

教师资格：中学教育心理学考前重点复习（第5章）教师资格  
考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_645527.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_645527.htm) id="mar10" class="tb42">

第五章 技能的形成

1) 什么是技能？其特点有哪些？技能是通过练习而形成的合乎法则的活动方式。基本特点：（1）是通过学习或练习而形成的，不同于本能行为。（2）是一种活动方式，是由一系列动作及其执行方式构成的，属于动作经验，不同于认知经验的知识。（3）技能中的各动作要素及其执行顺序要体现活动本身的客观法则的要求，不是一般的习惯动作。

2) 什么是操作技能？其特点是什么？操作技能又叫动作技能、运动技能，是通过学习而形成的合法则的操作活动方式。特点：（1）就动作的对象而言，操作技能的活动的对象是物质性客体或肌肉，具有客观性。（2）就动作的进行而言，操作动作的执行是通过肌体运动实现的，具有外显性。（3）就动作的结构而言，操作活动的每个动作必须切实执行，不能合并、省略，在结构上具有展开性。

3) 如何把操作技能从不同角度分类？根据动作的精细程度与肌肉运动强度的不同可分为细微型操作技能（打字、弹钢琴）与粗放型操作技能（举重、标枪）。根据动作的连贯与否可以分为连续型操作技能（开汽车、骑自行车、跑步）和断续型操作技能（弹琴、打字）。根据动作对环境的依赖程度的不同，可以分为闭合型操作技能（自由体操、游泳、跳水）和开放型操作技能（驾驶汽车及球类运动中的控制球的技能等）。根据操作对象的不同可以分为徒手型操作技能（自由体操、跑步等）和器械型操作技能（打字、单杠、双杠等）。

4) 什么是心智技能？其特点是什么？心智技能也称智力技能、认知技能，是通过学习而形成的合法则的心智活动方式。其特点是：对象具有观念性、执行具有内潜性、结构具有简缩性。

5) 技能的作用是什么？（1）技能能够对活动进行调节与控制。可以控制动作的执行顺序和执行方式，从而使个体的活动表现出稳定性、灵活性，能够适应各种变化的情境（2）技能还是获得经验、解决问题、变革现实的前提条件。

6) 操作技能形成的基本阶段和特点是什么？操作技能分为操作定向、操作模仿、操作整合、操作熟练四个阶段。

（一）操作定向：即了解操作活动的结构与要求，在头脑中建立起操作活动的定向映像的过程。定向映像包括两方面：（1）有关操作动作本身的各种信息（2）与操作技能学习有关或无关的各种内外刺激的认识与区分。

（二）操作模仿：即实际再现出特定的动作方式或行为模式。模仿的实质是将头脑中形成的定向映像以外显的实际动作表现出来。动作特点：（1）动作品质：稳定性、准确性、灵活性较差（2）动作结构：各动作要素之间协调性较差，互相干扰，常有多余动作产生。（3）动作控制：主要靠视觉控制，动觉控制水平低，不能主动发现错误与纠正错误。（4）动作效能：完成一个动作往往比标准速度要慢，个体经常感到疲劳、紧张。

（三）操作整合：即把模仿阶段习得的动作固定下来，并使各动作成分相互结合，成为定型的、一体化的动作。动作特点：（1）动作品质：表现出一定的稳定性、准确性、灵活性，但当外界条件变化时，都有所降低。（2）动作结构：动作的各个成分趋于分化、精确，整体动作趋于协调、连贯，各动作成分互相干扰减少，多余动作也有所减少。（3）动作控

制：视觉控制不起主要作用，逐渐让位于动觉控制。肌肉运动感觉变得较清晰、准确，并成为动作执行的主要调节器。

（4）动作效能：疲劳感、紧张感降低，心理能量的不必要的消耗减少，但没有完全消除。（四）操作熟练：指所形成的动作方式对各种变化的条件具有高度的适应性，动作的执行达到高度的完善化和自动化。特点：（1）动作品质：具有高度的稳定性、准确性、灵活性，在各种变化条件下都能顺利完成动作。（2）动作结构：各动作之间的干扰消失，衔接连贯、流畅，高度协调，多余动作消失。（3）动作控制：动觉控制增强，不需要视觉的专门控制和有意识的活动。视觉注意范围扩大，能准确的觉察到外界环境的变化并调整动作方式。（4）动作效能：心理消耗和体力消耗降至最低，表现在疲劳感、紧张感减少，动作具有轻快感。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](http://www.100test.com)