

# 影响体育教学中学生自我意识之问题探索

田 龙

(黎明职业大学,福建 泉州 362000)

**【摘 要】**自我意识是一个人对自我的认识和评价,包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价,它对人的各种行为均有一定的影响。本文主要探索了学生自我意识对体育学习行为与体育教学过程的影响。

**【关键词】**自我意识;体育教学;评价;思想教育

**【中图分类号】**G807.01 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)02-0150-03

## 1 学生的自我意识对体育教学的影响

### 1.1 学生的自我评价及其影响

自我评价(self-evaluation)自我意识的一种形式。是学生对自己的思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。学生把自己当作认识主体从客体中区分出来,开始理解我与物和非我关系后,通过自我感觉、已有经验及别人对自己认识和自己对他人的评价,逐渐学会自我评价。自我评价是自我意识发展的产物和核心。通过自我评价,学生对自己行为的反省意识和能力能得以培养,从而使其在体育学习中形成自我评价。在体育教学过程中学生常以自我评价的结果来判断自己在班级中的地位并进而支配自己的行为。例如在体育课上教师要求两个小组的学生举行武术散手教学竞赛,但是并未预先指定参加的范围,因此,对自我评价较高的,认为自己有资格代表本组参赛的学生,通常态度主动,而其他自我评价较低的学生则往往却步不前。而支配他们做出这些举动的原因就在于他们能够对自己进行自我评价。

教学实践表明,学生的自我评价是学生评价体系中的重要组成部分,让学生学会自我评价,反思学习的成败得失,能更好地促进学生的学习。学生自我评价能够成为学生学习的动力,有些学生他们不具备相应的身体素质和技术基础,而是因为他们认为自己不具备掌握该项运动技术的能力。学生对自己估计过高或过低的情况是很常见的,学生自我评价的偏差,常常影响他们的活动。所以教师在体育教学过程中应关注学生的自我评价,使体育教学顺利进行。只有把学习当作一种乐趣,才能愿意去学,对学习产生向往的愿望。

### 1.2 学生的自我体验及其影响

自我体验是伴随自我认识而产生的内心体验,是自我意识的表现,即主我对客我所持有的一种态度。它反映了主我的需要与客我的现实之间的关

系。客我满足了主我的要求,就会产生积极肯定的自我体验,即自我满足;反之,客我没有满足主我的要求,则会产生消极否定的自我体验,即自我责备。这里主要指学生的学习态度在内心的各种感情体验。其中,对学生体育学习活动有明显影响的心理因素有:(1)自我安全感:它产生于学生的安全需要。只有安全感得到满足,学生才能全身心的投入于体育学习之中。从另一个角度来说,体育活动在生理方面增强学生体质的同时也能纠正学生的心理问题,促进学生的心理和人格向着健康、健全的方向发展。在体育活动中学生对部分难度较大的运动项目有所恐惧(尤其是武术难度组合动作技术,体操器械操作与训练等),其原因就是因为学生缺乏自我安全感。此外,学生的安全感具有感染性,一个学生在训练尝试中失败,其他同学也会因此产生挫败感,感觉到安全危机,因而对训练望而却步。同样,在多数学生怀有恐惧心理时,一个学生成功地完成了训练动作,会提高其他人对训练的安全感勇气和决心。(2)自我成就感:自我成就感能够强化学生的学习动机,激发学习潜能,促使学生更主动的参与到学习生活中去。在影响学生学习的多种因素中,学习动机起着支配作用,同时也与学生的学习兴趣、个体价值观、人生观、世界观以及外部的评价和鼓励直接相关。因此,教师有责任在体育教学中帮助学生形成自我成就感,并使其保持在适当的水平上。(3)自我责任感:它是一种与个体社会需要有关的高尚情操,学生只有具有了责任感,才能具有驱动自己行为的动力,才能感到许许多多有意义的事值得自己去做,才能感受到自我存在的价值和意义。它与人的思想觉悟,价值观念,道德感等都有一定的关系。在自我责任感的激励下,学生才能主动的严格地要求自己,积极配合教师的教学活动,认真刻苦地完成体育训练任务。因此,体育教师应加强体育课上自我意识教育,唤起

学生的责任感。

### 1.3 学生的自信心及其影响

自信心表明了个体对自己实际能力的评价。黄希庭(1991)认为自信心是个体过去获得很多成功经验的结晶。自信心与自我评价直接相关。自我评价过高,自信心就会造成自高自大;而自我评价过低,自信心就会造成自卑。

在体育学习活动中,它是学生完成预订学习任务的先决条件。学生只有在确立了自信心,相信自己有能力达到某一目标的情况下,才能真正达到这一目标。所以,体育教师为完成规定的教学任务而采用的各种教学手段,不仅要使学生逐步掌握某种运动技能,增强他们的身体素质,还要帮助学生树立起自信心,使他们确信自己一定能实现教师提出的教学目标。

在很大程度上,自信心是随学生的自我评价产生变化,而学生的自我评价常常取决于已有的经验,自我感觉和他人的评价,因此体育教师可以通过对这三个因素的调控,影响学生的自信心,教学实践表明,尽管学生已经具有一定的自我评价能力,但他人评价特别是教师的评价仍对其有较大的影响,尤其是学习新教材时,学生缺乏必要的经验,他们难于评定自己的学习情况,此时教师的评价往往对学生的自信心有决定性的影响。

### 1.4 学生的自尊心及其影响

人总是用肯定的态度对待自己的,同时希望这种肯定能得到社会的承认,得到他人的尊重,可以说这就是自尊心形成与存在的基础。在体育学习活动中,学生的自尊心可以促使他积极地参加活动和锻炼,以取得优于他人或至少不劣于他人的成绩。有时,为了表明自己不比别人差,学生在学习中表现出超乎寻常的毅力。就这一点来说,学生的自尊心对体育教学活动有着积极的作用,因此,有些教师很欣赏那些自尊心强的学生。然而,学生仅以维护自尊心为体育学习的动机是远远不够的,这样激发起来的学习热情既不持久,也不稳定,一旦达不到预定的学习目标,有的学生为了不丢面子,还会采用不正当的手段来骗取合格的成绩。所以教师在体育教学中既要唤起学生的自尊感,又不能仅停留在这一水平上,而应教育,使之与更崇高的理想情操联系起来。

### 1.5 自卑感及其影响

自卑感指个人由于某种原因而产生的轻视自己,认为自己在某个方面或几个方面不如他人的心理现象,具有自卑感的学生程度不同地丧失了自信

心。这不仅对学生自己的学习行为,而且对整个体育教学活动都有消极的影响。根据观察,在体育学习中怀有自卑感的学生常有以下几种表现:(1)对批评过于敏感,主要表现在两个方面:其一,对教师和同学的批评常有过度的反应。这样的学生在学习过程中只要听到别人的评价带有批评的含义,就丧失了全部自信,拒不继续练习。其二,根据参照观念认为所有的批评都与自己有关系。这种学生非常注意他人的行为,因而认为他自己在集体中每个行动都要受人注意,平时就显得神经过敏,好猜疑别人。(2)希望得到奉承:学生因为不相信自己有能力完成学习任务,因而,在学习中,完成任务往往比自己想象更糟,但又希望得到老师和同学的赞扬,即使他知道这种赞扬夸大了他的实际表现。(3)过分计较比赛的输赢:感到自卑的人只是为了获胜而参加比赛,他们非常关心比赛的输赢。在集体项目的竞赛中,如果没有把握取胜,他们便采取逃避的态度,要是非参加不可,他们常表现出不屑一顾的样子,以显示自己并没有认真地比赛。在个人项目的体育比赛中,他们只跟显然可以打败的或有理由被人打败的对手比赛。(4)显得看不起别人,轻视别人的倾向是自卑的普遍征兆:“精神胜利法”对自卑心理具有补偿的作用,简言之,影响学生自我意识的各个因素具有各自的作用和特点,它们从不同的角度分别作用于学生。同时,这些因素优势相互关系,相互制约,共同影响着学生的学习行为。

## 2 教师在体育教学中应注意的问题

### 2.1 根据学生的自我意识的差异区别对待

从中学阶段到大学阶段,学生处于自我意识日渐成熟的转折阶段。在这一过程的不同阶段,学生的自我意识具有显著的年龄特点。体育教师在教学和训练中,必须考虑到学生的年龄差异造成的自我意识的不同。例如,中学阶段的学生,处于身心发育的关键阶段,自尊心和自我意识较强,但多数学生对当众受到批评还能够接受。部分学生为表现自我,还会有故意违反课堂纪律的行为。而高中阶段的学生,其身心已渐成熟,他们更愿意他人以平等的态度与其进行交流和沟通,因此,自尊心和独特个性表现得尤为突出,甚至会因自尊心的问题而坚持自己的错误行为。他们都无法接受当众批评的评价方式。因此,教师需注意自己的评价方式和态度,注意场合,斟酌词句。当教师不慎伤害学生的自尊心时,要通过个别谈话取得学生的理解,使其心理状态取得新的平衡。

从心理学角度看,自我意识是人性格的组成部

分,因此具有鲜明的个性心理特征。例如,有的学生性格内向,缺乏自信,自卑感强烈;有的学生性格外倾,过于自尊,爱虚荣讲面子。所以教师要注意了解自己的学生,细致地分析他们的性格特点,不断地积累经验。这样在教学和教育工作中才能真正做到对症下药。

学生的自我意识有着明显的性别差异。例如,女生的自我安全需要比较强烈,容易产生恐惧心理,稍带有危险性的练习就不愿去做;在学习中,女生表现出较强的自尊心,自己感到没把握的练习绝不贸然去做;在练习中受到挫折后也比较容易自卑自弃,而男生自我表现的欲望比较强烈,特别爱在异性面前表现,在学习中,他们表现较强的责任感和成就感。与女性相比他们的自信较强,也比较有主见,在体育教学中教师要特别注意学生自我意识的性别差异,尤其是在男女同班上课时,教师更要考虑到男女同班从事身体练习,可能对学生的自我意识产生哪些影响。

## 2.2 在体育教学中注意加强学生的安全感

学生之所以在体育课上容易产生恐惧心理,是因为与其他课程相比,体育课具有一定的危险性。所以教师在教学中首先要健全各种安全措施,消除不安全因素。其次,要加强学生相互保护帮助和提高学生的自我保护能力,使学生在体育学习中不仅学会技术,还要学会保护帮助和自我保护的方法。这样学生在练习时就会感到自己是安全的。

## 2.3 增强学生体育学习的自信心

要增强学生的自信心,最有效的方法是使学生在体育学习中获得成功。这就需要教师平时注意钻研教材教法,教学中有较强的应变能力,在课上能够根据教学实际适时地提出新的方法,给学生创造成功的机会,如果发现原定教学目标过高,学生无法达到时,教师可以修改原定标准,以中介目标作为过渡。

## 2.4 有意识地培养和锻炼学生的评价能力

学生的自我评价都是通过比较而实现的,有些

学生不能正确地评价自己,是因为他在比较时选择了错误的“极坐标”。所以,教师在体育教学的过程中要注意向学生提供评价的方法,提供客观的“参照物”,使他们获得真实的反馈信息,指导他们的自我评定。

## 3 体育教学应培养学生自我意识和个性发展

“主动参与”是当前体育教学中的一个崭新观念,为使学生能主动参与到体育训练活动之中,就必须提高学生的自我意识。自我意识的作用包括以下方面:(1)调节学习态度和行为。(2)对自我教育的推动。(3)促进学生意志品格的发展。(4)利用学生原有的信心和成就感逐步提升其自信心。学生的自我意识是在与他人的交往中形成与交往的。可鼓励学生在与他人进行平等竞争的过程中发展自我意识和个性。

自我意识是主体对自身的意识,是衡量个性成熟水平的标准。体育教学能够通过课堂教学促进学生个性的发展。体育教学中教师应清楚教学和训练活动对学生个性发展可能形成的影响,准确把握学生情感变化、自我意识和个性发展需要,并采取有效的教学策略进行改革。同时在教学实践中随时根据学生的心理因素的变化灵活的应用各种教学模式,重视学生在体育训练过程中的心理健康;重视学生个性特点,贯彻因材施教原则;加强对学生意志品质的培养,帮助学生树立终身学习的体育观。使学生形成正确的自我意识,养成良好的个性和自我意识,创造愉悦身心的锻炼环境。

自我意识就是一个人对自己的身体、智慧、品质和性格的全部认识与体验,结合自身特点,针对性地制定训练指导思想和训练练习目标。可以激发自身训练情绪。提高训练的自主性,是自身取得成绩的前提。训练练习方法、训练练习手段具有针对性、实效的训练手段对大学生有效地提高体育技能成绩有着重要作用。是大学生在现有的身体素质和能力的前提下,提高成绩的最佳方法,也是认识自己和对待自己的统一。

## 注释及参考文献:

- [1]袁敦礼.体育原理[M].上海:天津人民出版社,2002.
- [2]毛振明.体育教育论[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [3]肖志陵.心理学[M].北京:北京体育大学出版社,2005.

# A Study on Problems Influencing the Self-conscious of Students in PE Education

TIAN Long

(Liming Vocational College, Quanzhou, Fujian 362000)

(下转156页)



注释及参考文献:

- [1]王必琪,李凯,宋辉,等.山东省中小学学校体育现状与发展对策研究[J].山东体育学院学报,2001(1):60-64.
- [2]韩伟,谢孟辰.大学生进行军事体育教育的探讨分析[J].内江科技,2009(10):56-57.
- [3]张兰君,郑亚绒.大学生人际关系敏感的心理与运动训练干预[J].中国心理卫生杂志,2004,18(5):314-316.
- [4]刘芳枝,付宏.关于加强当代大学生军事体育教育的思考[J].军事体育进修学院学报,2006,25(2):99-101.
- [5]贺南,毛进红,卢红军.在军事体育教学中渗透思想品德教育的研究[J].体音美教学,2009(6):194-195.
- [6]古维秋,张雪霞.学校体育缺什么——基于学生体质下降对我国学校体育的反思[J].广州体育学院学报,2007(2):47-49.

## Research on Strengthening the Military Physical Education in Primary School Sports Teaching

YI Jian-qu

*(Basis Department, Guangzhou Command College of public security frontier forces, Guangzhou, Guangdong 510663)*

**Abstract:** By using the methods of literature, logical analysis, the author analyses the current status of school sports as follows: a single PE teaching content, and it presents regional difference, lack of qualified teachers in remote areas of western china. In order to strengthen national defense education, improve their physical and mental health, and strengthen physical and military quality of reserve soldiers, it is meaningful to introduce military education into school physical education.

**Key words:** Primary and secondary schools; Physical education; Military education

---

(上接152页)

**Abstract:** self-conscious is the cognition and valuation of people, which includes the cognition and valuation of the psychological tendency, mental characteristics of individual and psychological process, and has impacts on people in many aspects. The problem the author discussed in this paper is the influence of students' (mainly refers to the college students) self-conscious on the physical learning and physical education.

**Key words:** Self-conscious; Physical education; Valuation; Ideological education