

浅析“十四五”背景下成就目标理论的体育教学应用

前言

正如我国新版体育课程标准中所指出的,学生能够自主学习和终身锻炼是需要以对运动的兴趣和习惯为前提的。因此除政府在方针政策和基础设施等方面的支持以外,教师在学校体育教学中能够科学运用心理学理论提高青少年体育参与的心理动力,培养他们对于体育运动的兴趣与热爱也是十分重要的。要使学生能够更加积极主动地参与到体育活动中去,建立良好的运动习惯,以培育更加多元优秀、基础扎实的体育后备人才。本文拟通过文献阅读等方式,尝试探讨“十四五”背景下,成就目标理论在学校体育教学中的应用。

关键词

十四五;体育教学;应用

2021年十月,国家体育总局出台了《“十四五”体育发展规划》(以下简称“《规划》”),总结了我国在“十三五”期间体育发展所获得的成就,提出了“十四五”时期我们将要面临的形势、目标及指导思想等,强调了2035年我国建成体育强国的远景目标,分别从12个领域阐述了“十四五”时期体育改革发展的主要目标,并且提出了保障措施。

《规划》指出,“十四五”时期,我们要加强体教融合,促进青少年体育持续健康发展。要重视体育优秀人才培养;以“一校一品”“一校多品”的模式推进体育传统特色学校建设;全面深化体校改革,使其成为培养体育高素质人才的主阵地、主渠道;要提倡和鼓励青少年体育社会组织、体育俱乐部的发展,建立衔接有序的竞赛、训练、培训体系;建立健全青少年体育竞赛活动体系;同时也要加强青少年体育骨干队伍建设,促进竞技体育后备人才培养,使青少年体育发展进入新水平、新阶段。

我国新版体育课程标准中也指出,学生能够自主学习和终身锻炼是需要以对运动的兴趣和习惯为前提的。因此教师在学校体育教学中能够科学运用心理学理论提高青少年体育参与的心理动力,培养他们对于体育运动的兴趣与热爱也十分重要。本文拟通过有限的文献阅读,尝试探讨“十四五”背景下,成就目标理论在学校体育教学中的应用。

1 成就目标理论模型

成就目标理论认为,个体是一个以理性的方式运作的、有意识的、目标导向的有机体。成就目标支配着成就信念,并指导成就背景下的后续决策和行为。

1.1 成就目标取向的分类

运动目标取向是指个体在从事体育活动时,所关注的成就目标,也就是个体对“什么是运动成功”的理解与看法。

成就目标理论将个体的目标取向(Goal orientation)分为了两类,分别是任务目标取向(Task goal orientation)和自我目标取向(Ego goal orientation)。任务目标取向,又称为掌握目标取向,就是指个体从事运动活动以提高自身能力为目标,认为比之前的自己做得更好就是运动成功。而自我目标取向,又叫做成绩目标取向,就是指个体从事运动活动是为了展现自己的能力,得到他人的赞许和认可,避免对于自身能力的消极评价。

不同目标取向的人们,往往具有不同的认知、情感和行为特征。从认知方面来说,任务目标取向者倾向于认为能力是可以控制、能够通过自身努力不断提升的。他们更加关注运动活动的过程,关心能力的增长。他们将活动的结果归因于内部可控的努力,认为失败是由于自己努力不够或方法欠妥,并会继续努力。而目标取向者则更多关心对自身能力

的测量和评价结果,他们将任务结果归因于能力,所以失败对于他们来说意味着能力不足。

从情感方面来说,任务目标取向者往往以努力提升自我、掌握知识技能为乐趣,因此当遭遇失败时,他们能够以更加积极乐观的心态来面对;而自我目标取向者由于常常将结果归因于能力因素,则会在面临失败时自尊心受挫,导致产生焦虑、羞愧等负面情绪。

从行为方面来说,基于二者的不同认知,他们对任务的选择也不尽相同。任务目标取向者更愿意选择富有挑战性的活动任务,以发展知识技能、挑战自我,坚持性较高。而自我目标取向者又以其自我概念的高低分为两类——低自我概念者倾向于选择容易的任务,他们逃避挑战,坚持性低;而高自我概念者仍然愿意选择具有挑战性的任务,同时他们的坚持性也较高。

1.2 成就目标取向的结构

运动目标取向并不是个体一成不变的人格特质或需要,而是动态的、随着个体在任务中的表现信息被处理而发生变化的。可以将其划分为:高任务/高自我取向,高任务/低自我取向,低任务/高自我取向和低任务/低自我取向。因此,对于个体来说,追求什么运动目标并不是极端的,而是两种目标取向并存的。

1.3 动机气氛

动机气氛也是影响个体目标取向形成的因素之一。在运动领域中,体育官员、教练、队友以及家长等对于“获胜”或“技术的发挥”的关注不同,会在一个运动集体中,形成不同的心理环境,这就被称为动机气氛。更多关注“获胜”的表现气氛会使个体更易形成自我取向,而注重“技术发挥”的任务气氛,则会使个体更易形成任务取向。

2 成就目标理论在学校体育教学中的应用

在基于课堂教学的研究中,成绩目标取向者倾向于认为“教育是为了给个体提供财富和社会地位”,他们认为这是个体能力优越的体现。而任务目标取向者则认为“教育是为了提高学习和对世界的理解,并促进对社会的承诺”(Nicholls et al., 1985; Thorkildsen, 1988)。

将这个理论应用于运动领域中不难发现,持有任务目标取向的人,倾向于将发展运动技能、提高自尊作为运动活动的目的(Duda, 1989; White等, 1998; Roberts & Ommundsen, 1996; Roberts等, 1996)。他们认为学校体育是为了给学生们创造一个自我提升、努力学习和与同龄

人合作的机会(Papaioannou & McDonald, 1993; Walling & Duda, 1995)。而持有自我目标取向的人则倾向于将获得社会地位、培养竞争精神和提高个人的知名度作为运动目的(Roberts & Ommundsen, 1996; Duda, 1989; White, 1992)。他们认为学校体育应该为学生们提供一个简单易懂的课程体系,使学生们更具竞争力(Papaioannou & McDonald, 1993; Walling & Duda, 1995)。

宋进文指出,“终身体育”的意识应当从小开始培养。在青少年的体育教学中应用成就目标理论,有利于创造良好的课堂氛围,有利于形成以学生为中心、引导学生自主学习的课堂结构。

近期的一项中考体育选项教学研究(莫才能, 2021),以篮球半场来回运球上篮教学为例,设计了一个实验组对照组前后测实验。随机选取初三年级的两个班级作为实验组和对照组,以15米折返运球、半场来回运球上篮和篮下定点投篮作为评价两组学生篮球成绩的三项指标。实验组将成就目标理论中的任务目标取向应用于指导教学,在制定目标时,按照现有水平将学生分为优、良、中三组,每组学生需要达到的目标也有所区别;而对照组则采用传统的教学方法。12周的课程结束后,两组学生的三项指标经测试均存在显著差异,并且实验组的测试成绩明显高于对照组。实验结果表明:成就目标理论在学校体育教学中的应用,可以有效提高课堂教学效果,并且对学生具有一定激励作用;将成就目标理论应用于指导中考学生备考,能够有效提高其体育选项成绩。该实验还表明,成就目标理论在学校体育教学中的应用,能够充分尊重学生的个体差异,有针对性地制定难度适中、详细具体、具有挑战性的目标,使学生保持对于课程的兴趣,激发学生学习的内在动力。

另一项研究(José Antonio Cecchini Estrada等人, 2021)尝试探讨基于成就目标理论和自我决定理论的TARGET模型,对于曾在“好成绩—低掌握目标”的动机气氛中任教的体育老师授课的影响。研究提出了两个假设:一是假设体育老师所呈现出的表现氛围在一定时间内会降低学生对基本心理需求满足程度的感知,影响他们的自主动机水平、体育参与的意愿、每周在体育运动上花费的时间,以及对于公平竞争的态度和行为。二是假设体育老师能够改变这些态度和行为,这些态度和行为的变化与教师授课的动机气氛(掌握气氛)的改变有关,并将导致学生对于基本心理需求的满足程度的感知产生积极的变化,还将对学生的自我决定动机、体育参与的意愿、每周在体育运动上花费的时间,

以及与公平竞争相关的态度和行为产生积极影响。

实验结果表明：正如研究预期的一样，在对照组中，教师所呈现的动机氛围（好成绩—低掌握）对于学生的对学生本身的价值观、态度和行为等各项指标均产生了负面影响。而 TARGET 模型对于学生的自主性、胜任力、社会关系感知、自主动机水平以及体育参与的意愿等都有积极的影响。这些结果验证了，当教师满足和支持了学生的基本心理需求时，学生们的自我控制、行为和总体动机都会得到积极的增强。这种影响从中等到大，甚至比在相关研究中观察到得更大。其原因可能是干预的持续时间较长，将近一整个学年。

该研究证明了基于成就目标理论和自我决定论的 TARGET 模型运用于体育教学的积极影响，并提供了一种方法，以改变教师在体育课上追求高表现的现状。这种在多年教学实践中根深蒂固的目标取向已经对于当前和未来的体育发展产生了负面影响，需要被重新引导。我们应当认识到，更多的意志动机能够培养学生最积极的行为，从而赋予体育教育更大的价值和重要性。

3 总结

通过文献阅读可知，在学校体育教学中合理运用成就目标理论，确实能够有效提高青少年体育参与的心理动力，增强课堂教学效果，激发学生的学习兴趣。

在应用成就目标理论时，教师应当以掌握目标取向为主，引导学生学生正确归因（即归因于内部可控的努力）；注重学生个人技能的提高、进步和掌握；同时，设计丰富多样的学习任务，因材施教，根据学生的个体差异为其设定具体有针对性的、富有挑战性的、自我参照的学习目标，使其通过自身必要的努力能够达到成功。在低水平的公平竞争中，教师可以营造以成绩取向为主的动机氛围；而在高水平的竞技中则可以营造以掌握取向为主的动机氛围。

综上所述，在“十四五”的大背景下，促进体育与教育相融合，发展青少年体育，培育高素质的体育人才和竞技体育后备力量，学校应更加重视学生的心理发展，在教学中合理运用心理学理论，促进青少年身心素质协调发展，让学生热爱体育，主动参与，从而促进青少年体育发展迈入新阶段。

文 / 刘雅迪，刘培钰（首都体育学院，北京，100091）

作者简介：刘培钰，女，四川乐山人，首都体育学院在读硕士研究生，研究方向：运动心理学社会生态学理论视角；刘雅迪，女，北京人，首都体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育运动心理测量方法。

参考文献：

- [1] 莫才能. 基于成就目标理论下中考体育选项的教学研究——以篮球半场来回运球上篮教学为例[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2021(18): 61-62.
- [2] 宋进文, 陈锡尧. 成就目标定向理论在体育教学领域中的应用[J]. 体育科研, 2004(02): 56-58.
- [3] Gonzalez-Gonzalez De Mesa, Carmen, Debora Areces, Roberto Llamado, Rodriguez, Celestion. Teachers' Motivational Climate And Target Strategies Intervention Effect On Secondary School Physical Education Classes[J]. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte., 2021, 16(4).
- [4] 郑家鲲. “十四五”时期构建更高水平全民健身公共服务体系: 机遇、挑战、任务与对策[J]. 体育科学, 2021, 41(07): 3-12.
- [5] 方平, 张咏梅, 郭春彦. 成就目标理论的研究进展[J]. 心理学动态, 1999(01): 70-75.