

《中学教育学》指导技能形成的练习过程 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_55494.htm 按照学生技能形成的过程，组织学生的练习活动，一般有以下步骤。1．讲解与示范，使学生明确练习要求与方法，形成动作映象。组织学生练习应首先使其明确练习的要求和练习的要领、方法，这就要求教师进行讲解和示范。教师的示范是一种直观方式，是形成学生动作映象的重要来源。可以把整体示范和分解示范结合起来进行。示范和讲解结合，使两种信号系统协同活动，更有助于学生对练习目的的理解和动作映象的形成。学生明确了练习要求方法，并在头脑中产生了有关的动作映象，从而形成学生完成练习的内部动因和调节机制。没有明确的练习目的和方法，学生不可能自觉、积极地投入练习活动，只能盲目的、消极地、机械地重复一些动作，这样是难以取得好的效果的。2．学生独立练习，教师给予及时而具体的指导。只有实际完成某种动作方式，才是掌握这种动作的标志。形成技能，掌握某种动作方式必须经过练习，而练习又必须得到教师及时而具体的指导，指导又应是贯串练习过程始终的。指导练习应注意以下要求：（1）动作要求合理。教师指导学生练习，要掌握难度分寸，开始时动作难度要小，使学生经过一定努力，克服困难，完成动作，从而受到鼓励；若不分轻重缓急，提过多过高要求，可能影响练习的信心。对简单的技能，可以在开始就提出掌握完整操作方式的要求；对复杂的技能，可以分解为简单的局部的成分，分别掌握简单的局部动作后，再过渡到复杂的、完整的活动。在动作

的质量和速度的要求上，开始强调质量，其次才是速度；对不正确的操作方式及时地指出、矫正。（2）练习时间、分量分配合理。技能的形成和保持需有足够的练习时间和练习分量，但需合理分配。并非练习的时间和次数越多越好，而是应根据练习的内容特点、学生的情况，科学地分配练习的时间和分量。一般说分散的练习比集中的练习好，过度集中练习易产生疲劳，影响练习效果。练习次数的时间间隔不宜过长，练习次数安排宜先疏后密，各次练习之间时距宜先短后长。（3）练习方式多样化。为提高练习的效果，增加练习的兴趣，应采取多种方式练习：口头的与书面的，问答的与实际操作的、半独立的和独立的、个人的和集体的、模仿的和创造的，等等。

3. 在掌握技能的基础上，经过反复练习形成熟练。熟练是技能发展的高级阶段，具有一系列特点。从活动结构的改变看，实际操作的熟练表现为许多局部动作联合为一个完整的动作系列，动作之间相互干扰现象及多余动作逐渐减少以至消失。从活动的速度和品质看，动作熟练的形成表现在动作速度快，动作具有准确性、协调性、稳定性和灵活性。从活动的调节看，操作熟练的控制，视察的监督作用明显降低，动觉控制作用加强，知觉的广度、精确度、敏锐性以及辨别力大为提高。指导学生形成熟练的练习和形成技能的练习，在步骤和要求上是一致的，只是练习的目标要求更高一些，如要求更高的速度，动作更加协调、灵活、达到自动化等等。对动觉控制的训练加强，可使学生先获得每个动作正确的视觉形象，再使其与动觉表象结合，给学生以正确的动作姿势的动觉体验；进而通过有视觉控制和无视觉控制的交替训练，发展动觉表象的准确性、稳定性、分化性

，逐步增加动觉控制以至完全依靠动觉控制。4. 及时评判、及时强化和矫正。及时评判练习的结果，及时强化和矫正是指导练习的重要环节。及时评判，才能使正确的动作得到及时强化，对其不正确的动作，能尽早提供矫正的信息，及时得到纠正。评判应由学生、教师共同进行，注意培养学生自我评判的能力与习惯，以对行动方式作自我调节。对练习结果的评判，对动作的强化或矫正都要注意及时性，因此不能等到整个练习活动结束后，直到最后阶段才进行。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