

《中学教育学》运动技能形成的阶段 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E4_B8_AD_E5_AD_A6_E6_c38_55492.htm 形成学生的各种基本技能是教学的重要任务。技能是通过练习形成的、控制动作执行的、合乎法则要求的行动方式。借助内部语言以极简约形式进行智力活动的方式叫智力技能，如默读、构思、心算等。由一系列外部动作构成，通过人脑外部机体运动所完成的合乎法则要求的随意行动方式叫操作技能或运动技能。运动技能是一种表现于迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动之中的习得的能力，如唱歌、跳舞、跑步、行走、徒手操以及演奏乐器、书写、绘画、球类运动、锯、刨等技能。技能经过反复、系统练习成为自动化的动作，于是变成了熟练。这一节我们着重说明运动技能的形成过程及对它的指导。运动技能的学习可以分为三个阶段：1．认识阶段，也称知觉学习阶段。着重注意应予反应的线索，如学写大楷，必须通过观察，知道某字的笔画组成，每笔如何起笔、收笔、笔顺、间架建构等。2．联系形成阶段。重点是使适当的刺激与反应形成联系，对前一个刺激的反应，必须成为后一个动作的刺激，即所谓形成连锁动作。用打字机打英文单词man必须知道并打出每个字母，打第一个字母的反应必须成为打第二个字母的刺激。3．自动化阶段。这一阶段技能的一长串动作似乎是自动流出来的，无需特殊的注意和纠正，技能逐步由脑的较低级中枢控制，可以一面从事熟练的活动，一面考虑其他事情，就技能本身说，其形成经过：掌握局部动作阶段到初步掌握完整动作阶段，最后达到动作协调和完善，高度完善

便成为熟练。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。
详细请访问 www.100test.com