

# 融合体育活动中残障学生自我效能感的提升策略研究

董君华<sup>1</sup>, 李波<sup>2\*</sup>, 孟凡松<sup>1</sup>

<sup>1</sup>南京体育学院研究生部, 江苏 南京

<sup>2</sup>南京体育学院体育教育与人文学院, 江苏 南京

收稿日期: 2022年6月21日; 录用日期: 2022年8月1日; 发布日期: 2022年8月8日

## 摘要

研究依据班杜拉自我效能感理论和残障学生的身心发展特点, 将残障学生自我效能感降低的原因分为容易取得失败经验、难以获得替代性经验、缺少有效言语劝说、情绪与生理状态不稳定、情景条件不完善五种, 在分析原因的基础上构建由学校、教师、同伴三方组成的融合体育活动支持网络, 学校层面丰富赛事组织模式、强化专业师资队伍; 教师层面遵循通用设计原则、开展多方合作教学; 同伴层面普及残障群体知识、组成体育志愿小组, 从而达到显著提高残障学生自我效能感的效果。

## 关键词

融合体育活动, 残障学生, 自我效能感

# Research on Improving Strategies of Self-Efficacy of Students with Disabilities in Integrated Sport Activities

Junhua Dong<sup>1</sup>, Bo Li<sup>2\*</sup>, Fansong Meng<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Graduate Department, Nanjing Sport Institute, Nanjing Jiangsu

<sup>2</sup>College of Physical Education and Humanities, Nanjing Sport Institute, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 21<sup>st</sup>, 2022; accepted: Aug. 1<sup>st</sup>, 2022; published: Aug. 8<sup>th</sup>, 2022

\*通讯作者。

文章引用: 董君华, 李波, 孟凡松. 融合体育活动中残障学生自我效能感的提升策略研究[J]. 创新教育研究, 2022, 10(8): 1780-1786. DOI: 10.12677/ces.2022.108281

## Abstract

Based on Bandura's theory of self-efficacy and the characteristics of physical and mental development of students with disabilities, the research divides the reasons for the decline of self-efficacy of students with disabilities into easy access to failure experiences, difficulty in obtaining alternative experiences, lack of effective verbal persuasion, and emotional and physiological states. On the basis of analyzing the reasons, a support network for integrated sports activities composed of schools, teachers and peers is constructed. The school is supposed to enrich the event organization model and strengthen the professional teaching staff; the teacher ought to follow the universal design principles and carry out multi-party cooperative teaching; the peer should popularize knowledge of special groups and form sports volunteer groups, so as to achieve the effect of significantly improving the self-efficacy of students with disabilities.

## Keywords

Integrated Sport Activities, Students with Disabilities, Self-Efficacy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

目前融合教育在我国教育环境中逐步落实, 据统计 2020 年我国随班就读学生占特殊教育在校生比例达到 49.47% [1]。体育课作为备受学生喜爱的课程之一同时具备增强自信心、提高社会交往能力、丰富生活等多项功能[2], 而融合体育活动中通过教师的合理安排和科学指导能使残障学生各方面能力得到锻炼, 从而快速融入主流社会中。但在师资缺乏、设施不足、社会偏见等条件的制约下随班就读的残障学生无法得到针对性指导或不被允许参与体育活动, 甚至可以免修课程[3], 残障学生也会因此经常产生自卑、焦虑、抑郁的情绪, 自我效能感随之降低, 以致融合教育的理念流于形式, 作用也逐步被弱化。

## 2. 自我效能感的概念及分类

自我效能感的概念由美国学者班杜拉首次提出, 其认为自我效能感是某人对依靠自己能力完成某件工作的自信程度, 这种自信程度会受亲历的成败经验、替代性经验、言语说服、情绪与生理的影响四个因素产生改变。

多数残障学生由于自身局限性容易遭受外界刺激使得自我效能感降低, 往往表现为与外界的交往程度减少、情绪低落、胆小畏缩等, 若长期处于自我效能感较低的状态不利于他们身体和心里的康复, 也会成为其融入社会生活的绊脚石, 如果我们能够通过发现残障学生自我效能感降低的原因对症下药, 让残障学生的自我效能感能够得到一定程度的提高, 那么他们在活动过程中也会因此拥有更强烈的归属感与获得感, 真正享受到融合教育带来的益处, 在今后的生活中也会充满信息和希望。

## 3. 融合体育活动中残障学生自我效能感降低的原因分析

由于研究指向特定群体, 考虑到残障学生对外部环境的敏感程度更高, 所以自我效能感的影响因素在班杜拉学者先前总结的四个因素的基础上增添了情景条件, 即文章将以行为成败经验、替代性经验、

言语劝说、情绪与生理状态、情景条件这五项因素为基础分析融合体育活动过程中残障学生自我效能感降低的原因。

### 3.1. 容易取得失败经验

残障学生由于各种因素的影响，运动平均水平会低于普通学生，再加上器材设备和专业指导不足会让他们在运动技能学习、比赛中比普通学生遭遇更多次数的失败，降低其自我效能感。所以教师在教学过程中需要为残障学生创造更多的成功体验。首先要根据学生身体素质、运动水平的不同合理设置教学目标、调整课程内容，让每个同学通过努力都能得到进步并完成课程要求，在课程结束后获得成就感。教师在对学生进行评价时不要根据统一动作标准程度或比赛的输赢来决定最终成绩，应结合残障学生的情况选择替代性测评措施，以过程性评价为主，关注残障学生取得的阶段性进步。体育课中的比赛环节也应多以团队模式进行，将残障学生均衡分配在不同的队伍中，也可以根据具体情况改变输赢条件，营造相对公平的竞赛环境。

### 3.2. 难以获得替代性经验

体育教学一般通过播放视频、教师示范、学生示范、观摩比赛等方式让学生进行替代性学习，因此尤其是视力障碍的残障学生在体育教育中难以直接获得替代性经验，那么此时替代性经验对自我效能感的影响效果便微乎其微。所以教师在课程中通过观察学习的方式展开教学时要考虑到残障群体的需求，采取一些额外措施，例如对需要的学生也可以课前发放相关教学材料以帮助其课堂上更方便理解，面对视力障碍学生要强化语言描述学习，针对听力障碍则需要注重动作技能的分解示范。还可以让有能力的残障学生进行课堂示范，成功的示范不仅让动作展示者获得大家的肯定和鼓励，也有利于增强其他残障学生的自我效能感。另外，还应该创造条件让残障学生参与和观摩学校体育竞赛，运动员们优异的运动表现和不折不挠的竞技精神都能够给学生们树立学习榜样。

### 3.3. 缺少有效言语劝说

虽然教师在教学时能尽量多的给残障学生营造成功体验，但是失败的体验是不可避免也必不可少的，其是否产生积极作用主要在于如何处理失败的结果。教师、同伴和家长在发现或与残障学生共同经历失败后要能够主动对失败的原因进行分析，分析主体原因的同时也要考虑客观因素，减少不必要的消极情绪，通过以安慰、鼓励为主的语言互相理解与沟通。在遇到听力障碍学生时要注意增加更多手势鼓励的方法，提升学生在融合体育教育中的归属感与获得感，让他们对接下来的学习更有信心。由此可见活动中教师是否具备专业性是较为关键的，更加专业的老师对学生运动技能的学习和体能方面的训练也会有更加充分地了解和更科学地指导，经过相关融合体育教育培训后在对残障学生的运动表现评价时会有更加准确的把握，从而根据实际情境有目的地给予指导和鼓励。

### 3.4. 情绪与生理状态不稳定

研究表明残障学生是在校生心理健康出现问题比例较高的群体，内心过度敏感导致极易产生心理压力，相比较于普通学生而言他们更加会因为心理压力过大无法承受消极情绪带来的痛苦[4]。融合体育活动的环境中普通学生数量比例较高，也就意味着因为普通学生在学习能力和速度一般都会优于残障学生，当身边的同伴接连获取成功体验时残障学生的压力就会随之增加，消极情绪同时也会出现，从而带来自我效能感的降低。所以残障学生周围的群体应对其多关心其情绪的变化，适时通过转移注意力、增加沟通等方式平稳他们的情绪。尤其是教师需要以饱满的精神状态和良好的工作热情进行教学，营造活跃的课堂氛围，课堂上不仅仅要教会学生运动技能，也要协助他们树立健康的生活态度，做到关注每一

位学生的课堂表现，从而激发并保持残障学生对体育课的热爱和兴趣，帮助学生养成终生体育的习惯。

### 3.5. 情景条件不完善

对于刚进入普通学校的残障学生来说身边的一切都是未知的，他们对陌生的环境会带有恐惧和逃避的心态，担心自己的异样会引来别人歧视的目光，担心自己不习惯这里的人、事、物，所以除了残障学生主观上要努力克服外，学校也应该照顾残障学生的生活和学习需要，完善已有但不具备通用性的软环境与硬环境，一方面，融合体育课堂软环境的创造主要取决于教师和同伴，教师要能够引导普通学生与残障学生和谐相处，成为团结友爱的大集体，残障学生再融合环境中能放下自己的戒备心，敞开心扉与大家交流，感受到自己在这个环境中是被接纳的。另一方面，硬环境的改造体现在场地、器材等资源的共享共通，考虑残障学生的体育参与无障碍需求，让学生能够顺利到达活动地点并安排适合其使用的器材，这也为教师开展后续教学奠定良好的基础，给残障学生自我效能的提高创造了相宜的情景条件。

## 4. 融合体育活动中残障学生自我效能感的提升策略

依据对原因的分析发现，融合体育活动中残障学生在缺少支持的条件下自我效能感水平较低。学校、教师和同伴作为主要支持者要协同搭建稳定的支持框架，通过纵向层层推动和横向自主强化的双重路径助力提高残障学生自我效能感(见图 1)。

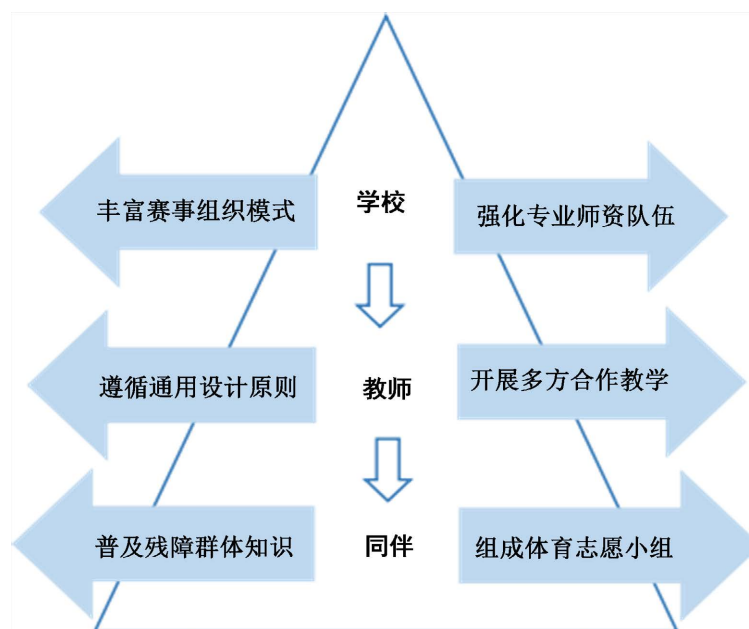


Figure 1. A supporting framework for self-efficacy enhancement strategies for students with disabilities  
图 1. 残障学生自我效能感提升策略的支持框架

### 4.1. 学校层面发挥总体引领作用

#### 4.1.1. 丰富赛事组织模式

参加体育比赛是展示运动能力、培养合作精神、锻炼意志品质的良好途径，残障学生通过在比赛中取得成绩能够向周围的人证明他们的能力并增强自我肯定。据学者调查显示百分之八十的残障学生愿意并喜欢参与体育比赛[5]，但是因为资金、场地、安全等原因除了特殊学校内举办的运动会外很少有机会参加比赛[6]。说明体育赛事对残障学生来说是珍稀的活动机会，种种条件限制消磨了他们对赛事的渴望。



融合体育教育不单存在于课堂中，体育比赛也是融合体育的重要载体。无论是学校内部、学校之间，还是县、市、省和全国范围内的各大赛事都需要同时照顾到普通学生和残障学生。学校层面通过构建普通、残障和二者融合的竞赛模式，让残障学生有资格以观摩、个体报名与合作报名等方式参与比赛，三种相互交融的竞赛模式不仅能够以直接和间接体验两种形式满足和丰富全体学生的参与需求和比赛经历，同时也可以经过赛事选拔优秀的残障运动员代表参与全国或国际范围的比赛，为国家输送竞技体育后备人才。

#### 4.1.2. 强化专业师资队伍

教师是融合体育教育中的关键角色，也是提高学生自我效能感的主要引导者。艾莫斯在对融合教育中教师态度与自我效能关系的研究中发现有过特殊教育经历的教师在融合教育环境中的态度表现更加积极，自我效能感的得分也更高[7]，同时得分更高的教师也更有信心保持学生积极的心理状态，保障学生的学习效率[8]，因此，学校更应加强师资培训，提高整体师资质量。

首先要增加融合体育教师的数量，除了招聘相关专业的体育教师之外，部分教练员和退役运动员等也可以进入学校担任教师，由于很多教师缺少融合体育教育的知识，所以在职前和在职时学校都需要为他们提供培训，职前教师的培训内容不仅仅要包含基础的理论知识，更要重视实践经验，了解残障学生的特点并和他们保持接触，将理论应用到实践中去才能不断得到巩固和提升，在职教师的培训则需要更多考虑到教师的时间安排，采取线上和线下相结合的方式保证培训的开展。其次，学校还应该在条件允许的情况下适时安排教师到国外进修，学习发达国家的经验从而更新已有的知识理论体系满足教学需求。

### 4.2. 教师层面专注教学业务能力

#### 4.2.1. 遵循通用设计原则

合理设计的融合教育活动有利于培养残障学生的社会性行为，减少问题行为的发生[9] [10]，通用化设计以尊重差异、接受多元化为基础，以满足所有人的需求为目标，与融合教育中为学生提供最少受限环境的理念保持一致[11]。融合体育教师有必要遵循通用性原则对普通体育教育课程进行调整，为残障学生开辟适合的学习环境。

《学习通用设计及指南 2.0 版》中与融合教育课程设计密切结合的内容包含目标、方法、材料、评估四方面内容[11]。教师在目标设计环节应根据学生最近发展区进行分层制定，以确保残障学生具备完成学习任务的能力。教学方法的选择体现灵活性、多样性的特点，教学过程结合讲授法、演示法、自主学习法、探究法等，根据每个班集体学生的不同特点选择采用不同的教学策略。教学材料的安排则要建立在残障学生能够接收教学信息、参与教学活动的基础上，通过数字媒体、智能化运动设备等形式减少残障学生参与体育学习的阻碍。最后，对学生的教学评估要避免一刀切现象，评估形式应展现多样化，实现对学生科学客观的评价。

#### 4.2.2. 开展多方合作教学

我国体育特殊教育师资人数至 2019 年已经多达 20,450 人，是 21 世纪初人数的将近两倍，说明师资培养切实得到关注并取得了不小的进步[12]。但体育特殊教育与融合体育教育所涉及到的教学对象、内容等有一定的区别，随着融合教育近年来普及程度的上升，融合体育教师的数量缺口正逐年扩大，通过普通教师和体育特殊教育老师或其他相关专家开展合作教学，不仅可以增强普通学校的师资力量，还能提高教学质量，给予残障学生更加细致、专业的教学指导。

合作教学在融合体育教育中以两种主要形式出现，一是让线上和线下两位教师合作开展教学活动，专任教师在教学设计、实施过程中遇到困境时能通过线上联系专家的方法获得解惑和指导，在教师需要

的时候安排资深融合体育教师、体育特殊教师、康复治疗师等通过录制或直播线上教学的方式辅助教师展开教学活动，线上教师在有条件时转为线下则效果更佳。二是为主课教师配置教学助理，负责在课堂教学中保持对全体学生的关注，在必要时对残障学生进行一对一指导，让学生能够跟上总体教学进度。也可以根据班级群体的实际情况混合两种教学形式，但最终都需要以学生为中心和落脚点进行综合考量。

### 4.3. 同伴层面打造团结互助氛围

#### 4.3.1. 普及残障群体知识

由于对残障学生缺乏了解，部分普通学生可能仍然会对他们保有排斥、歧视等现象，即使与残障学生在一个班级也会主动保持距离，不愿意和他们相处，但多数人的态度比较友好，其中之前接触过残障群体，听说过相关事例的学生接纳度会更高[13]。普通学生作为校园中数量庞大的群体通过普及他们对残障学生的认知营造关爱互助的环境，对助力残障学生适应普通学校有重要作用。

除了在学校里通过教师介绍了解残障学生的相关知识外，还需要鼓励普通学生自己购买或利用网络资源阅读残障群体有关的书本，理解他们与普通人有差异的原因，从中学习到帮助残障学生的具体方法。其次，可以关注残障群体有关的视频案例，在实际情境中更易与视频主体产生共情，体会他们在日常生活中遇到的困难和窘境，感受他们不屈不挠的精神和坚持不懈的毅力。也需要向周围包括家长、同伴等分享自己的感悟，引导更多的人愿意去理解和关注残障群体。在充分认知的基础上，同伴才能做到发自内心地与残障学生交流，主动在体育活动中提供帮助，给予他们温暖。

#### 4.3.2. 组成体育志愿小组

教师引导下普通学生与残障学生在课堂内外互动经验的增加有利于双方社会交往能力的发展[14]，同伴作为残障学生在校园中接触时间最长和数量最多的主体在整个的支持框架中能够为其提供强大的力量，通过参与组成体育志愿小组的方式不但能够帮助残障学生顺利参与体育活动，促进与其他学生的交流，也有利于普通学生自身品格的塑造和能力的培养。

体育志愿小组的服务对象应该是障碍程度较大的群体，一般以一对一和多对一两种帮扶形式存在。首先需要在协助残障学生进入融合体育活动的场地，保障他们的安全问题，其次根据需要在教学活动开展过程中为残障学生拿取和协助使用运动所需的器材和辅具等，与其保持互动并关注其在活动过程中的情绪、态度的变化，及时给他们加油打气，帮助其树立积极乐观的心态，课程结束后也要注意与残障学生结伴返回班级中。志愿小组应以自愿为原则，将同班同学作为主要小组成员，由教师或是有能力的学生担任负责人进行有计划的安排和组织以确保教学活动的有序开展。

## 基金项目

2021 年江苏省研究生科研创新计划《融合体育活动对肢残儿童自我效能感的影响》(项目编号 KYCX21\_1958)。

## 参考文献

- [1] 教育部. 2020 年全国教育事业统计公报[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_fztjgb/202108/t20210827\\_555004.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202108/t20210827_555004.html), 2021-09-18.
- [2] 赵静. 陕西省特殊学校体育课程开设现状与对策研究[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(2): 253-256.
- [3] 李欣, 徐波. 港澳台地区学校适应性体育教育发展状况及启示[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(5): 644-648.
- [4] 李元栋, 江钦徐, 姜嘉, 匡艳丽. 高校特殊群体学生心理健康状况与压力知觉、应对方式相关性分析[J]. 中国健康教育, 2021, 37(3): 228-233.
- [5] 韩景军. 特教学校视力残疾学生体育需求及干预策略分析[J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(1): 115-117.

- [6] 姬昆恒. 近十年河南省特殊教育学校体育活动开展现状调查研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2016.
- [7] Emmers, E., Baeyens, D. and Petry, K. (2020) Attitudes and Self-Efficacy of Teachers towards Inclusion in Higher Education. *European Journal of Special Needs Education*, **35**, 139-153. <https://doi.org/10.1080/08856257.2019.1628337>
- [8] Alhumaid, M.M., Khoo, S. and Bastos, T. (2020) Self-Efficacy of Pre-Service Physical Education Teachers toward Inclusion in Saudi Arabia. *Sustainability*, **12**, Article No. 3898. <https://doi.org/10.3390/su12093898>
- [9] Erwin, E.J. (1993) Social Participation of Young Children with Visual Impairments in Specialized and Integrated Environments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, **87**, 138-142. <https://doi.org/10.1177/0145482X9308700507>
- [10] 潘红玲, 张慧, 王岐富, 唐兰芳. 孤独症儿童融合体育教育成效之个案研究[J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(12): 96-100.
- [11] 张茂林, 弋鹏, 蔡翻飞. 通用学习设计及其在高等融合教育中的应用[J]. 现代特殊教育, 2019(8): 9-13.
- [12] 李鹏慧. 新时代我国特殊体育教师专业发展现状研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2021.
- [13] 王苗苗, 李欢. 新疆地区普通学生融合教育态度研究[J]. 中国特殊教育, 2020(3): 23-29.
- [14] O'Connor, E. (2016) The Use of "Circle of Friends" Strategy to Improve Social Interactions and Social Acceptance: A Case Study of a Child with Asperger's Syndrome and Other Associated Needs. *Support for Learning*, **2**, 138-147. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12122>