

ARCS 动机模型在我国高校健美操选修课教学中的应用研究

郭隆珠

(德州学院 体育学院, 山东 德州 253023)

【摘要】运用文献资料法,结合健美操课堂教学实践经验,将美国南佛罗里达大学的心理学教授J.M.Keller提出的Arcs动机设计模式运用到高校健美操选修课教学过程中,从注意、切身性、自信心、满足感四个维度激发学生在学习健美操的动机,从而达到保证高校健美操选修课教学质量,提高教学效果的目的。

【关键词】动机;高校;健美操;教学

【中图分类号】G831.3 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)04-0104-03

1 前言

健美操是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,在音乐伴奏下以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。它具有健身美体、节奏鲜明和广泛适应性等特点,深受人们的喜爱。近几年来,随着健美操的迅速发展,我国大部分高校已经将健美操纳入体育教学内容,尤其受到高校广大女生的喜爱。因此,提高高校健美操教学效果十分重要。健美操教学效果的好坏,不仅取决于学生的身体素质和运动技能的储备,同时还取决于学生的心理水平,而影响学生学习最重要的就是学习动机。教师很难在一两节课的教学中提高学生的身体素质和运动技能储备,但是却能通过教学手段,提高学生每一堂课的学习动机。

所谓动机,是指引起和维持个体的活动,并使活动朝向某一目标的内在心理过程或内部动力^[1]。人类的各种活动都是在动机的作用下,向着某一目标进行的。Arcs 动机设计模式是由美国南佛罗里达大学的心理学教授J.M.Keller提出的。这一模式认为,影响学生学习动机的因素有四类:注意(attention)、切身性(relevance)、自信心(confidence)、满足感(satisfaction)^[2]。

2 ARCS 动机模型在高校健美操选修课教学中的应用

2.1 注意(attention)

为了激发动机,学生的注意必须被激起并维持。注意常会被新奇的、奇怪的、不一致的或不确定的事物所吸引。为了吸引并维持注意,教师可以运用新奇的或意料之外的事情,来激发学生的探究行为或更深层次的兴趣,即Berlyne所谓的“认知好奇心”。

2.1.1 知觉激活

知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的各个部分和属性的整体反映^[3]。因此,知觉是人们认识事物的第一步,是形成认知和概念的基础。在健美操教学中,通过观看示范或视频录像刺激学生的视知觉,使学生对成套动作有一个整体的印象,而这种印象的优劣决定是否能激起学生学习的欲望。因此,在健美操教学过程中示范要准确、到位,具有鼓动性,展现出健美操力与美的特点,激发起学生学习的强烈欲望。当然更重要的是示范面的选择,要让全体学生都能看得到。作为一项体育运动项目,健美操动作组合具有空间特点、时间特点、运动的特点,因此,在教学示范过程中引导学生去注意这几个特点,从而有助于建立起对这个组合的空间知觉、时间知觉以及运动知觉。

2.1.2 探究激活

探究式学习是一种积极的学习过程,是指学生在学科学习中自己探索问题的一种学习方式。探究式学习是学生自己发现问题、解决问题的一种学习方法,这种学习方法能激发学生的参与意识,并在探究的过程中体验到发现问题、解决问题的快乐。大多数学生在学习健美操时往往对于下一个动作该迈哪一只脚、向哪个方向转体而迷惑,基本步伐的教学应引导学生自己探究。如右脚开始向前走四步,第四步点地,然后向后退四步。许多学生不清楚后退的时候应该退哪个脚,这时教师可以故意让学生退右脚练习。在练习的过程中,有些学生就会发现退右脚是不可能的。再如右脚开始的“V”step转体90°,教师事先不告诉学生应该往哪个方向转,让他们自己去试着做,在做的过程中学生就会发现这样一个规律,以右脚开始“V”step的向右转,以左脚开始的向左转。这样的例子还有很多,如侧并步做成,交叉步做成方形。通过这种教学,不仅活跃了课堂气氛,同时提升了学生学习的

收稿日期:2010-07-20

作者简介:郭隆珠(1978-),女,山东德州人,讲师,硕士,研究方向:体育教学与训练、体育保健。

兴趣,还增强了学生分析问题解决问题后的自信心。

2.1.3 多变性

教学的多变性是维持学生注意的一种手段。高校的健美操课程都是两节课合并成一次上,时间大都在90min左右,而且学习健美操需要学生进行大量、反复的练习,这样学生很容易疲劳,注意力涣散。健美操的教学过程中多变性可以从以下几个方面入手:内容的多变性、教学方法的多变性、示范面的多变性、教学节奏的多变性、练习形式的多变性、音乐的多变性。内容的多变性要求教师在整堂课的设计上就要多花费点心思,在注意内容的衔接连贯性的前提下,增加一些跳跃性的元素,如正式练习中间穿插一点舞步学习,如恰恰步、华尔兹步等;教学方法的多变性可以根据学生的学习情况,在选用传统的讲解法与示范法、完整法与分解法等方法的前提下,结合情境教学法、互动教学法、游戏法等教学方法进行教学;在示范面的选择上应适当的进行转换,如背面示范、正面示范、侧面示范、镜面示范交替使用;教学节奏的多变性要求教师安排好复习——学习——练习——休息之间的时间分配、频率以及练习强度的变化;还应该采用多种练习形式,如分组练习和集体练习相结合,采用教学比赛的方法调动学生积极性;还可以使用不同节奏、风格的音乐维持学生的注意。

2.2 切身性(relevance)

切身性有两种:目的指向切身性和过程指向切身性。目的指向的切身性指的是功利主义或实用主义的切身性,例如,如果学习内容能帮助学生达到未来生活中的重要目标,学生的动机就会被激发,这就是产生了目的指向的切身性。

2.2.1 目标指向

目标指向就有极强的针对性,也就是说在健美的教学中教师应尽可能的满足学生的需要,在完成教学任务的前提下,始终将目标指向学生需要。因此,这就要求教师在上课之前及时了解学生的需要及选课的原因,尽力满足学生的需要,从而激发他们学习的动机。高校健美操选修课选课的学生大都是女生,学习健美操出于对美的追求。教师应努力的将健美操教学变为一种美感教学,在教学过程中强调姿态美、运动美、协调美、节奏美、力量美、和谐美、形体美,肯定学生任何一种美的形式,对于欠缺的部分进行重点培养,让学生通过健美课的学习真正得到实惠,如体重减轻了,身材苗条了,动作的力度、协调性、节奏感比原来强了,乐感增强了,气

质提升了。

2.2.2 动机匹配

动机匹配即过程指向,也就是目标指向的具体操作过程。按照健美操教学大纲、教学进度计划的要求,以及学生水平和需求特点,选择适合他们,他们喜爱的教学内容进行教学。例如,女生班,教师就可以增加一些柔美性的形体练习;混合班级,就可以增加一些双人配合的教学内容,如三步、四步舞等;男生班则可以增加一些像搏击操、街舞这样的内容进行教学。总之,在整个的教学过程中,教师教学内容的选择应在完成大纲要求的前提下,应时刻满足学生的需要,适应学生的能力和水平。

2.2.3 熟悉性

学生一般情况下会对自己熟悉的东西感兴趣,投入更多的注意力。而且从运动技能形成的角度来讲,熟悉的学习内容可以使学生产生较高的操作技能,有利于学生自信心的培养。因此,教师在教学中应注意学习内容的顺序性和连贯性,使前面的教学内容成为后面教学内容的铺垫。

2.3 自信(confidence)

除了对教学感兴趣并产生切身性外,学生还必须相信他们具有一定的成功的可能性,否则,即使引起了注意并产生了切身性,他们也有可能放弃学习任务。影响自信心的几个最重要的因素是:能力知觉、控制知觉、对成功的期望。

2.3.1 学习的必备条件

教师在教学过程中制定具体的教学目标,做到短、中、长期目标相结合。如对于一节课来讲,要求学生掌握一个组合;而一个学期则要求学生掌握一、两套动作;而长期目标则是通过健美操的学习,提高学生身体的协调性,动作的准确性和力度,培养学生形态和姿态美,对音乐的感知能力等;最终目标就是让学生能够通过健美操锻炼身体,将健美操作为终身体育的一项锻炼内容。中、长期目标实现的前提就是短期目标,所以应将短、中、长期目标结合进行健美操教学。

2.3.2 成功的机会

成功的机会不仅是一种客观存在,也是一种主观判断。客观存在是学习任务的难度适中,在客观上学生具有成功的可能性;主观判断是学生自身对任务的评价,主观上认为能够胜任相应难度的任务。健美操教学教师应及时了解和掌握学生的能力水平,根据学生能力水平设置难度适中的教学内容,使学生通过学习获得成就感,从而激发学习健美操的动机;教师引导学生将自己的成功与失败归

因于不稳定的可控因素(努力程度),对于课堂表现好的学生,教师肯定他们的努力,而对于差生,在肯定他们能力的前提下,激发他们继续努力。

2.4 满足感(satisfaction)

如果行为的后果与学生的期望一致,而这一后果又是积极的,那么学生的动机就会被激发。因此,满足感所导致的最主要的结果即是Maehr所提出的持续性动机。影响满足感的因素有:强化和反馈、内部奖励以及认知评价。运用强化能塑造并维持行为,因此也能维持完成某任务的动机。

2.4.1 强化和反馈

学习接受反馈的原则已为心理学界公认。肯定的评价一般会对学生的学习起鼓励作用;通过评价,学生学习上的进步获得教师承认,心理上获得满足,从而会强化其学习的积极性^[1]。健美操的学习都会经过基本完成动作——熟练完成动作——较好地完成动作几个阶段,教师应在各阶段及时的肯定学生的成绩,让学生对自己的学习结果产生满足感。对于小马跳、弹踢腿这种难度较大,对协调性要求较高的动作,在学生完成动作后,教师给予积极鼓励,使学生在过程中获得乐趣。及时表扬好学生,肯定差生的进步,安排那些掌握较好的学生帮助还没有掌握动作的学生,使学生在教中学,通过教巩固新学动作。

2.4.2 内部奖励

心理学研究发现,外部的物质奖励可以激发学生的学习兴趣 and 动机。但是,积极的学习动机和态

度的形成,不只是来自外部,更主要的是来自内部奖励——学习成就感。在健美操教学过程中应注意使用情境教学和自主型教学,激发学生浓厚的学习兴趣和强烈的学习动机。在使用情境教学时应注意教学形式上的新颖性、内容上的实用性和方法上的启发性。还要及时反馈学习信息,使学生感受学习的快乐,体验成功的喜悦,从而获得内部奖励。

2.4.3 认知评价

德西和莱恩的认知评价理论认为,控制行为的外部强化无视个人的自我决定,促使人们把自己的行为认知认为是由外部所决定的,因此导致内在动机的降低,使本来具有内在兴趣的活动必须依靠外在奖励才能维持。健美操教学应注重内在激励与外在激励之间的关系。教师不应拿考试成绩来控制学生,而应将学生的学习目的和动机引向健美操这项运动,使他们真正喜欢健美操,在健美操的学习过程中,能够体验到学习的乐趣。

3 结论

3.1 动机不但要在健美操教学开始阶段进行激发,还要注意在教学过程中进行维持,体育教师要特别注意学生动机的指向性。

3.2 教师在使用过程中不必拘泥于整个模式的框架的完整性,更应看重实际的教学效果,采用灵活,多变的教学方法和教学手段,突出教学重点。

3.3 在ARCS动机模式的操作过程中要注意学生的性别差异性、心理和学习能力的差异,制定相应的动机激励策略。

注释及参考文献:

- [1]教育部人事司.高等教育心理学[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [2]郭德俊,汪玲,李玲.ARCS动机设计模式[J].首都师范大学学报(社会科学版),1999,(5):91-97.
- [3]叶奕乾,何存道,梁宁建.普通心理学[M].上海:华东师范大学出版社(修订版),2003.
- [4]马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1995.
- [5]李秉德.教学论[M].北京:人民教育出版社,2000.

Application of ARCS Motor Model in Aerobics Teaching Elective Course of University

GUO Long-zhu

(Institute of Physical Education, Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

Abstract: Through the methods of documents and practical experience of aerobics teaching, apply the ARCS motor model, put forward by psychology professor J.M.Keller of Florida university of South America, in aerobics teaching of elective course in university. Arouse the motivation of the aerobics learner in four factors: attention, personal nature, confidence and satisfaction in order to guarantee the aerobics teaching quality and improve teaching effect.

Key words: Motor; University; Aerobics; Teaching