

# 浅谈心理规律在体育教学中的应用

谢 锦

(成都大学附属中学,四川 成都 610013)

**【摘要】**心理规律是以学生感知为基础的全面心理活动的过程。妥善使用心理规律,可以提高体育课的教学效果。本文主要论述了如何掌握并妥善应用学生的个体心理、直观性心理以及团体心理,利用老师在体育教学中的主导作用,充分发挥学生的主体性,有效调动学生的积极能动性,从而很大程度地提高体育教学效果。

**【关键词】**心理规律;体育教学;个体心理;直观心理;团体心理

**【中图分类号】**G804.85 **【文献标识码】**B **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0126-03

## 1 前言

心理规律是指人的各种心理活动及其心理现象。本文探讨了如何利用学生的心理规律,在体育运动和活动中认识活动的特点和规律,情感和意志表现的特点和规律,以及学生的个体差异等表现规律在体育教学中有效的作用。体育教学是一个科学的、理论的教学系统;它是一个多层次、多方面、多形式和多系列的过程;从心理学的角度看,体育教学过程是以学生感知为基础的全面心理活动过程。因此,在体育教学中把握学生的心理特点,妥善运用心理规律对学生进行体育教学,是提高体育教学效果的一个十分重要的手段与方法。下面,将从三个方面分别阐述在体育教学中如何运用心理规律提高教学质量。

## 2 体育教学过程中应抓住学生的个体心理,发挥学生的主体作用

个体心理,就是个人的心理。除特殊情况外,每个人的心理特征都基本相同。在体育教学活动中,学生的心理特点主要表现为好奇心、好动性、好胜心和直观性等方面。因此,如何利用学生的心理特点,是上好每节课的关键。但是研究表明,学生在一节课中的注意力、意志力和情绪等心理活动指标的变化却不相同。这些心理活动指标的变化如图 1 所示。从图

中可以发现,学生的注意力集中程度在一节课的前半部分达到高峰;意志力则在一节课的中后部达到高峰;情绪则在一节课的后半部分达到高峰。

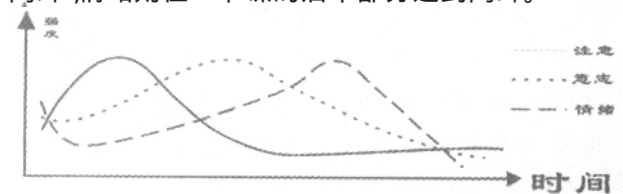


图 1 心理指标变化图

传统的体育教学往往不太重视学生的心理规律的变化,教学方法僵化、呆板、乏味,脱离了少年儿童的心理特点,常常是学生“身随而愿违”,缺乏必要的激情,教学效果不理想。大量的教学实践表明,只有愉快的心情,学生才能感知敏锐,记忆牢固,想象活跃丰富,学习效率。原苏联教育理论家斯卡极金指出:“把教学能否创造一个必要的充满激情的气氛作为评价课堂教学质量的第一位标准。”教学法一旦触及学生情绪和意志领域,触及学生的精神需要,这种教学法就能发挥高度有效的作用。

### 2.1 注意力高峰期,充分发挥老师的主导作用

前面已经提到,一节课的前半部分学生的注意力达到高峰期。所以,对一切课的重点教材进行示范、讲解、模仿等练习就必须把握好注意力的高峰期,充分发挥老师的主导作用,这就要使你的教学富有知识性、启发性,具有吸引力,才能保持学生的求知欲和兴趣。例如,在教授前滚翻时,先做一个标准的示范,然后把两腿伸直,问学生:“翻一个前滚翻可

收稿日期:2007-06-16

作者简介:谢锦(1970-),男,中学一级教师,主要从事体育教学工作。

不可以?”学生回答说:“可以。”接着再翻一个可不可以?”“也可以。”结果伸直了腿后的第二个前滚翻无法翻过去,学生立刻说:“你的腿伸直了。”如果接着说:“为什么腿伸直了就无法翻了呢?怎样才能完成这个连续的动作呢?”此时学生已经产生了浓厚的认识兴趣和强烈的学习动机,使示范讲解具有吸引力,也充分体现了老师的主导作用。

#### 2.2 意志力的高峰,充分发挥学生的主体性

一节课的中后部分是学生意志力的高峰期,学生开始练习。此时,学生是主体,要激发学生的积极性,使其主动地参与活动。这时让能完成动作的学生出来示范,并对完成了动作的同学给予掌声与喝彩,然后鼓励其它的同学说:“大家经过练习都可以很好的完成这一动作。”这样一下子就可以调动广大学生的积极性,提高了练习兴趣。

#### 2.3 情绪的高峰,充分发挥学生的积极能动性

一节课的后半部分是学生情绪的高峰期,利用好學生的好动性、好胜心,开展一些集体性、竞赛性、游戏性等能紧紧围绕主教材和有一定锻炼价值的内容,让学生主动提高,并自学巩固和发挥。比如,在学习了篮球的运球和胸前双手传球后,立即组织运球接力(运球后在规定的距离内传球给同伴),一下子就活跃了课堂气氛,学生完成动作也表现的非常积极主动。这样层层抓住学生的心理变化规律,最易达到良好的教学效果。

### 3 应根据学生的直观心理,正确使用教学方法

直观心理指在接受知识时对客观事物的感知。少年儿童在生动形象的教学环境中易于接受知识和提高技能技巧,这是由于少儿的直观心理性所决定的。根据这一心理规律,必须采用生动形象的教学方法进行教学,才能取得良好的教学效果。

在体育教学中所借助音乐、歌曲和顺口溜等方法,可以活跃课堂气氛,便于学生接受课堂教学内容,使学生在动作练习中达到入趣、入情、入境,这就是形象化的“情境教学法”(音乐的运用相对在课的开始和结束部分运用多些)。例如,在教授跳远动作时,需要讲述动作要领,假如只给学生讲跳是由助跑、踏跳、腾空和落地四个环节构成,每个环节应怎样,学生就会感觉非常的枯燥、乏味,至多有20%~30%的学生能勉强掌握,但将动作要领编成顺口溜:

“起跑后,快快跑,身体重心稍稍高;单脚跳,头上顶;身体平衡控制好;两腿一起向前举;落地双臂往后撩”。让学生背诵后练习,能够正确掌握要领的学生则可达到85%以上。

另外,手势和口哨在体育教学中的运用也极为普遍和广泛,在进行一些练习时,口哨以声音的长短加上手势力度的变化,可以增加练习的效果。在体育课的教学比赛中手势还可以起到指挥调遣作用。恰到好处的手势可以使学生心情激动,情绪激昂。口哨则更是用来指挥和控制比赛节奏的有效方法。

由于直观教学方法非常适应学生的心理特点,所以教学效果好,并且完成动作迅速,为教学赢得了时间。

### 4 教学过程中,应根据学生的团体心理,提高教学效果

团体心理,就是个体作为团体成员所特有的心理现象。无论班集体,还是小集体的成员都具有归属感、团体荣誉感、从众感、认同感和团结互助感等心理,我们充分认识并掌握这一现象后,就可以在体育教学中发挥作用。

#### 4.1 利用归属感心理,提高进取心

归属感是指团体中的成员都有隶属这个团体的感觉。这种心理产生是由于人的本性需要所致,即生活在社会中的人渴求他人的友谊,得到他人的承认,而个人的能力、才华的展现均需要在团体中才能实现。学生中有这种心理,教师如果较好的对这一心理加以正确的引导,使学生之间互相影响、互相促进、互相提高,进而产生积极效应,这就为上课和活动增强了凝聚力。举一个例子,对于一个小组中的大部分人都给予表扬和肯定,那么极个别的人由于强烈的归属感,就会在以后的学习训练中变得认真起来。

#### 4.2 利用团体荣誉感,发挥集体力量

团体荣誉感是指团体中成员都希望所在的团体声誉更好,并且愿为之付出最大努力的心理。这就是大家熟悉且经常能够运作的,在体育教学过程中,我们充分认识到学生的这一集体荣誉感,在进行各种练习时,设法安排一些集体的比赛,在个人间进行的比赛,也或多或少的赋予它集体的意义,从而调动广大学生的积极性,很好的完成体育教学。

#### 4.3 利用从众心理,增强集体凝聚力

从众感是指团体中的成员都有尽可能的与多数成员在语言、行为、态度等方面保持一致的心理。我们仔细观察就可以发现,学生中关系较亲密的在动作、穿着、打扮等方面都有极为相似之处,而在几个比较亲密的学生中必有一个是比较大或很有威望的。这个团体中的其它成员均附和他的言行,他有一种凝聚力。因此,要调动其团体成员的积极性,必须首先正确的引导他,调动他的积极性,从而调动其它学生的积极性,增强集体的凝聚力。

#### 4.4 利用学生的认同感心理,加强师生关系

认同感是指团体成员对同一语言、行为和态度,对本团体内的人员具有更高的接受度、支持度。人们在交往中有这样的体会,对你提出一个完全相同的善意的批评,如果一个知心朋友,一个是关系一般的人,你会乐于接受朋友的批评,而对后者往往有抵触。这种心理的产生是由于人的心理距离导致的。

基于这种团体心理,在体育教学中,教师不能把自己高高置于学生之上,发号施令,而应尽可能的取得学生的认同,把你视为他们中的一员,这就是常说

的“与学生打成一片”。学生很容易对教师言听计从,从而便于教学顺利进行。

#### 4.5 利用团结互助感心理,更好地完成教学任务

团体中的成员能将其它成员的责任和义务当作自己的来看,且能共同承担称为团结互助感。运用这种心理在体育教学中可让学生相互纠正动作,练习时需要帮助和保护时(在学生已掌握方法的前提下),可以互相进行。如在做头手倒立时,自己不能看到动作正确与否,不能独立完成动作时,就需要同学的帮助、纠正与扶持。

我们在运用团体心理的过程,实质上也是培养学生团体心理的过程,二者对立统一于一个过程中。对于那些较弱的团体心理,我们应先培养,后运用。

## 结束语

综上所述,每个人的心理由于个体的差异而呈现出不同的适应过程,作为教书育人的教师,应当全面细心的观察每个学生,充分利用科学的心理规律,因人施教,让每一个学生成为国家的栋梁。

#### 参考文献:

- [1] 体育院系教材编审委员会. 运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社, 1991.
- [2] 体育院系教材编审委员会. 教育学[M]. 北京:人民教育出版社, 1992.
- [3] 刘茂哉编. 简明心理学[M]. 湖南:湖南人民出版社, 1989.
- [4] 洪宝书著. 教育本质与规律[M]. 成都:成都科技大学出版社, 1992.
- [5] 陈建嘉主编. 体育、体育与健康教学实施指南[M]. 武汉:华中师范大学出版社, 2003.

## On Application of Psychological Activity Rules in Physical Education

XIE Jin

(The Middle School Attached to Chengdu College, Chengdu, Sichuan 610013)

**Abstract:** Psychological activity rule is a throughout process of students' psychological activities, which is based on their perception. It can improve physical education. This paper mainly focuses on how to make the best of students' individual minds, group psychology and intuition, how to make teacher be the leading role and make students be the main part in learning, so as to improve physical education to the fullest extent.

**Key words:** Psychological activity rule; Physical education; Individual minds; Intuition; Group psychology

(责任编辑:张荣萍)