。在自我效能感理论中,行为是根据自我效能和结果的期待来决定的。自我效能感高的人,在应对各种不同环境挑战时表现出更高的自信心,更能坚持行为的预期^[3]。自我效能感是影响个体对自己行为认识的中介,在很大程度上可以反映出个体的思想和行动力,在控制和调节个体的行为、决定个体在面对困难时所作出的努力程度和坚持性方面发挥着非常重要的作用^[4]。

2 自我效能感在体育教学中的作用

2.1 决定学生对体育活动的选择

在体育教学中,由于体育活动方式多样,对于拥有不同自我效能感的学生来说,其对体育活动的选择也会不尽相同。较高自我效能感的学生,往往会选择

一些具有挑战性的体育活动,或者是选择自己能力之外的体育活动。具有较低自我效能感的学生常常会拒绝参加他们认为超过自己能力的体育活动,更愿意选择相对简单的一些体育活动。

2.2 影响学生体育学习时的努力程度和坚持性

学生在体育学习的过程中,可能会遇到技术、体能等方面的困难。学生能否面对困难,并且克服困难,自我效能感在此过程中起着决定作用。例如,在学习足球脚背内侧踢球技术时,一些学生因为技术动作的问题总是踢不出高远球。这时,自我效能感较高的学生就会敢于挑战困难,表现出积极的学习态度,相信自己一定会战胜困难,并认真改进自己的技术动作,一如既往地投入努力,具有很高的坚持性。相反,自我效

能感较低的学生会表现出消极的学习态度,对自己克服困难缺乏自信心,甚至会怀疑自己的能力,容易放弃对该技术动作的学习,没有坚持的动力。

2.3 影响学生对体育学习结果的归因

归因是个体对他人或自己的行为原因加以解释与推断的过程,以认知作为主要成分,个体认知到的行为原因对其自身所从事的活动有一定的影响,并进一步影响其对该活动的态度、积极性和坚持性^[5]。依据该理论,人的行动结果与能力、努力、任务的难度和运气这四个要素有关^[6]。在体育学习的过程中,自我效能感较高的学生会把自己体育学习结果的失败归因到努力程度、难度及自身的能力方面,并且会不断地总结经验来提升自己。自我效能感低的学生会对自己感到没有自信,经常把体育学习的成功归因到运气等不稳定、不可控的外部因素,把学习结果的失败归因到自己能力等稳定的内部因素,从而影响自己参与体育活动的行为。

2.4 影响学生在体育学习中的情绪状态

拥有不同自我效能感的个体,在体育学习的情绪状态上也会有差异。自我效能感较高的学生可以保持积极的情绪,把自己的注意力集中在体育活动中。即使在遇到困难的情况下,也能以一种平和的情绪去克服困难,提高学习效果。自我效能感较低的学生倾向于关注体育学习中可能出现的失败和意外。在学习中遇到困难时,易产生焦虑、自卑、害怕等情绪状态,出现较高的心理应激水平,从而影响学生对其体育行为的控制能力,同时也降低了学生体育学习的效果。

3 体育教学中影响学生自我效能感形成的主要因素

3.1 学生自身行为的成败经验

学生体验到的成功或失败的经历是影响其自我效能感形成的最重要因素之一^[7]。研究发现,多次实践并取得成功的个体,由于成功的经验和感受,往往自我效能感较强,而有过失败的经历和感受的个体,表现会更为消极,自我效能感较低^[8]。例如,在体育课上,学生第一次完成了技术较难的背越式跳高时,他就会认为自己已经具备了跳高的能力,其自我效能感就会增强。当学生完成不同的体育学习任务,拥有越来越多的成功体验时,自身的自我效能感就会得到加强。反之,学生的自我效能感则会下降。

3.2 替代经验

替代经验指学生获得自我效能感的间接经验,主要源自别人(与自己情况基本一致)实践所获得的感受与认知。在体育教学中,学生对自己某方面的能力认识不足时,学生主要是通过观察别人的经历来判断自己是否有能力来完成某一技能动作练习。当看到别人在练习动作技能容易获得成功时,自我效能感随之提升;反之,当看到别人在练习动作技能遭受失败或困难时,自我效能感则会降低。

3.3 言语劝说

在体育教学中,教师或同伴的言语劝说对提高学生的自我效能感有一定的积极作用。对学生影响较大的教师或同伴的劝说如果符合实际,可以很好地提升学生的自我效能感,特别是在直接经验和替代经验的基础上进行劝说对学生产生的效果会更好。如果在缺乏事实基础上对学生进行劝说对学生的自我效能感影响不大。

3.4 情绪唤醒和情境条件

班杜拉指出:人们常常把紧张情境中的生理唤醒作为不良信号加以解读,这会降低对努力成功的判断水平^[9]。在体育教学中,学生在良好的教学情境中学习有利于学生的情绪唤醒,其自我效能感也会提升。相反,学生在不熟悉或不适应的教学情境下所唤醒的情绪状态,往往表现得紧张、激动,甚至是焦虑,从而会使学生的自我效能感降低。

4 体育教学中学生自我效能感的培养

4.1 设置合理的教学目标

在体育教学中,教师可以根据学生的实际情况确定合适的教学目标,让学生觉得通过自己的努力能够达到学习目标,使自己自觉地投入学习中,学生通过完成学习目标获得的成功体验可以提高学生的自我效能感。同时,教师在选择教学内容和方法时,也要注意学生个体之间的差异性,注意因材施教,不断提高运动能力,从而逐渐提升学生的自我效能感。

4.2 发挥榜样作用

在体育教学的过程中,榜样的力量是无穷的,它在潜移默化中影响着学生的认知和行为。当学生看到与自己能力相似的同学成功时,他们的自我效能感就会增强。因此,体育教师应该充分发挥榜样作用。教师在组织学生练习时,可以先让技能好、胆子大的学生做练习,其他同学通过观察学习来增强自信,吸引更多的学生参与练习,以提高学生的运动技能。

4.3 创造成功的体验

学生获得的成功体验越多,其自我效能感就会越强。因此,在体育教学中,教师要多给学生创造成功体验的机会,以增强学生的自我效能感。这就要求教师不断地总结教学经验,提高教学方法。例如,当学习较难的动作时,教师可以适当降低难度,让学生体会到成功的快乐。

4.4 创设良好的教学氛围

良好的教学氛围可以激发学生的学习兴趣。有研究表明:

当个体处于紧张的环境时,会降低对努力成功的可能,有时甚至会出现焦虑,使个体的自我效能感降低^[10]。因此,教师在体育教学中要为学生营造良好的学习氛围,使学生在轻松愉快的氛围中学习。当教师看到学生进步时,要给予积极地反馈和评价,增强其自信心。当学生学习遇到困难时,教师也要及时给予鼓励和帮助使其克服困难。另外,体育教师还可以通过游戏和比赛的形式,来增进学生之间的交流,培养团结互助的精神,以利于学生自我效能感的提高。

5 结语

自我效能感在体育教学中会影响着学生体育学习的兴趣、态度和动机等,进而影响学生的体育学习行为。在体育教学中,体育教师应该充分运用自我效能感理论去培养学生,设置合理的教学目标,发挥榜样的作用,多给学生创造成功的体验,创设良好的教学氛围,提高学生的体育学习动机和兴趣,增强学生的自信心,使学生的运动能力不断增强,自我效能感不断提高。

参考文献

- [1]李胜红,何玲.大学生体育学习自我效能的培养模式探究[J].当代体育科技,2018,8(10):219-220.
- [2]刘宾.自我效能理论在高校体育舞蹈教学改革中的应用研究[J].内江科技,2018,39(8):150-151.
- [3]刘朝辉.体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用[J].体育学刊,2020,27(05):102-108.
- [4]彭硕.体育教学中自我效能感理论作用及提升途径研究[J].当代体育科技,2019,9(31):159-161.
- [5]葛剑萍.自我效能理论在体育教学中的运用[J].沈阳体育学院学报,2004(06):836-837.
- [6]张力为,任未多.体育心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000:88-111.
- [7]王子达.高中生体育锻炼、一般自我效能感与人际交往能力的关系研究[D].扬州大学,2020.
- [8]朱涛.高中生体育锻炼、一般自我效能感与应对方式的关系研究[D].扬州大学,2020.
- [9]麻新远.自我效能感与体育教学成就目标的培养[J].中国成人教育,2011(02):156-158.
- [10]刘海燕.不同时间、强度的健美操锻炼对女大学生自我效能感与心理健康影响的研究[J].西安体育学院学报,2007,24(1):125-129.

作者简介:

陈默(1997.02-),女,汉族,山东省滕州市,2020级在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学,湖南师范大学体育学院,邮编:410006。