

# 促进运动技能迁移的教学策略研究

印 丛 董加森

首都体育学院 北京 100191

**【摘要】：**运动技能迁移是运动学习中的核心现象，体现了个体将既有经验应用于新情境的能力。迁移不仅是学习效果的重要指标，也是体育教学和运动训练中提高效率、促进全面发展的关键环节。在中小学体育课堂中，学生往往通过学习某一项目的基本技能，逐步形成对其他项目的适应与理解，这一过程正是迁移规律的体现。然而，研究表明迁移效果常受到不对称性、任务特征和学习方式的制约，尤其在双侧迁移中，优势侧向非优势侧迁移更为显著，而反向迁移则较弱。近年来的运动科学研究发现，通过“训练+暴露”的方法，即在主要训练后为另一侧肢体安排精细运动任务，可以有效改善迁移不对称现象。这一发现为体育教学提供了新的思路。本文在总结迁移理论的基础上，结合中小学体育教学实例，提出了优化任务设计、重视双侧协调、引入训练与暴露环节、强调认知策略以及实施分层教学等策略。研究认为，通过科学利用迁移规律，能够提升学生的运动学习效率，促进双侧均衡发展，并为中小学体育教学改革提供切实的借鉴。

**【关键词】：**运动技能迁移；双侧迁移；中小学体育；教学策略；运动学习

**DOI:**10.12417/2982-3811.25.03.017

## 引言

在中小学体育课堂上，教师常常面临的挑战是如何在有限的课时内让学生掌握更多的运动技能，并在不同的项目之间灵活运用（Orangi,Ghorbanzadeh,&Basereh,2025）。例如，一名初中生在学习篮球运球的过程中，如果能够将已有的控球经验迁移到足球盘带或手球传球中，那么学习效率就会显著提高。这种“举一反三”的能力，正是运动技能迁移的体现。

然而，迁移并非自动发生。在小学低年级的体育教学中，学生的动作协调性尚未发展完全，往往表现出明显的单侧依赖。如果教师过度强调优势手的训练，学生可能会形成单手熟练、另一手笨拙的现象。这种不均衡不仅限制了技能的发展，也会影响学生的身体协调性。近期的研究表明，通过科学的训练设计和合理的辅助任务安排，可以有效打破迁移的限制，实现学生运动能力的全面提升。因此，探索在中小学体育教学中促进运动技能迁移的策略，具有重要的现实意义。

## 1 运动技能迁移的教学意义

运动技能迁移对于中小学体育教学的意义主要体现在三个方面。

首先，它能够显著提高课堂教学的效率。中小学体育课的课时有限，如果教师能够有意识地设计相互关联的任务，就能让学生在学习一个技能的同时，为另一个技能打下基础(Lorås, 2020)。例如，小学三年级学生在学习拍皮球时，往往会逐渐掌握手眼协调和手部发力的规律，这种经验可以顺利迁移到篮球运球的学习中，从而缩短学习曲线。

其次，迁移有助于学生的全面发展。小学阶段是身体协调能力发展的关键期，如果教师只注重学生优势肢体的训练，就会导致身体发展不均衡（邵义峰,2013）。相反，如果通过迁移规律安排双手交替练习，学生在左右手灵活性和双侧协调上都会得到明显提升。例如，安排小学生在学习投掷实心球时要求左右手交替练习，可以帮助他们克服“惯用手依赖”，促进均衡发展。

最后，迁移还能提高学生在多变情境中的适应能力（周珂等, 2025）。初中阶段的学生常常面临跨项目的学习，如从篮球转向排球、从田径转向球类。如果他们在早期形成了较强的迁移能力，就能够更快地适应新项目。例如，初中篮球课中强调“三步上篮”的节奏感，这种经验能够帮助学生在手球突破投篮中快速找到动作节奏，从而提升整体学习效率。

## 2 促进运动技能迁移的教学策略

在中小学体育教学中，如何促进运动技能迁移，是教师亟待解决的重要问题。以下几个方面具有实践价值。

### 2.1 优化任务设计，强化动作相似性

在小学体育教学中，教师可以利用动作之间的结构相似性来实现“一项技能促进另一项技能”的效果。例如，小学四年级学生在学习跳绳时，教师可以引导他们体会脚踝的弹性发力，并将这一规律迁移到篮球的垫步移动中。通过类比，学生不仅掌握了动作要领，还在不同项目之间建立了联系。

作者简介：印丛，董加森，出生年：1989年12月，性别：女，民族：汉，籍贯：河北，单位：首都体育学院，职称：副教授，学位：博士，主要研究方向：运动心理学。

课题或基金项目：首都体育学院2025年科技强校计划。

在初中阶段，教师可以通过比较羽毛球高远球与排球发球的挥臂动作，引导学生在已有经验的基础上理解新技能。

## 2.2 重视双侧协调，避免优势手依赖

小学阶段是培养双手协调性的关键时期。如果学生过早依赖优势手，可能会限制他们的整体运动发展。因此，教师应在课堂中安排左右手交替训练。例如，在小学篮球课中，教师可以设计“左右手交替运球接力赛”，让学生在游戏中培养双手能力。在初中排球教学中，要求学生在发球和垫球时尝试使用双手交替练习，不仅有助于提升技能水平，也能打破动作的单侧限制。

## 2.3 引入“训练+暴露”方法，促进迁移平衡

近年来的研究发现，在完成非优势手的训练后，如果立即让学生进行优势手的精细运动任务，如在电脑上进行鼠标追踪、用优势手打字，能够显著改善迁移不对称现象。在中小学课堂中，这一方法可以通过简单的小任务实现。例如，在小学低年级学生完成左手拍球训练后，教师可以安排他们用右手完成一些“找球游戏”或精细手指动作，从而帮助优势手激活并巩固学习效果。在初中阶段，教师可以在非优势手投掷训练后安排优势手的快速反应练习，使迁移更为平衡。

## 2.4 注重认知策略与概念性学习

迁移不仅是动作经验的迁移，更是规则和概念的迁移。在小学教学中，教师应通过生动的语言和直观的演示帮助学生理解动作的本质。例如在学习篮球上篮时，教师可以用“三步跳房子”的比喻让学生建立清晰的节奏感，这一规则不仅适用于篮球，也可以迁移到其他需要步伐配合的运动中。在初中阶段，教师应强调概念性理解，如讲解羽毛球击球中的“击球点”概念，这一认知策略同样可以迁移到排球和网球的击球动作中。

## 2.5 实施分层教学，关注学生个体差异

在中小学课堂中，学生的运动能力差异显著。对于基础较差的学生，教师应强调基本技能的相似性，让他们通过简单的迁移建立信心；而对于运动能力较强的学生，可以引导他们在不同项目之间寻找更复杂的动作联系。例如，小学低年级学生可以通过拍皮球向篮球运球迁移，而高年级学生则可以通过学

### 参考文献：

- [1] 部义峰.优势侧肢体运动技能水平与示范模式对非优势侧肢体复杂运动技能学习的影响——以足球正脚背踢球为例[J].体育科学,2013(4):8.
- [2] 周珂,高雨,周艳丽,乔石磊,官桐,刘红跃.体育与健康课程大单元教学中情境学习的应然取向与实践路径[J].上海体育大学学报,2025,49(08):11-20.
- [3] Lorås H.The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents:A Systematic Review and Meta-Analysis[J].Sports(Basel).2020 Jun 15;8(6):88.
- [4] Orangi B M,Ghorbanzadeh B,Basereh A.A new idea in skill acquisition of children:coordinating motor competence with motor learning strategies[J].BMC Pediatrics,2025,25(1):1-14.
- [5] Yin C,Bi Y,Yu C,et al.Eliminating Direction Specificity in Visuomotor Learning[J].The Journal of Neuroscience,2016,36(13):3839-3847.

习足球带球节奏向篮球突破动作迁移。初中阶段，运动基础好的学生可以在篮球、手球、橄榄球之间实现跨项目迁移，从而提升战术素养和综合能力。

## 3 教学改革的实践启示

将迁移规律融入中小学体育教学，对于课程改革具有重要意义。在课程设计上，应注重不同项目之间的衔接与融合。例如小学课程中，可以通过“球类基本技能”模块，将篮球、足球、排球的基本控球动作融合教学，形成迁移效应。在教学方法上，应注重情境化和游戏化，利用接力赛、团队对抗和跨项目练习，让学生在真实情境中自然实现迁移。在评价方式上，除了考察学生单一技能的掌握情况，还应关注他们在新任务中的适应表现。例如，在测试篮球上篮的同时，可以安排学生尝试手球突破投篮，以检验迁移效果。

迁移规律的运用还可以为中小学体育教学的跨学科发展提供支撑。教师可以结合心理学和脑科学的研究成果，为学生解释动作迁移的科学原理，从而提高学习的趣味性与自我效能感。此外，这一规律还可以服务于体育与健康教育的融合，例如通过双侧迁移的培养来改善学生体态不平衡或书写姿势偏斜等问题。

## 4 结论与展望

运动技能迁移在中小学体育教学中的作用不容忽视。它不仅能显著提高学习效率，还能促进学生身体协调性与综合运动素养的提升。然而迁移的发生受制于不对称性、注意分配与任务特征，教师必须通过科学的教学策略加以引导。通过优化任务设计、强化双侧协调、引入“训练+暴露”（Yin et al.,2016）、注重认知策略以及实施分层教学，迁移的潜力能够得到充分释放。

展望未来，中小学体育教学应更加系统地运用迁移规律。在课程设置上，应强调不同项目之间的联系与衔接；在教学方式上，应增加跨项目和双侧训练的比重；在研究方向上，应通过教育实验与神经科学结合，更深入揭示迁移的机制。最终，迁移规律的科学运用，将使中小学体育课堂更高效、更全面，也能为学生终身体育素养和全面发展奠定坚实基础。