

自我决定理论赋能下高中体育选项课程：作用机理、关键维度与推进策略

林双旺

福建师范大学，福建福州，350117；

摘要：自我决定理论是促进体育教育高质量发展的有效理论框架。运用文献资料法和逻辑分析法，探究自我决定理论赋能下高中体育选项课程的作用机理、关键维度与推进策略。研究认为，自我决定理论能够拓展高中体育选项课程设计思路、推进高中体育选项课程教学要素更新；自我决定理论赋能体育教学中学生的基本心理需要满足、外部动机内化、学生目标内容定向、情感调动与动机激发、教学策略与方法创新5个关键维度；当前存在学生决策双重异化、基本需求满足缺位、动机内化机制阻滞、教学支持系统构建薄弱的问题。推进策略：优化课程设置，保障选择自由、分层教学，阶梯培养、构建互助学习情境、内外结合，转化动机、完善教学保障，提升教学支持力度。

关键词：自我决定理论；体育教育；高中体育选项课程；体育与健康课程标准

DOI：10.69979/3041-0673.25.11.048

引言

自我决定理论强调个体行为的自主性与内在动机对学习行为的促进作用，过往研究显示其应用于体育教学的实践价值获得了多维度的验证。实证层面上，诸多学者聚焦于该理论对高中生体育参与度的提升机制进而进行了系列研究^[1]；理论层面上，现有研究侧重于课程设计优化，探索如何通过个性化课程设置、多元化教学方法及科学评价体系满足学生能力发展需求。^[2]然而随着科技进步和教育改革深化，以及学生身心发展成熟带来的挑战，自我决定理论在应用于现有的体育选项课程的过程中开始呈现出诸多矛盾。因此本研究旨在系统解构自我决定理论赋能体育选项课的作用机理，基于现实困境提出推进策略，为体育选项课程高质量发展建构从理论到实践的全新路径。

1 自我决定理论赋能高中体育选项课程的作用机理

1.1 自我决定理论拓展高中体育选项课程设计思路

自我决定理论认为，人类具有三种基本的心理需要：自主需要、能力需要和归属需要，这些需要的满足是动机激发和行为持久的关键。基于以上理论阐述，可以从“自主”“能力”和“归属”三个维度把握自我决定理论拓展高中体育选项课程设计思路作用机理。

自主需求展示了个体自由选择和独立决策的能力，反映了对自我控制和自主权的追求。教学中，兴趣导向的课程内容和弹性学习路径设计，将“以学生发展为核

心”的理念转化为实践，实现了从被动到主动的学习模式转变，并确保了学生的课程选择权。能力需求反映个体完成任务时的效能感和成就感。教学中，通过设定不同难度的技能目标，采用分层教学和动态支持，帮助学生在挑战与可实现之间找到平衡，提升运动效能感，满足课程标准对灵活教学计划的要求。归属需求驱使个体建立联系、获得接纳和尊重。体育课程设计通过团队任务和集体荣誉激励，促进合作学习互动，实现个体价值和群体归属的双向满足。

1.2 自我决定理论推动高中体育选项课程教学要素更新

自我决定理论作为强调个体动机的理论，在教师和学生两个要素上同样产生了深远的影响。

首先，教师角色得以转型。通过突破体育教师传统知识传授者的定位，从而实现了教师双重角色的转变：作为引导者，尊重学生主体选择权，通过兴趣导向的课程设计提升学习自主性；作为支持者，通过创设趣味性学习情境，运用激励机制促进内在动机形成。

其次，学生的主体地位实现转变。自我决定理论推动了学生实现三个转变：从被动受教转向基于兴趣的课程项目自主选择；从机械训练转向探究式学习方法应用；从个体学习转向合作学习共同体构建，最终达成运动技能与自主学习能力的双重提升。

2 自我决定理论赋能高中体育选项课程的关键维度

2.1 自我决定理论赋能学生基本心理需要满足

自我决定理论指出，当人类的自主、能力、归属三种基本心理需要得到满足时，其行为可持续性能能够得到有效提高。^[3]如何满足这些基本心理需求是维持学生行为可持续性能的基础。

首先，提供多种体育课程供学生选择，鼓励个性化学习方法，如自主和合作学习，以提升学习效率和满意度。其次，设计不同难度的体育活动和任务，满足能力发展需求。最后，通过小组合作和团队竞赛等方式，增强学生的团队协作和归属感。

2.2 自我决定理论赋能学生外部动机内化

在体育选项课程中，外部动机可能来源于奖励、惩罚、社会认可等外部因素。在高中体育选项课程中探索如何引导学生外部动机进行内化对于提高其体育学练的自主性和持续性具有重要意义。

首先教师需识别学生外部动机，如课程难度或从众心理，以及渴望认可。了解这些有助于促进动机内化。其次教师还应强调体育活动的内在价值，如健康提升和团队合作，增强学生兴趣。同时提供自主支持，让学生感到主动和控制。及时反馈和鼓励，让学生感受到进步，增强自信和内在动机。最终，促进外部与内部动机的融合。^[4]

2.3 自我决定理论赋能学生目标内容定向

自我决定理论认为内部目标如个人成长、运动技能提升等比外部目标如奖励、成绩等更能激发个体的内在动机和持续性。^[5]

首先，教师应帮助学生设定个人目标，如提升运动技能和团队合作能力，并引导他们将大目标分解为小目标，制定具体计划。其次教师还应定期审视目标进展，提供反馈，鼓励学生根据实际情况调整目标和学习方法，确保目标具有挑战性和可行性。

2.4 自我决定理论赋能学生情感调动与动机激发

在体育选项课程中，通过情感调动可以激发学生的动机和兴趣，提高他们的参与度和学习效果。

教师应创建积极愉悦的学习环境，让学生轻松参与体育活动。例如，播放轻松音乐和设置有趣比赛，激发学生积极情绪。同时，教师要关注学生情感和心理，通过倾听、理解、支持和鼓励，增强学生情感归属和认同。及时给予正面情感反馈和激励，进一步激发学生积极情绪和学习动力。

2.5 自我决定理论赋能教学策略与方法创新

选择和应用恰当的教学策略与方法对于提升课程的教学效果至关重要。

首先，运用多样化教学法激发学生兴趣，如情境、游戏、自主学习等，让学生愉快学习运动技能。其次，

关注学生个体差异，提供个性化教学服务，制定符合能力与进度的教学计划，并给予指导支持。最后，利用现代信息技术丰富教学手段，如多媒体和智能设备，提高学生参与度和学习效果。同时，鼓励教师和学生创新教学方法，适应时代发展。

3 自我决定理论赋能高中体育选项课程的问题审视

作为落实运动专长培养的重要载体，高中体育选项课程在运行中仍存在三组结构性矛盾：个性化需求与课程同质化供给失衡、主体性发展与教学控制性惯习冲突、内生动力培育与外部评价主导割裂。具体表现为四个维度的理论脱节：

3.1 学生决策双重异化

学生主体面临决策异化的双重困境。首先，在制度层面受制于学校师资、体育场地设施分布不均的问题导致学生可进行选项的范围缩窄；其次，在个体层面存在项目选择趋同化现象，受同伴压力、家庭期待等外部调节影响，学生偏离了基于个人兴趣的自主决策轨迹，陷入了盲目跟风选课与学习内在动力减弱的恶性循环。

3.2 基本需求满足缺位

自主性层面，受到课程安排、教师指导等多种外部因素的限制压缩了学生个性化探索空间，如舞蹈等小众项目因师资短缺形成“选择真空”；能力感层面，统一的进度安排与标准化的教学形式忽视了学生技能层次差异，造成高层次学生的发展停滞与基础层次学生的习得性无助；归属感层面，鉴于学生个体差异性以及教师关注度的不足等原因，部分学生的归属需求往往难以得到充分满足。^[6]

3.3 动机内化机制阻滞

教师过度使用表现性奖励（如考核加分）形成外部动机，致使学生难以形成长效兴趣培养，在制度性激励撤除后出现参与度大幅度下降，此外，一些决策受到双重异化学生由于缺乏对体育活动的内在兴趣和认同，导致他们无法将外部动机转化为内部动机，进而影响了学习效果和身心素质的发展。^[7]

3.4 教学支持系统构建薄弱

受限于教学支持不足，体育选项课程难以充分满足其作用。其一，体育资源配置的失衡导致课程体系难以有效对接学生的多元化需求。其二，课程设置的逻辑建构存在缺陷，部分学校在项目遴选时过度依赖师资专长与传统路径，忽视了学生主体的需求，造成课程供给与学生需求的错位。其三，师资建设存在一定的专项能力断层，加之教学创新动能不足，仍普遍沿用机械式教学。

加之缺乏有效的教学评价体系，难以对教学质量进行客观、全面地评估和改进。^[8]

4 基于自我决定理论的高中体育选项课程发展策略

4.1 优化课程设置，保障选择自由

巧设多种形式，给予学生自由选择的权利。例如，学校可通过每学期初开展兴趣问卷调查，动态调整体育课程项目库，例如增设飞盘、街舞等新兴项目，淘汰低人气课程。其次，尝试实施“试课体验期”，允许学生试听不同课程后重新选择，避免盲目选课。

4.2 分层教学，阶梯培养

采用分层教学法，设计课程内容时兼顾挑战性与可操作性，以满足不同学生的能力需求。例如，在班级编排上，在学期初通过体能测试和技能评估将学生分为不同程度的班级；在教学内容上，每堂课都设计有阶梯式的训练任务，比如羽毛球课程中的“固定点位发球→多点位发球→对抗干扰发球”三级挑战。

4.3 构建互助学习情境

致力于构建积极的教学环境，提升学生的归属感和认同感。例如，实施“老带新”的混合编组策略，每个六人小组由两名高水平、三名中等水平和一名基础水平的学生组成，定期轮换小组内的角色（如组长、记录员、观察员）。

4.4 内外结合，转化动机

为学生设立短期或长期的挑战计划，学生自主制定训练目标并每日上传练习视频，连续完成者可获得荣誉证书等，强化学生的自我认同。落实课表要求“常赛”，通过比赛颁发流动锦旗，激发集体荣誉感，以增强他们的自主性和胜任感。^[9]

4.5 完善教学保障，提升教学支持度

建立校内“运动器材共享站”，采用预约制解决轮滑、飞盘等小众项目设备短缺问题。定期开展教师培训，重点培训新兴项目教学方法、分层教学策略，并通过微课视频库共享优秀教学案例。建立有效的评价和激励机制，引入智能手环和运动分析APP等，对学生的学习效果进行客观、全面的评价。

5 结语

自我决定理论强调个体的自主性、能力感和归属感对于激发内在动机的重要性，这一理论框架为我们理解

并改善高中体育选项课程的教学效果提供了有力的支撑。审视当前高中体育选项课程的现状，我们发现尽管课程取得了一定进展，但仍存在自主需求满足度不足、能力需求挑战度不够、归属需求认同感不强等问题。这些问题不仅影响了学生的学习动机和参与度，也制约了体育选项课程育人功能的充分发挥。针对这些问题，我们提出了一系列推进策略，包括优化课程设置，保障选择自由、分层教学，阶梯培养等。通过本研究，为高中体育选项课程的发展提供了一定的理论支撑和实践指导，也为未来相关研究提供了新的思路和方向。未来，我们可以进一步关注这些问题，并对策略的实施效果进行长期跟踪和评估，以不断完善和优化高中体育选项课程的教学体系。

参考文献

- [1]项明强,胡耿丹.基于自我决定理论的健康行为干预模式[J].中国健康教育,2010,26(04):306-309+314.
- [2]刘靖东,钟伯光,姒刚彦.自我决定理论在中国人群的应用[J].心理科学进展,2013,21(10):1803-1813.
- [3]蔡永红,申晓月,李燕丽.基本心理需要满足、自我效能感与教师教学专长发展[J].教育研究,2018,39(02):103-111.
- [4]陈筠,仇妙琴.学习动机内化研究综述——基于自我决定理论的视角[J].现代教育论丛,2010,(12):37-40.
- [5]李文江.构建学习目标体系落实体育与健康课程核心素养[J].体育教学,2022,42(09):35-37.
- [6]项明强,丁华丽.体育自主支持感与青少年主观活力:基本心理需要的中介作用[J].体育学刊,2014,21(03):31-35.
- [7]简云龙,刘源.动机的结构与效应:基于动机连续体的视角[J].心理科学进展,2022,30(07):1589-1603.
- [8]林书旺.如何做好高中体育课程资源开发与利用工作[J].田径,2020,(03):67-68.
- [9]丁维维,毛志雄.自我决定理论在中学生锻炼行为促进领域的应用[J].北京体育大学学报,2014,37(05):84-91.

作者简介：林双旺（2001—），男，汉族，福建长汀，在读硕士，福建师范大学，研究方向：学校体育学。