

# 运动认知视角下初中生体育学科自我概念的培养路径研究

汤悦

(吉林体育学院, 吉林 长春 130013)

**摘要:** 中学阶段是个体成长与发展的关键阶段, 学业自我概念作为影响中学生学业发展的重要因素而受到广泛关注。同时, 随着体育强国政策的支持以及中考体育改革, 体育学业自我概念显得尤为重要。因此, 本文基于运动认知视角, 探讨初中生体育学科自我概念的培养路径。针对当前初中生体育学科自我概念发展现状, 从运动认知训练、体育自我效能感、体育学习动机以及凝聚教育培养合力几个方面提出具体的培养路径, 旨在为初中体育学科自我概念的发展提供理论参考和实践指导。

**关键词:** 初中生; 体育学科自我概念; 元认知; 培养路径

DOI: doi.org/10.70693/jyxb.v1i4.123

## Research on the Cultivation Path of Junior High School Students' Self-concept in Physical Education Subject from the Perspective of Motor Cognition

Tang Yue

Jilin Institute of Physical Education, Jilin Changchun 130013

**Abstract:** The middle school years represent a pivotal phase for personal growth and development. Academic self-concept, as a key factor influencing students' academic progress, has garnered significant attention. With the support of national sports development policies and reforms in physical education for high school entrance exams, the cultivation of academic self-concept in physical education has become particularly crucial. This paper explores pathways for developing physical education self-concept among junior high school students from a motor cognition perspective. Addressing current developmental challenges in this area, it proposes concrete strategies focusing on motor cognition training, physical self-efficacy, learning motivation, and collaborative educational efforts. These approaches aim to provide theoretical references and practical guidance for advancing physical education self-concept development in junior high schools.

**Keywords:** Junior High School Students; Self-concept of Physical Education; Meta cognition; Training Path

### 1 前言

义务教育体育与健康课程标准(2022年版)明确提出“以学生发展为中心”的核心理念, 强调体育教学需要在扎实传授跑、跳、投等基础运动知识的基础上, 培育学生体育运动能力、健康运动行为、体育品德三大核心素养, 既要让学生掌握基本的体育运动方法, 又要通过体育课程与活动塑造坚韧意志、协作精神与

规则意识。体育学科自我概念作为学生对自身体育学业能力的客观认知、对运动价值的主观认同以及对体育学习的情感倾向的综合体现, 是驱动初中生主动参与体育学习的内在动力——它不仅直接影响着学生课堂上的参与积极性、运动技能的学习动机, 更深刻影响着初中生终身运动习惯的养成, 对正处于青春期的初中生身体健康与心理健康具有非常重要的作用。初中生正处于青春期身心发展的关键转折期, 认知能力

逐步从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡,正是自我概念形成与发展的关键阶段,开始愈发关注自身在群体中的表现以及别人对自己的评价。因此在这一阶段的体育学科自我概念具有极强的可塑性。运动表现的成败、教师同学的鼓励或否定、教学内容的趣味性与难度适配度、课堂组织形式的灵活性等多重因素,都可能直接影响其体育学科自我概念的形成与发展,同时这也导致体育学科自我概念呈现出明显的不稳定性与个体差异性,部分学生甚至因一次失败体验或负面评价陷入自我怀疑,进而产生体育学习抵触情绪,亟需通过科学的教学引导予以正向塑造。运动认知作为认知心理学在体育领域的延伸,聚焦运动信息的获取、加工、存储与应用过程,涵盖运动感知、记忆、思维、决策等核心要素。从运动认知视角审视初中生体育学科自我概念的形成机制,可深入揭示认知过程与自我概念建构的内在联系,为优化培养策略提供科学依据。当前我国初中体育教学中仍存在重技能训练轻认知发展、重结果评价轻过程体验等问题,导致部分学生因运动认知不足、自我效能感低下形成消极体育自我概念,影响学习效果与健康成长。因此,基于运动认知视角探索培养路径具有重要理论与实践价值。

## 2 运动认知与体育学科自我概念的内涵关联

### 2.1 运动认知的理论内涵与构成

运动认知是指个体在计划、执行和监控运动行为时所涉及的一系列内在心理过程。运动认知是一个综合性的概念,其主要构成要素包括:运动知觉、运动视觉、运动记忆、运动思维和运动决策。运动知觉是指个体对自身身体位置、动作幅度、肌肉张力以及外部环境中运动物体的空间特性、时间特性和运动轨迹的精准感知能力,是运动决策的基础信息来源。运动视觉区别于普通视觉,它强调在动态情境中对关键视觉信息的快速捕捉与整合,是实现精准动作控制的前提。运动记忆包括对运动技能动作模式的程序性记忆、对战术规则和比赛情境的陈述性记忆,以及对过往成功或失败经验的情景记忆,是运动技能熟练化和战术运用的重要保障。运动思维涉及在运动过程中的问题解决、逻辑推理与创造性思考。运动决策是运动认知的核心输出环节,指在有限时间内基于知觉信息、记忆经验和思维分析,选择最优运动方案的过程,直接决定运动行为的有效性。运动认知是运动技能习得与体育学习的重要心理基础。

### 2.2 体育学科自我概念的内涵与构成

早在1890年,James就在其撰写的《心理学原理》中系统阐述了自我概念理论,从此自我概念正式进入了心理学研究者的视野之中。关于学业自我概念的界

定,林崇德将其定义为:学生在学校环境中,对自己的学习活动和学习能力的认知和评估。依照学业自我概念的界定,结合体育学习的特点,本研究认为体育学科自我概念是指个体在体育学习过程中形成的对自己在体育学习方面比较稳定的认知、体验和评价。其能够将学生在体育方面的学习情况真实体现出来。根据Shavelson提出的自我概念多层次模型,体育学科自我概念属于特定领域的自我概念,它既受到一般自我概念的影响,又反过来影响一般自我概念的发展。初中生体育学科自我概念的形成受到多种因素的共同影响。个人因素包括先天的运动能力、身体形态变化、技能水平等;环境因素包括体育教师的教学风格、同伴关系、家庭体育氛围以及社会文化环境等。

### 2.3 运动认知对体育学科自我概念的决定性作用

运动认知作为个体对自身运动技能学习、执行与监控的内在心理过程,对体育学科自我概念的形成与发展具有决定性作用。这种决定性作用主要体现在认知基础、过程调控、归因方式这三个方面。运动认知通过形成精确的动作概念和清晰的运动表象,为个体评估自身体育能力提供了内在标准。研究表明,具有完善运动认知结构的学生,其自我评价更具稳定性和准确性,不易受单次表现成败或他人评价的干扰。运动元认知使个体能够监控和调节自身的运动学习过程。当学生掌握计划、监控和评估的策略时,他们能够及时发现并纠正动作偏差,从而持续获得技能进步的体验。这种基于认知调控的成功体验,促使学生形成"通过努力可以提升能力"的成长型思维,进而建立更具韧性的体育自我概念。运动认知水平直接影响个体对运动表现的归因方式。具备高水平运动认知的学生,在遇到失败时能够从技术细节、战术选择等可控因素进行归因,而非简单归咎于稳定不可控的能力缺陷。这种具体、可控的归因模式有效保护了自我概念免受负面事件的冲击,维持其稳定性。综上,运动认知通过构建评价框架、调控学习过程和影响归因方式三个关键机制,从根本上影响着体育学科自我概念的形成与发展,为通过形成良好运动认知来培养初中生积极的体育学科自我概念提供了理论依据。

## 3 初中生体育学科自我概念培养的现状与问题

在当前初中体育教学中,教师对体育学科自我概念的重视程度逐步提升,部分教师开始尝试通过多样化教学方法激发学生体育学习兴趣。然而,综合来看仍存在不足:体育教学中仍以单一的技能训练为主,对学生运动认知发展关注不足;评价方式以结果性评价为主,忽视过程性评价与个体差异;学生运动参与的主动性参差不齐,部分学生因运动表现不佳形成消极体育自我概念。

初中生运动认知能力尚处于发展阶段,对自身运

动能力的认知易受外界因素影响。部分学生因一次运动失败就全盘否定自身的能力,形成认知偏差;另一部分学生则因短期成功后过度高估自身能力,缺乏对自身不足的清晰认知,导致体育学科自我概念缺乏稳定性。同时,在体育教学中,技能教学多以单一动作训练为主,缺乏对运动规则、战术思维等认知要素的教育,导致学生技能建构碎片化。学生难以将所学技能迁移到不同运动情境中,在复杂运动任务中易遭遇挫折,进而影响体育学科自我概念的积极发展。并且,在教学中忽视学生运动情感体验的培育,有的学生缺乏对体育价值的认同,导致学生体育学习动机不足,进而影响积极体育学科自我概念的形成。在家庭中,部分家长过度关注学生学业成绩,忽视体育锻炼的重要性;在学校里,体育教学资源不够充足,运动场地、器材以及安全问题的限制;在社会层面,缺乏针对初中生的体育文化氛围的熏陶,这些因素共同制约了初中生体育学科自我概念的培养。

#### 4 运动认知视角下初中生体育学科自我概念的培养路径

##### 径

##### 4.1 强化运动认知训练,树立客观的体育学科自我概念

在教学中引导学生进行运动认知反思,让学生记录运动过程中的感知、思维与决策过程,分析自身优势与不足。例如,在体育课后,让学生反思“投篮失败的原因是动作不规范还是战术判断失误”,帮助学生形成对自身运动能力的客观认知。实施针对性认知引导,针对学生的认知偏差,体育教师进行针对性引导。对因失败产生消极认知的学生,帮助其分析失败的具体原因,引导其将失败归因于可控因素;对过度自信的学生,通过有适度挑战的运动,让其认识到自身不足,树立客观的自我认知。同时要融入运动认知知识教学,在技能教学中融入运动认知知识,让学生了解运动认知的基本原理,掌握提升运动认知能力的方法,增强自我调节能力,从而促进初中生体育学科自我概念的形成。

##### 4.2 提升在运动过程中的自我效能感,培养初中生体育

##### 学科自我概念

通过设计阶梯式技能学习目标,根据初中生认知发展规律与运动技能形成的规律,设计阶梯式技能学习目标。将复杂运动技能分解为若干简单、可操作的子目标,让学生在完成目标的过程中,形成对体育学科的自我效能感,从而培养初中生体育学科自我概念。还可以通过进行强化技能迁移训练,在教学中注重技

能迁移训练,通过设置多样化运动情境,让学生将所学技能应用于不同场景中。让学生在实战中运用技能、锻炼战术思维,提升技能迁移能力,增强对自身运动能力的信心,从而促进初中生体育学科自我概念的形成。同时融合认知技能与动作技能的教学,将认知技能与动作技能教学相结合,在传授动作技能的同时,引导学生形成运动思维。例如,在乒乓球教学中,不仅教授击球动作,还讲解不同旋转球的判断方法与应对策略,让学生在认知与动作的协同发展中提升运动能力,从而促进初中生体育学科自我概念的形成。

##### 4.3 激发持续体育学习动机,培养初中生体育学科自我

##### 概念

通过多样化教学方法创设趣味化运动情境,如将游戏融入体育教学、组织主题体育活动等,激发学生运动兴趣,让学生在愉悦的氛围中感受运动乐趣,建立对体育学习的积极情感,从而强化学生对体育价值的认同。也可以结合体育明星故事、体育赛事案例等,向学生传递体育的健身价值、社交价值与意志培养价值,让学生认识到体育对自身成长的重要意义,深化对体育的情感联结,激发持续的体育学习动机。同时要关注学生的情感体验与反馈,对运动表现进步的学生及时给予肯定与鼓励;对运动中遭遇挫折的学生给予安慰与支持,帮助其克服消极情绪。通过个性化情感反馈,让学生感受到自身被重视,增强体育学习的情感投入,从而促进初中生体育学科自我概念的形成。

##### 4.4 凝聚教育培养合力,培养初中生体育学科自我概念

通过完善学校体育教学环境,加大体育教学资源投入,改善运动场地与器材条件;优化体育课程设置,增加多样化运动项目供学生选择;建立多元化评价体系,将过程性评价与结果性评价相结合,关注学生的进步与努力,为学生体育自我概念培养提供良好的校内环境。家庭方面,通过强化家庭体育支持,向家长传递体育锻炼的重要性,引导家长树立正确的体育教育观念;鼓励家长参与学生的体育锻炼,如周末共同进行跑步、打球等运动,营造良好的家庭体育氛围,为学生体育自我概念培养提供家庭支持。在社会层面,营造积极的社会体育氛围,加大初中生体育文化的宣传,推广终身体育理念;举办青少年体育赛事、体育公益活动等,为学生提供更多运动实践与展示的机会,营造重视青少年体育的社会氛围,凝聚学校、家庭与社会的体育学科自我概念培养合力,从而促进初中生体育学科自我概念的形成。

#### 5 小结

本研究在运动认知理论视角下,结合初中生身心发展规律,分析了运动认知与体育学科自我概念的内在关联,以及当前初中生体育学科自我概念培养现状与存在的问题。从运动认知训练、体育自我效能感、体育学习动机以及凝聚教育培养合力这几个方面提出具体的培养路径,从而促进初中生体育学科自我概念的形成与发展。本研究虽提出了运动认知视角下初中生体育学科自我概念的培养路径,但仍存在一定局限性,未通过实证研究验证培养路径的有效性。未来研究可采用实验法,选取初中生为实验对象,分实验组与对照组,对培养路径进行实证检验;同时可进一步探讨不同性别、不同运动基础的初中生体育学科自我概念培养的差异化策略,为初中体育教学提供更具针对性的指导。

#### 参考文献:

- [1]林崇德.学习与发展:中小学生心理能力发展与培养[M].北京师范大学出版社,2003.
- [2]郭成,何晓燕,张大均.学业自我概念及其与学业成绩关系的研究述评[J].心理科学,2006(01):133-136.
- [3]周海霞,郭成.青少年学业自我的发展特点及研究展望[J].比较教育研究,2011,33(09):77-80+90.
- [4]董艳梅,朱传耿.青少年课外体育运动对学业成绩的影响研究——兼论非认知能力的中介效应[J].体育学研究,2020,34(6):52-62.
- [5]杨振宇.运动-认知联合训练对儿童执行功能的影响与迁移效应[D].西北师范大学,2024.
- [6]姚玉婷.体育运动对儿童执行功能的影响:认知参与的中介作用[D].山西师范大学,2022.