

目标定向在高校篮球教学中的应用研究

李瑞清 杨耀荣 张雨薇

新疆农业大学 830052

摘要: 随着素质教育的不断深入,为了促进学生德智体美劳的综合发展,体育教学的发展越来越受到重视。目标定向教学是通过设置合理的学习目标,并应用有效的策略方法达到目标的过程,目标定向教学的应用正不断扩展在各个领域,而在体育教学中也发挥着重要作用,篮球教学作为高校体育课程中最常见的体育教学项目,通过篮球训练可以有效提高学生篮球运动技术水平,不仅可以锻炼学生身体素质和体育素养,还能培养学生团队协作能力。本文通过研究分析目标定向在高校篮球教学中的应用,帮助学生树立正确的篮球训练目标并快速实现目标,激发学生对篮球运动的兴趣。

关键词: 目标定向; 篮球教学; 应用; 策略

篮球是目前体育课程中较为受欢迎的体育运动,篮球已经成为学生从小运动主要体育项目,篮球运动对于学生身体运动协调性和身体素质提高有重要作用,作为团体运动项目还能有效培养学生的团队合作精神。目标定向理论在篮球教学中有效应用,基于学生实际篮球运动能力水平结合认知理论进行篮球教学,可以帮助学生在篮球训练中活动更好的篮球技能以及篮球运动理论知识,同时提高学生的自我认知以及对篮球运动的信心,从而激发学生对篮球运动的兴趣,因此,目标定向在篮球教学中应用对于体育教学改革和创新具有重要意义。

一、目标定向的内涵及其对学生学习的影响

(一) 目标定向对学生自我认知的影响

学生的目标定向可分为任务定向和自我定向,而任务定向和自我定向的基本认知差异在于对自我能力、努力过程,目标完成及其关系的认知。任务定向的理论指导是指学生之间的能力差距并没有先天性的大差别,能力的差距来源于努力过程导致的,如果学生通过自我努力效果发挥较高时,所激发出的能力也会随之大幅增长,而努力不足导致致学生能力挖掘较低。任务定向是以努力为结果导向,通过对技能的充分掌握和发挥努力来提高自身以促使任务的完成。自我定向的学生是以能力具有先天决定的认知概念,学生知识之间的能力具有天赋性的差距,在学习过程中有的学生使用较少的努力也能完成设置的目标,则表示能力天赋越高,而在学习过程中需要花费较大努力才能完成目标则表示能力天赋较低,自我定向在完成目标时需要依赖天赋能力[1]。

(二) 目标定向对学生自我情感的影响

当学生在学习过程中采取任务定向时,其主要目标是通过设置一个有意义的任务来完成,在努力完成过程中提高个人的综合能力,努力程度是完成目标的最基本要素。采取任务定向的学生注重努力的过程性,从而在过程情境中获得能力提高和信心的增强,从而使学生在学习活动中获得成功的愉悦感。而学生在学习过程中采取自我定向时,学生则会

拥有自我优势的优越感,目标完成的结果和超越身边的同学作为自身的主要目标,注重自己在学习活动中使用更少的努力或者时间超越身边的同学完成学习目标,从而在学习活动中获得成功的快乐和满意感。但是在实际学习过程中容易产生不切实际的结果期望,导致学生产生认知焦虑而减少努力的程度,不仅会降低学生的学习自信,还会打压学生对于学习活动的兴趣。

(三) 目标定向对学生选择学习方式的影响

应用任务定向的学生将任务完成过程作为提高自身能力水平为目标,在任务设定时会选择富有挑战性的任务进行完成,在任务活动中的应对失败和挫折的态度较为积极,能选择继续坚持努力并完成挑战,其选择的学习方式和学习目标相对固定和稳定。而应用自我定向的学习在学习过程中,对自我能力的具有较强认知和自信,只注重学习的结果导向,目标学习结果没有达到预期时,学生容易对自我能力产生质疑,导致学习自信心下降,退而求其次选择更容易的任务目标,使得学生在学习活动中努力不足和缺乏持之以恒的毅力。

二、目标定向在篮球教学中应用的必要性

(一) 符合体育教学改革和创新的要求

随着我国教育的不断深入,体育教学成为发展学生综合素质的重要组成部分,传统的体育教学理念无法充分发挥体育教学对学生综合素养提高的作用,而篮球运动作为体育教学的热门课程,通过目标定向在高校篮球教学中应用,可以充分激发篮球运动在学生学习中的积极作用。传统的篮球教学主要以教师演示教学,学生自主训练为主,在学生篮球训练过程中教师没有给予及时指导,导致学生对篮球技术不熟练,学生训练效率低、进步慢。目标定向理论在篮球教学中应用不仅优化了篮球训练内容,还是针对教师教学过程和方式进行合理指导,符合体育教学改革和创新的要求。在篮球教学过程中突出学生为主体性的教学,帮助学生在篮球训练中找到合适的方法和方向,给予学生更多自主训

练时间和自由发挥的空间,从而使学生实现篮球学生目标,熟练掌握篮球运动的相关知识和技术^[2]。

(二) 有效激发学生对篮球运动的学习兴趣

兴趣是驱动学生热爱篮球运动的主要因素,也是体育篮球教学的重要目标,只有激发学生对篮球运动的学习兴趣,才能真实发挥篮球教学的实效性。目标定向在篮球教学中应用,可以使学生对篮球运动有一个系统性的认知,使学生在篮球训练中找到篮球运动的魅力以及在完成训练目标的成就感,有效激发学生学习兴趣并一直保持对篮球运动的热爱,帮助学习构建终身学习的理念,促进学生综合素质的全面发展。在目标定向篮球教学过程中,对于对篮球运动不感兴趣的学生,教师应积极引导引导学生参与到篮球训练中,传授学生感兴趣的关系篮球运动的知识内容,引导学生在运球技巧、投篮技巧中获得乐趣,通过组织小组比赛刺激学生之间的求胜欲,进一步激发学生的学习欲望。而对于对篮球运动热爱的学生,目标定向理论可以进步挖掘学生的篮球运动潜力,帮助学生通过篮球教学突出自身学习瓶颈,完成更高的篮球学习目标。

三、目标定向在篮球教学中应用的原则

(一) 突出学生篮球学习的主体性原则

目标定向在篮球教学应用中应突出学生学习的主体性原则,在篮球教学中以学生为主导、教师为指导的教学原则,充分培养学生的主体意识,发挥学生学习的主观能动性,从而提高目标定向理论在篮球教学中的成效。篮球教学的课程目标是提高学生对篮球运动技术及其规则知识的熟练掌握,减少学生在篮球比赛中的失误,同时防止学生因技术动作不规范而造成运动损伤。因此,教师应结合学生实际篮球运动水平和心理特点,遵从学生主体性原则进行制定科学训练目标和完善的训练方案,不仅需要到篮球技术训练,还是定期开展学生身体修复性护理活动,使学生正确认知篮球运动的意义并享受篮球训练过程,激发学生积极参与到篮球教学中来^[3]。

(二) 发挥目标定向在篮球教学中应用的实效性原则

目标定向在篮球教学中的应用要充分发挥其实效性原则,使目的定向理论发挥实际作用,保障篮球教学效率、提升学生篮球运动技巧的掌握程度。篮球教学是一个循序渐进的过程,因此,教师在篮球教学中应坚持以提高学生篮球技术水平为目标进行篮球教学,利用目标定向理论为基础,在学生目标实现过程中进行科学指导,帮助学生完成在训练中的挑战以及解决遇到的问题,培养学生在篮球训练中坚持不懈的精神。此外,教师应挣脱篮球教学成绩的束缚,通过目标定向教学来促进学生综合素质的发展,辅助学生在学习过程中劳逸结合,将篮球教学激发学生学习的动力,提高学生学习的自信心。

四、目标定向在篮球教学中的应用策略

(一) 制定合理的篮球目标定向,设计系统的训练方案

目标定向在篮球教学中应用过程中,教师应制定合理的篮球目标定向,设计系统的篮球训练方案,使学生明确篮

球学习方向,避免学生盲目训练。首先,教师在篮球教学实施前应充分掌握学生的篮球运动水平、对篮球运动兴趣程度和体育运动心理特点。依据学生实际学习情况设计篮球教学目标,促使目标定向更具有针对性,注重学生之间的差异化教学,为每个学生在篮球学习中制定不同是目标定向,促使学生个性化的发展,充分发挥目标定向理论的应用价值。其次,教师应结合学生对篮球运动的兴趣需求来设计篮球训练方案,对于热爱篮球运动的学生可以制定篮球运动的比赛战术、运球投篮技巧等有难度的训练目标,促使学生在学习中挑战自身极限,实现在篮球运动中的自我价值。而对于不喜欢篮球运动的学生可以通过理论知识、比赛规则等相关目标定向,让他们在篮球比赛中扮演裁判的角色,提高学生的参与积极性。最后,教师在篮球教学中结合学生进步情况及时调整目标定向,实现目标定向的灵活性和科学性。教师在篮球教学过程中应选择符合学生个性化发展的教学方式,增强师生之间、学生之间的交流互动,促使学生之间共同提高,完成目标的实现^[4]。

(二) 构建定期评价反馈教学体系

为了更好的发挥目标定向理论在篮球教学应用的成效性,教师应构建定期评价反馈教学体系,对学生学习成果进行定期评估总结并反馈给学生,不仅可以使教师及时掌握篮球教学的成效性,及时调整学生训练目标和教学方法,从而提高目标定向教学的成效性,还能使学生正确认识自己在篮球学习中进步与不足,促进学生及时转变学习方法,以更加严格的要求进行篮球训练,激发学生自身潜能。目标定向教学中的目标达成进度与目标设置难度紧密相连,要实现目标定向篮球教学的实际成果,就要帮助学生顺利完成设置的目标任务,因此教师通过评价反馈体系能清晰地认知不同学习阶段的学生的篮球训练状态,从而给予正确的指导教学,增强学生学习的信心和热情,使学生能够持之以恒地投入到篮球学习当中,完成预定设置的教学目标。

结束语:综上所述,目标定向在高校篮球教学中应用,不仅是符合体育教学改革和创新的要求,也提升篮球教学成效的重要方法。教师在教学过程中应突出学生的主体性,发挥目标定向理论的实践价值,通过设置科学合理的教学目标与体统的篮球教学方案,并积极构建评价反馈体系,激发学生自身学习潜能,促进学生高效、高质量的篮球学习。

参考文献:

- 许贵家. 目标定向理论在体育教育专业篮球专修课教学中的应用研究 [D]. 东北师范大学.
- 刘文, 张忠秋. 目标与非目标定向下唤醒水平对篮球投篮准确性影响——体育运动领域有关逆转理论的实验研究 [C]// 第十届全国心理学学术大会. 0.
- 李建花. 目标定向理论及目标设定理论在体育教学中应用的思考 [J]. 搏击, 2014, 006(012):29-30.
- 田海燕. 目标定向理论在体育教学中的应用分析 [J]. 文艺生活旬刊, 2016, 000(004):226-226.