

体育学生的学术自我效能感和自主学习：增强灵活学习模式的基础

钟菊芳

(邵阳学院 体育学院 湖南邵阳 422000)

摘要：大学在应对社会关注方面发挥着关键作用，特别是当有大量证据表明成人学习抵制自我导向时，学习者和教育者都必须对自主学习有一个全面的了解，并选择合适的教与学策略来帮助学习者在学习过程中变得更加自主，尤其是在自我评估中。在考虑了大学生群体的人口变化、缺乏合适的工具来评估学习者在学习中的自主性水平。自主学习准备扩展和加强学习。这是高等教育的一个重要目标，此外，他的学业自我效能感可以提高效率和成就动机，因此了解学生如何使用这些策略非常重要。本研究旨在检验高等教育体育学生的学业自我效能感对其整体自主学习准备的影响，以及这种影响存在的程度。根据对相关文献的调查，这方面的研究很少，特别是在体育运动领域。因此，我们相信这项研究将增加该领域的知识体系。研究人员的目标是，根据研究结果，可以推荐增强的灵活学习方式，这可以提高自主学习和学术自我效能。

关键词：自我效能；自主学习；ACE-SDL 模型；教育计划

Academic Self- efficacy and Self- directed Learning Among Tertiary Physical Education Students: Basis for Enhanced Flexible Learning Modalities

Zhong Jufang

(School of Physical Education, Shaoyang University, Shaoyang, Hunan 422000)

Abstract: Universities play a key role in addressing societal concerns, especially when there is substantial evidence that adult learning resists self-direction, and both learners and educators must develop a comprehensive understanding of self-directed learning and select appropriate teaching and learning strategies to help learners become more autonomous in the learning process, especially in self-assessment. Considering demographic changes in the college student population, there is a lack of suitable tools to assess learners' levels of autonomy in learning. Self-directed learning prepares to extend and reinforce learning. This is an important goal of higher education, and in addition, his academic self-efficacy can increase efficiency and achievement motivation, so it is important to understand how students use these strategies. This study aims to examine the impact of higher education PE students' academic self-efficacy on their overall readiness for autonomous learning, and the extent to which this effect exists. According to a survey of the relevant literature, there is very little research in this area, especially in the field of sports. Therefore, we believe that this research will add to the body of knowledge in this field. The researchers' goal is that, based on the findings, enhanced flexible learning styles can be recommended, which can improve self-directed learning and academic self-efficacy.

Keywords: self-efficacy; autonomous learning; ACE-SDL model; education plan

1 引言

自我效能是一个重要的心理组成部分，由于其在适当行为中的作用，在许多心理学领域都被认为是重要的。实际上，提高自我效能感和确定影响因素将对学生的成就产生影响。自我效能是指一个人处理生活困难的能力和信心。一个人对自己完成活动和实现目标的能力的信念的程度或强度被称为自我效能。根据班杜拉 (Bandura) (2004) 的说法，自我效能是一个人对自己在特定环境中取得成功或完成任务的能力的信念。处理目标、任务和障碍的方式会受到自我效能感的影响 (Luszczynska & Schwarzer, 2005)。自我效能可以对动机产生积极或消极的影响。自我效能感高的人更有可能尝试新事物。自我效能感强的人会消除前进道路上的障碍并克服问题，而自我效能感低的人会在遇到问题时放弃。自我效能水平高的学习者更有动力和毅力。他们比自我效能感低的人付出更多的努力 (Puzziferro, 2008)。本研究对湖南师范大学体育学生进行问卷调查，并对系主任和教职员进行问卷调查和数据分析，得出分析结果。

2 研究方法

本研究将采用定量的、描述性的、预测相关的设计。一般而言，定量研究是使用数值数据并对其进行统计分析以进行展示的研究。描述性研究是一种用于描述人口特征的研究。它收集用于回答与特定人群或群体有关的范围广泛的内容、时间和方式问题的数据。在这项研究中，研究人员将使用描述性方面来获取有关高等教育体育学生的概况、学业自我效能和自主学习的信息。

预测相关设计是一种旨在预测变量之间的关联而非因果关系的研究设计。在预测相关性中，作为预测变量出现的自变量不仅与因变量相关，而且它们之间还会产生更强的关系。在这项研究中，研究人员将统计分析受访者的个人资料是否能预测他们的学业自我效能感和自主学习，并测试学业自我效能感的各个方面是否能预测雪橇式学习。研究框架如图 1 所示。

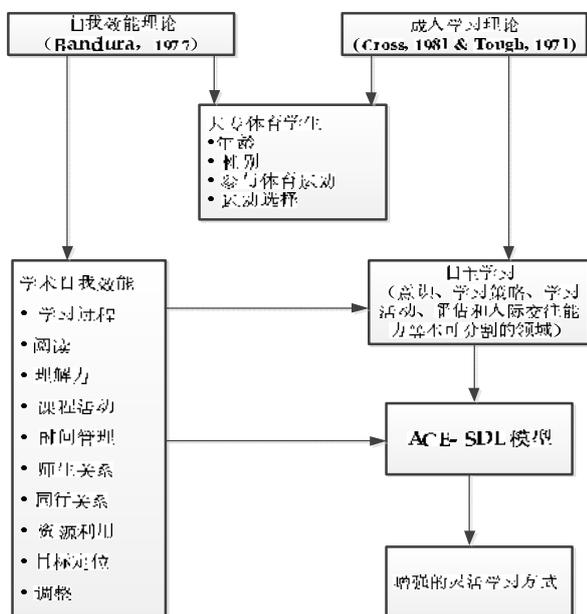


图 1. 研究框架图

图 1 表明, 该研究以 Albert Bandura 的自我效能理论 (1977) 为基础。根据班杜拉的说法, 自我效能感是人们相信自己有能力控制自己的功能和影响他们生活的事件。动机、幸福感和个人成就的基础可以在一个人的自我效能感中找到。自我效能与日常生活中的各种好处有关, 包括对逆境和压力的适应能力、良好的生活习惯、提高就业绩效和教育成功。

3 研究分析

3.1 采样

该研究将在湖南师范大学进行。湖南师范大学始建于 1938 年, 已有 80 年的历史。湖南师范大学是“211 工程”和“双一流”战略高校, 在全国百所重点大学中排名第 60 位。2011 年被全体来华留学生评选为“十大名校”之一。我的研究在该校的学生中进行, 在不同年级体育相关专业选取, 大约每个班大约有 15 名学生, 学院提供一对一的中文培训。研究将以配额抽样技术开始, 以 100 作为数据收集的最低目标。但是, 如果研究人员能够收集更多数据, 她可以继续, 直到等待时间已经很长并且在一定时间内没有新的响应出现。

3.2 数据收集

数据收集遵循尊重人、慈善和正义的理想这三个道德标准来保护受访者的利益。通过相关伦理学术委员会为伦理审核后, 开始实际的数据收集。由于受访者的识别以纳入和排除标准为指导, 研究人员将确信只有符合条件的人才会被纳入。由于 COVID-19 大流行的限制, 数据收集应在线进行。该仪器将转换为 Google 表单, 学生将获得其中一堂体育课的 URL。对于研究人员和受访者来说, 通过 Google 表单收集回复更容易、更安全。当所有数据收集完毕后, 进行分析, 完成本论文。为了学术最终辩护的利益, 数据将被妥善保管, 以防小组成员希望看到实际答复。然而, 在完成并提交本论文后, 所有数据将被删除, 任何人将无法再访问, 包括研究人员。

3.3 数据分析

本研究共有来湖南师范大学的 100 名学生中进行, 对他们的的

体育运动情况进行抽样, 在年龄方面, 大多数是 19 至 20 岁, 其次是 21 至 20 岁。这项研究的女性受访者多于男性受访者。在体育参与方面, 他们都积极参与, 中度和高度参与的比例几乎相等。就他们对运动的选择而言, 与双人、接触、棋盘和舞蹈运动相比, 受访者更喜欢团体运动。

在学业自我效能水平方面, 他们的自我效能一般为中等水平, 其中四个维度为中等自我效能, 八个维度为中低自我效能。在他们的自主学习水平上, 大多数人只有一个具有高 SE 水平, 而剩下的大多数人都处于低和中等 SDL 参与度。

在预测关系上, 受访者的个人资料对 SDL 水平没有显著的预测价值, 这意味着年龄、性别、参与度和运动选择不能预测参与自主学习的可能性。同时, 在自我效能的 12 个维度或子变量中, 有 9 个不具有预测性, 而 3 个似乎对 SDL 水平具有预测性, 即: 理解、时间管理和师生关系。

4 结论与建议

该研究得出结论, 理解、时间管理和师生关系作为学术自我效能的各个方面, 可以预测自主学习的参与程度。这意味着, 随着这三个变量的增强, 参与 SDL 的机会很大。研究人员随后开发了关于学生自主学习的学术自我效能模型。这项研究的结果在某种程度上符合开始章节中提到的理论, 每个学生在试图提高自我效能的过程中都更加致力于自我提升。根据研究结果, 研究人员建议:

(1) 审查和评估大学当前的远程学习教育计划, 以适应当前的学习趋势。

(2) 试验和实施上一章研究人员推荐的不同的灵活学习方法。

(3) 对可能从事给学生自主学习模式的教职员工和非教学人员的培训。

(4) 对从事自主学习和研究人员推荐的灵活学习新方法的学生进行评估和监测。

(5) 进行进一步的研究, 包括: a) 对学生在创新灵活学习方式中的体验进行定性探索; b) 体育学生在自主学习方法中的教学体验; c) 学生在学校采用的不同灵活学习方法上的表现案例分析。

参考文献:

- [1] 适应性体育与个性化教育相结合: 中国职前教师全纳性体育自我效能感的构建 高深 体育科技文献通报 2022-04-20
 - [2] 体育院系本科专项学生学业成就动机对技术学习投入的影响: 自我效能感的中介作用 成波锦; 陈鹏; 陈宇晟 西南师范大学学报(自然科学版) 2022-04-15
 - [3] 体育锻炼对初中生遭受校园欺凌的影响——心理韧性自我效能感的链式中介作用 王龙洋; 金光辉; 张亚文; 刘亚男; 王凡石 体育教育学报 2022-02-15
 - [4] 累积生态风险对大学生体育锻炼的影响: 运动氛围和锻炼自我效能感的中介效应 网络首发 董亚琦; 葛袁园; 丁飞; 钟建伟; 李晓春 中国健康心理学杂志 2021-12-27
 - [5] 参加体育锻炼对心理健康的影响: 社会交往与自我效能感的链式中介作用 王春霖 福建体育科技 2021-12-15
- 钟菊芳 (1979.06), 女 汉族 湖南邵阳人 学历: 研究生 职称: 副教授, 从事健美操教学和训练