

第二章 运动中的目标定向 和目标设置

1

第一节
体育活动中的
目标定向

2

第二节
体育活动中的目
标设置

3

第三节
体育活动中团队
目标的设置方法



学习重点

掌握目标定向的概念、分类，学习目标定向和成绩目标定向的区别，体育教学中培养学生学习目标定向的方法。目标设置的概念和作用，有效目标设置的原则，以及目标设置的具体方法。



重要术语

目标定向 学习目标定向 成绩目标定向
目标设置

第一节 体育活动中的目标定向

我一定要超过他们俩！



我要和你们好好合作，力争完成任务！

一、何谓目标定向

（一）目标定向的概念：

1. 一些学者对目标定向的界定：

- 德威克等人（Dweck, 1988）认为，目标定向是一种有计划的认知过程，它具有认知、情感和行为的特征。
- 乌尔旦和迈尔（Urduan&Maehr, 1995）认为，目标定向是个体从事各种成就活动的理由和知觉。

- 万德瓦勒（Wandewalle, 1999）认为，目标定向是个体努力展示自己的能力的行为更为有效的内在特质。
- 宾特里奇（Pintrich, 2000）认为，目标定向是关于个体追求成功任务的理由，对目标任务的表征，它反应了个体对成就任务的一种内在认知取向，是一个关于目标、胜任、成功、能力、努力、错误和标准的有组织结构系统。

2. 我国学者对目标定向的界定：

- 成就目标定向是一种重要的动机变量，它是指个体参与某一活动时所依据的成就目标取向。它不是具体要达到的行为的数量标准，而是个体内心中追求的成就取向（祝蓓里等，2000）。

(二) 目标定向的分类

1. 目标定向的二分法

通过学习新的技能、控制新的环境来发展自己的能力。

学习（掌握）
目标定向
【Leaning (m
astery) goal
Orientation】

目标定向

通过寻求有利的评价和避免负面的评价来显示和证明自己的能力。

成绩目标定向
【performance
Goal
orientation】

2. 目标定向的三分法



3. 目标定向的四分法



二、学习目标定向和成绩目标定向的区别

1

看待成功

学习目标定向

相信努力、理解学习内容
与他人合作可使学业进步

成绩目标定向

试图超过他人

2

运动的目的

学习目标定向

认识到努力学习、与他人合作的重要性

成绩目标定向

产生知名度、富有竞争力

3

运动道德和攻击性行为

学习目标定向

重视运动场上的道德修养

成绩目标定向

对采用欺骗性手段获得成功比较欣赏，易产生攻击性行为

4

运动的快乐感

学习目标定向

不管是否获胜都能从运动中
获得快乐感

成绩目标定向

获胜有快乐感，失败无快乐

5

学习策略

学习目标定向

倾向使用不同策略、听从
指挥努力掌握新技能

成绩目标定向


认为练习无效

陈坚（1999）的研究表明，体育运动情境中，学习目标定向者与成绩目标定向者在成就动机和行为等方面存在着差异（[表 1](#)）。

目前，大量的理论性和验证性研究都表明，学习目标定向是一种积极、主动和比较理想的目标定向状态，而成绩目标定向是一种消极、脆弱、容易导致个体适应不良的目标定向状态。

三、体育教学中如何培养学生的学习目标定向

- (一) 引导学生关注自身的动作技能学习



提高学生对于动作技能本身的重视，而不是关注自己的成绩、得分比别人更好或更差。

创设问题情境，向学生提出问题，使其将注意力集中在思考和解决自己的问题上。

给予学生更多自由选择 and 参与决策的机会。

- (二) 合理运用表扬的激励方式



发现学生通过努力、克服困难完成课堂任务时，应及时表扬。


进行表扬时应多进行学生自身的纵向表现对比，减少学生与学生之间的横向对比。

该教师表扬的不恰当之处在于：

(1) 该教师说“跳过了这么高的高度，真的很棒”，
一位体育教师在上过两次跳高课后，为了进一步强化学生跳高技术的正确表象，他找到一个个子高、身体素质好、能够较好地完成动作技术的学生进行表扬。该学生较好地完成了跳高的各项动作技术，该教师对于该学生进行这样的表扬“你看，×××能够跳过这么高的高度，真的是很棒啊。同样是我教，而你们怎么就不行？”

(2) 该教师说“同样是我教而你们怎么就不行”，这种表扬方式增强了学生之间的横向对比程度，而没有考虑到学生之间的能力差异，易使学生更加关注与他人对比的结果，不仅不易使学生形成学习目标定向，还易使一部分学生的自尊心受到伤害。

- (三) 合理采用分组教学的形式



采用多样化的小组划分方法，鼓励学生合作学习。

基于小组之间进行比较，淡化个体的能力比较。

使学生关注如何更好地共同完成任务，而不是关注自己和其他同学谁更优秀。

- (四) 合理的评价方式



评价标准

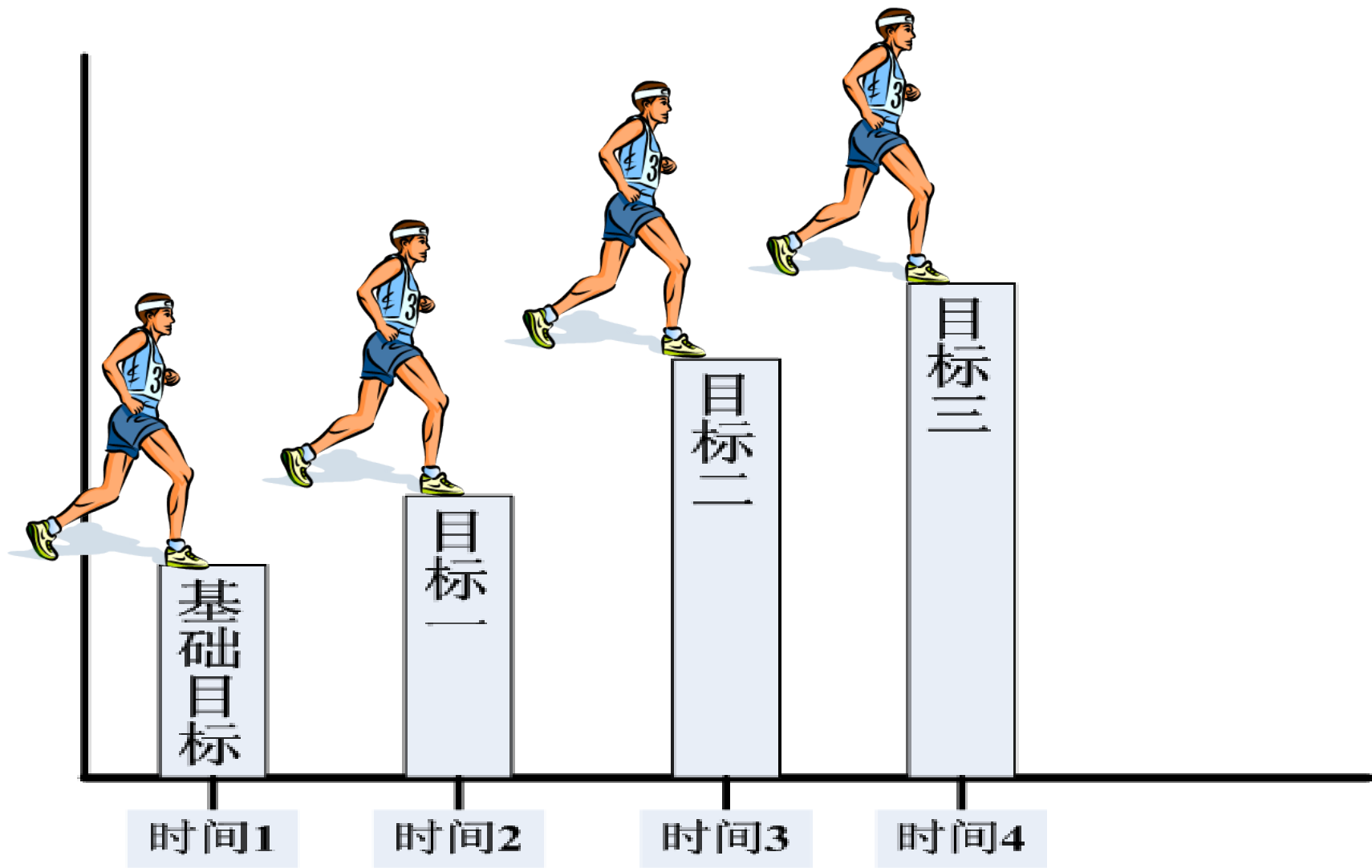


评价内容



评价方式：过程性评价和总结性评价

第二节 体育活动中的目标设置



一、何谓目标设置

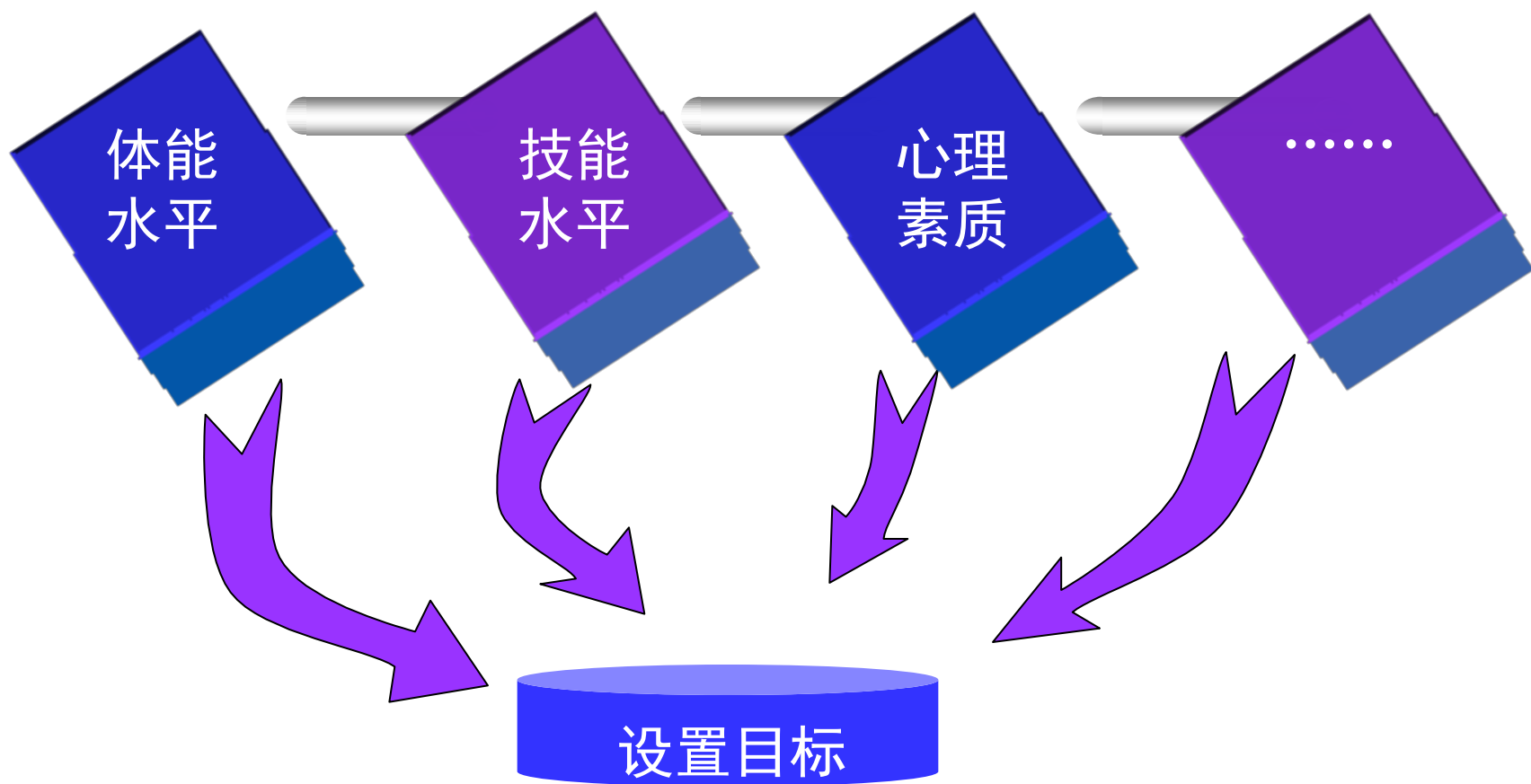
- 在体育活动中，目标设置是指根据学生的体育能力和技能水平，确定在一定的时间期限内所要达到的体育学习和身体锻炼目标，以及达到目标所采用的步骤、策略和时间安排（祝蓓里，2000）。

二、目标设置的作用

1. 能够将学生的注意和行为指向到体育活动任务上。
2. 能够激发学生的努力并动员其能量，提高学生的运动表现。
3. 能够让学生长时间地坚持参与体育活动。
4. 能够使学生为完成体育活动目标而主动地设计、执行最适合的实现目标的策略和手段。

三、体育活动中有效目标设置的原则

- (一) 根据学生的实际能力设置目标



- (二) 设置明确、具体、可测量且容易观察的目标

清晰的目标

提高0.2秒

远10厘米

再多跑100米

模糊的目标

再快点!

尽最大努力

再坚持会!

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/678074076007006057>