**班杜拉社会学习理论在体育教学中的运用**

衣柏林

摘 要**:**运用文献资料法，对其相关理论在体育教学发展过程中的运用情况进行讨论，充分了解并运用班杜拉社会学习理论的相关概念,立足于其自身特点和与体育教学的研究对象和研究方法之间存在的共通性,使该理论在学生体育教学中的运用具备一定的可行性。转变教学方式，为体育事业的进一步发展做贡献。

关键词：体育心理学；班杜拉社会学习理论；体育教学

作者简介：

姓名：衣柏林

出生年份：1997年2月3日

性别：男

籍贯：山东省烟台市芝罘区

工作单位：鲁东大学

职务：无

职称：无

专业学位：在读硕士研究生

研究方向：体育教学

工作单位地址：山东省烟台市

工作单位邮编：264000

中图分类号：G8

文献标识码：A

**前言**

当前，我国愈发重视体育的发展，体育教学便是其中的重要一环，体育教学是以引导学习者通过合理的锻炼方式、方法来增强体质、增进健康为目的的活动。我国社会正处于高速发展时刻，对于体育心理学的研究也得到了历史性的进步，而二者的融合发展也成为一个新的热点问题。本文将从社会学习理论为出发点，针对其在体育教学运用过程中存在的问题，提出较为合理的改进策略，已期帮助在教学工作时，运用更加有效方法锻炼学生的身体素质，推动体育事业的长足发展。

**1 班杜拉社会学习理论**

班杜拉学习理论是由著名的心理学家阿伯特·班杜拉在发展人本主义思想和借鉴认知发展理论的基础上,创立的社会学习理论。其主要内容分为三个部分:

1.1.交互决定论

从理论的层面将个体、环境和行为之间动态关系进行讨论。该理论将行为、环境因素和主体因素这三方面看成是彼此间相互独立并且相互作用的实体[1]。

1.2观察学习

当儿童观察到榜样示范者做出一系列新的行为,他就能通过观察和模仿来学习和表现这些新行为[2]。

1.3自我效能感

首先，对反应者的行为示范有所了解，在此基础之上，对其行为动机进行度的研究而得出的一种新理论[3]。

班杜拉的学习理论不仅在心理学方面发挥着不可替代的影响作用,而且在其他的领域也有着深远的影响力,特别是对于学生在认知和行为发展过程中存在的一系类问题的解答,对于学生未来的发展方向也起到了良好的引导性作用。

**2 目前班杜拉社会学习理论在运用于体育教学过程中存在的问题**

2.1社会学习理论与教学实践活动相互分离

从一方面来看,众多院校在进行教学活动的过程中，往往只是关注于最后的结果和成绩,从而忽视了教学过程中方法和策略的使用。传统的体育教学评价总古板的运用负荷量、运动的强度等为基准，以《国家体育锻炼标准》为准则来对学生的整个学习过程和结果进行测试和评价，更加先进、有效的新方式不被人所使用，最终使得社会学习理论与教学实践活动相互分离。

从另外一方面来看,教师们对于体育心理学的相关知识了解的不够透彻,在进行教学实践时忽视了对心理学有关知识的理解与运用，也无法达到预期的目标。在课堂上只是进行简单的讲述,而没有将体育心理学相关理论运用于课堂的实践中去。最终致使学生们无法完全掌握课程的全部要求，只是粗略的对于表面的技能有所了解，却无法上升到自身学习方法和学习态度的层次上，无法达到预期的理想。

2.2教学缺乏针对性

“因材施教”这里教学理念，自古以来都为教育教学所弘扬和推崇。目前我们面临的情况不容乐观，注重发展学生个性的口号始终未得到很好的实施，我国的体育教学工作缺乏一定针对性的问题依然比较突出。首先，从学生之间存在的个体差异状况来看，男生在心里素质和身体素质上和女生都存在着较大的差异。男生和女生在思想上也存在较大的出入，而教师在体育心理学相关理论的教学时，缺乏必要的关注和关心,不能就性别差异来实施具有针对性的的教学方式和方法，这就导致了教学过程针对性的缺失。

2.3课程设计的内容忽视了心理学相关理念的运用

传统的课程设计往往只是一昧的遵循规章和计划，只看到了学生们的表面需要，没有挖掘到深层次的心理诉求。课程设计的内容单一，缺乏一定的理论支撑。教学实践没有融入心理学相关的理念,无法充分的体现出学生的真正需要，学生学习的热情大大降低,学习效果也大打折扣。

**3 班杜拉社会学习理论在体育教学中应用的可行性**

3.1有利于带动学生对于体育课程学习的积极性和主动性

班杜拉社会学习理论对学生的学习生活情况和心理发展水平可以起到良好的导向作用。学生正处于身体和心里生长、发育、完善的重要时期,在这个必要的阶段，对其进行及时的侧面引导，可以引领他们走上正确的人生轨道。人并不只是对外部事件的接受者，同时也是选择者和组织者，人们可以凭借自动产生的原因及结果对他们自己的行为进行一定的改变，最终产生不同的结果[4]。以表彰大会为例,将体育活动表现积极、体育课程成绩表现优异的学生单独进行表扬，在受表扬学生获得激励提高自身学习动力的同时，其他没有受到表扬的学生也会受到刺激，进而以受表扬的同学为目标，对自己以后的行为方式进行改变，使自己得到不断地提升。

3.2可以有效的提高体育教学的效果和质量

将社会学习理论运用于体育教学的整个过程中去，使得学生对于体育相关锻炼始终坚持主动认真的态度和充分的认知。以教师讲课比赛为例,将该理论引入体育教学比赛中,让优秀的体育教师或学生向全体展示自己的、好的教学模式，让展示的师生从实践中享受体育教学的过程，从中发现自己的不足指出；让台下的同学们感受体育教学的氛围，通过观察师生们的表现，总结出自己是否也存在相同的问题，及时弥补自己存在的不足。

**4 班杜拉社会学习理论有效运用于体育教学中的策略**

将教学活动与实践水平紧密结合，这是发展体育心理学相关理论的基础要求，我们可以将心理学理论与实践教学进行融合，使其更好地服务于教学活动。体育教师可以运用社会学习理论中的观察学习理论，用来开展实践教学活动,使学生通过注意、保持、复制、动机过程四个方面对示范者进行学习。

4.1利用“注意过程”的教学方式引导学生学习

在注意过程中充分利用观察者比较容易观察到那些与他们自身相似的或者被认为是优秀的、有亲和力的榜样这一特点。教学时充分了解优秀榜样应有的特征、榜样行为的特性，“学高为师，身正为范”，教师的行为、思维方式、情感和价值观都有可能成为学生们无意或有意模仿的对象[5]。所以，教师在教学过程中，充分利用“注意”的教学方式，严格规范自己的行为，发挥自身的榜样示范作用。

4.2在“保持过程”中创造稳定的学习环境

在保持过程中按照心理学的话语进行语言阐释，促使学生产生对榜样示范行为的理解与认同。教师要善于总结教学的经验，善于根据不同个体学生的学习状况、性格特点，采取形式多样、学生可接受的教学方式，使教师自身的专业发展状态与学生学习发展状况始终保持着一种动态平衡关系。稳定的学习环境可以帮助学习者记住他们从榜样情景学习到的行为，而他们所观察的行为在也将以符号的形式深深的刻印在脑海中。

4.3引导学生在“复制过程”建立正确学习方式

正确指导学生“复制”榜样原型的良好行为。教师在教学过程中，应该重视榜样原型的引导作用，树立贴合学生个体成长的榜样人物，特别要注重提供充满正能量的的榜样原型，让学生在积极学习榜样的浓郁氛围中实现自身道德素质的成长。教师应本着兼顾学生的直接经验与替代性经验相结合的思路，注重发扬学生自身的主观能动性，提高他们对于学习的积极性，充分发挥直接强化与替代强化的交互作用。引导学习者选择和组织相关反应要素，使得他们在信息反馈的基础上精炼自己的反应，进行自我观察和矫正反馈，最终将榜样的优秀品质和学习生活方式转化为自身所有。

4.4引导学生在“动机过程”中获得自我效能感

在动机过程中，其自身发挥替代强化、自我强化的积极作用[6]。学校教师作为教学活动的参与者，同时也是主导者，扮演着教书育人重要角色，如何激发学生的学习动机，是当下教师们急需解决的重要问题。自我效能感是指学生们在即将进行课程学习之前，对自己能否完成该项任务而存在的主观性判断。较高的效能期待，能够帮助学生们主动学习，养成正确的道德行为。因此，提升自我效能感是获得理想教学目标的重要因素，也是个体实现道德成长，保证教学活动能够稳定展开的关键环节。在学生学习新知识、掌握新经验、构建新体系的过程中，使其在轻松、欢愉的心里状态下增强对成功行为的合理预期，提升学生的自我效能期待，促进正确道德认知的形成与高尚道德行为的直前式发展。

**5 小结**

合理运用体育心理学相关理论，充分引导学生积极投身体育锻炼,推动学生自身的全面发展，同时使得教学的效果得到显著提高。因此,各校应当以本校发展情况为立足点，以学生的个体发展需要为根本出发点将体育心理学相关理论知识灵活运用于体育教学的整个环节中。转变体育观念，培养体育意识；加快体育课程改革，丰富体育课程的内容及形式；丰富和完善体育教学的手段与方法；开发课程资源，完善体育活动环境使学生树立起终身体育的观念[7]。以此来推进我国体育教学事业的持续健康发展。

参考文献

[1] 徐欢，吴国斌.班杜拉学习理论的德育价值探索[J]人民论坛，2015(02):208-210.

[2] 王晓萍.榜样的力量是无穷的——班杜拉的社会学习理论[J].江苏教育,2018(40):38-41.

[3] 邱绪帅.班杜拉社会学习理论初中生德育中的应用[D].贵州:贵州师范大学,2017.

[4] 班杜拉.《社会学习理论》[M].陈欣银、李伯黍译.北京：中国人民大学出版社，2015:49-52.

[5] 张帅.班杜拉观察学习思想及其德育启示教育评论[J].教育评论,2019(08):159-162.

[6] Cláudia Pinho,Mário Franco,Luis Mendes.Exploring the conditions of success in e-libraries in the higher education context through the lens of the social learning theory[J].Elsevierjournal,2019(09):89-93.

[7] 邱建国.《青少年体育素养培养探究》[M].北京：中国书籍出版社，2013（12）.

**The application of Bandura's social learning theory in Physical Education**

Yi bolin