

小学体育教学中培养学生抗挫力的实践

韩慧云

(青岛西海岸新区嘉陵江路小学 山东青岛 266520)

摘要:随着我国社会经济的发展,行业对人才的需求量越来越大,对人才的要求也在不断提高。在市场经济的影响下,社会竞争力在不断加大,人才的抗挫力成了企业看中的重要基本素质之一。在这一大环境下,社会各阶层对小学生的教育也越来越重视,小学教育处于培养人才的起始阶段,只有加强小学生的综合素质培养,才能为我国专业复合型人才培养奠定基础。而当下的小学生,生活环境较好,很少会在生活和学习中受到挫折,因此,其抗挫力比较薄弱,需要教师有意识地去培养他们的抗挫力,强化他们面对挑战,战胜困难的自信心,从而帮助促进学生的全面发展。

关键词: 体育教学 学生抗挫力 小学

中图分类号: G623.8 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.14.019

引言

随着我国新课程改革,小学教育越来越重视学生的综合素质培养,其中,抗挫力又是当前社会各阶层都非常重视的人才综合素质之一。因此,在当下小学的体育教学中,教师要具备相应的观念,注重锻炼学生的身体和心理两个方面,重视学生的抗挫能力培养,在体育课堂活动中,有意识地加强小学生的抗挫能力。但在当前许多小学体育教学活动中,许多老师教育观念比较传统,只重视学生的体能和体育技巧训练,忽视了其心理素质的培养。在小学的体育活动中,学生会面临一系列可能出现的实际困难。因此,培养学生的意志品质、强健学生的身心、如何应对和解决这些困难是小学体育教学中关注的重点问题^[1]。

一、小学生抗挫力弱的表现分析

小学阶段的体育课堂主要是进行一些简单的体育活动项目,锻炼身体。但由于当前许多小学生抗挫力较弱,在体育课堂中完成不了体育项目时,其心理状态会受到影响,对体育课堂产生沮丧、逃避甚至排斥的情况。以下分析一些小学生抗挫力弱的表现。

1. 逃避体育课堂活动

为了提高小学生的体能,体育教师经常会给学生设置一些有难度并且有一定风险的体育活动项目。但由于小学生的体能不同,有时并非所有学生都能顺利完成体育项目。许多抗挫力较弱的小学生在体育课堂上受到挫折时,经常会表现出畏惧、逃避等状态。例如,当体育老师安排一些八百米跑步、跳山羊、跳高等考验体能或者具有一定难度的项目时,许多小学生会表现出畏惧和逃避的状态。一些体能较弱的学生在碰到800米跑步这种运动量较大的项目时,其畏惧心理

更为强烈。学生这些经常性表现出来的畏惧和逃避心理如果没能得到有效重视,长此以往,学生容易产生自卑心理,其抗挫能力无法得到有效锻炼,不利于学生的综合素质培养^[2]。

2. 容易冲动愤怒

许多小学生的家长对其较为溺爱,只要他们需要什么,父母家长一般都会顺从满足,导致小学生从小没有受过什么困难和挫折,其抗挫能力得不到有效锻炼。在这种情况下,当学生们在体育课堂上受到挫折时,很容易出现排斥心理,不愿意上体育课,也不愿意尝试让他们觉得困难的体育项目。当体育老师和同学没有顺从他们时,由于抗挫力较弱,他们更容易表现出冲动和愤怒。有些孩子心理承受能力较弱,当诉求得不到满足时,这种委屈心理更容易发展成愤怒,甚至是在言语或者行为上表现出攻击性。当孩子自身表现出攻击性时,不但自身会被负面情绪掌控,还会影响到其他同学^[3]。

3. 容易推卸责任

抗挫力较弱的学生在日常生活中碰到难以处理的难题而找不到解决办法时,更容易逃避和推卸责任,甚至是说谎。例如,当学生在学校做错事情被老师抓到时,由于抗挫能力较差,面对老师的责问,他们更容易说谎,推卸责任,不肯承认错误。抗挫能力薄弱导致他们没有足够的心理承受能力来应对老师的责罚,因此,小学阶段的教学加强学生的抗挫力培养是非常重要的。

4. 难以承受体育比赛的压力

体育教师经常会在体育课堂上组织学生进行一些体育比赛,学校也会周期性地举办校运动会,以此来活跃校园学习氛围,帮助学生放松身心,丰富校园生活。但许多抗挫力较

弱的学生往往难以承受比赛压力。当学生被教师要求参加一些体育比赛项目,如跑步、拔河、跳高等体育项目时,即便是学生平常表现出较好的体能,能够出色地完成体育项目,在比赛时也会因为抗挫能力弱,心理压力过大而无法正常发挥,有部分学生甚至会在比赛前出现拉肚子、头晕等情况。

除了比赛之外,学生抗挫能力弱还体现在体育考试上。很多抗挫能力弱的学生经常会出现考前紧张而影响身体素质的情况,从而导致其无法顺利完成体能测试。

二、小学体育教学培养学生抗挫力的实践办法

小学体育活动的开展对于培养和提升学生的抗挫力有着重要的作用,为了培养小学生的抗挫力,体育教师要在开展体育课堂活动过程中有意识地去提升学生的心理素质。如何在体育教学中培养和提升学生的抗挫力就是我们关注的重点^[4]。

1. 体育教师要重视学生抗挫力的培养

小学阶段的学生三观和思想以及心理素质都处于发展阶段,需要教师们重视小学生综合素养的培养。而在小学生综合素养中,其抗挫力是非常重要的。抗挫力主要体现在学生在面对困难和挫折时表现出来的心理状态和应对状态。

为了提高小学生的抗挫力,教师首先要了解学生抗挫力弱的原因,针对性地进行分析,根据分析结果找到相应的体育教学方式,从学生实际情况出发,针对性地去进行培养。这要求体育教师首先自己要具备相应的抗挫力培养意识,从教学观念上去重视小学生抗挫力的培养。在具备相应的培养意识后,体育教师可以根据学生的实际情况来设计相应的体育教学活动,确保体育活动能够更好地贴合学生体能。

为了提高学生的抗挫力,教师可以提前预设好教学方案,设计相应的语言引导,让学生在定期的练习与合作中逐渐提高自身的抗挫力。比如,在体育课的篮球原地运球课程教学活动中,教师可以根据男女生不同的体能差异去设计不同的挑战难度,对于一些体能较差的学生,适当降低一些项目完成标准,对于体能较好地学生则可以适当提高标准,让学生在练习体育项目中尝试一定的挑战和困难,从而有效提高他们的抗挫力。比如,教师可以要求男生要掌握左右手运球和高低姿运球等技术,而对于女生则可以放宽要求。再比如,在长跑运动项目训练过程中,体育教师可以根据男女生的体能差异,设置女生跑800米,男生1000米,通过不同的路段长度来调节体育课程难度,从而确保每个学生都能适应体育课强度,以此来培养学生吃苦耐劳的精神。对于一些无法完成体育项目训练的学生,教师也要及时进行引导,帮助学生调整心态,让学生有面对困难的勇气和自信。

有部分学生抗挫能力弱主要体现在自卑心理上,难以在众人的注视下完成体能训练。因此教师可以针对这部分学生来制定相应的训练计划。可以将不自信的学生进行单独分组,划分开场地,让他们在人员较少的场地上进行训练。不自信的学生之间互相更容易有情感共鸣,因此将他们分在同一个小组内进行体育训练,能够更好地帮助他们建立自信。体育教师也要加强对这部分学生的重视,及时对其进行鼓励和表扬,让他们在体育训练中找到成就感,从而渐渐培养其体育自信。在他们习惯了少数几个人的注视之后,再慢慢增加人数,让他们融入班级体育大环境。

2. 通过实践教学来培养学生抗挫力

小学阶段的学生身心正处于发展的黄金阶段,在这一时期加强对学生抗挫力的培养,能够起到很大效果。因此,体育教师要在体育教学活动中积极培养学生的抗挫力。为了提高教学效果,教师需要创新教学实践内容,深入研究培养学生抗挫力和体育教学活动的结合点,从中探索出形式更灵活多变,更具趣味性的教学方式,激发学生对体育课堂的兴趣,让学生在更放松更积极的活动氛围中参加体育教学活动。而想要让学生在参与实践活动过程中提高自身的抗挫力,需要教师更灵活地去设计体育实践教学活动。比如,在体育课堂中,体育教师可以积极组织各种体育竞赛,引导学生去参加。比赛中有输有赢是难免的,通过让学生参加比赛,可以有效培养他们的抗挫力。但这也需要教师在项目设计中多花心思,不能固定一种比赛内容,以免造成部分学生经常性赢得比赛,部分学生经常性输掉比赛。通过让学生不断在赢得和输掉比赛的过程中培养他们的抗挫力。教师还可以积极引导学生在赢得比赛的过程中戒骄戒躁,在输掉比赛后不要沮丧,积极总结失败原因,在之后的比赛中扬长避短。通过这些比赛和体育教师有意识的引导和培养,相信小学生的体能、耐力以及抗挫力都能得到有效提升^[5]。

3. 通过情景教学来培养学生的抗挫力

为了提高学生的课堂积极性,体育教师可以创新教学方式,构建情景教学,以更具趣味性的方式来激发学生的学习兴趣。情景教学主要依靠教师来给学生构建相应的情境,让学生在假设的特定情境中运用课堂教学内容来开展学习活动。将情境教学运用于体育教学活动中,可以有效提高学生的兴趣,将学生的注意力拉回到课堂教学中。比如,教师可以设定情境,在800米跑步比赛中,教师扮演某一组同学中的其中一员,故意摔倒,等待其他小组成员的反应,不论其他人如何反应,教师都爬起来继续完成比赛。在比赛结

束后,教师可以引导学生进行讨论,方才老师摔到后没有放弃,而是重新爬起来坚持到了终点,以此来渗透抗挫力教育。如果摔到时组员停下来帮助摔倒的同学,带着同学一起跑完全程,却没有拿到冠军,可以引导学生去讨论其他德育教育内容。教师可以通过设置各种不同的情境,根据学生在情境中给出的反应来加强其抗挫力教育。学生在情境教学中被吸引,积极主动地参加教学,体育教师的抗挫力教育才能更好地发挥出效果和作用。为了提高学生的兴趣,还可以引用学生喜欢的电视综艺节目中的一些体育比赛项目,让学生在更具趣味性的体育比赛中体验输赢,从而更有效地培养其抗挫力。比如,近些年比较流行的《奔跑吧兄弟》以及《极限挑战》等综艺节目有许多趣味性的体能比赛和活动,教师可以将其引用到体育课堂教学中去,通过调动学生参与体育课堂的积极性和兴趣,提高体育课堂教学效果^[6]。

4. 通过创设主题活动来培养学生抗挫力

为了培养学生的抗挫力,除了情景教学之外,体育教师还可以创设主题活动,围绕一个主题来有针对性地培养学生的抗挫力。比如,对于一些性格内向的学生,教师可以设计相应的主题活动,让内向的学生在活动中主动表达自己的想法;对于一些自卑的学生,教师可以让他们积极展现自己,收获众人的掌声,从而改善学生抗挫力薄弱的问题。此外,教师还可以通过给学生们设置一些具有挑战性的活动,让学生克服对某些体育项目的恐惧和逃避心理,从而提高其抗挫力。比如,一些学生不会游泳,教师可以积极引导克服对水的恐惧,学会游泳。通过创设主题活动来培养学生的抗挫力。这就需要教师对学生有足够的了解,充分了解班级学生不同的心理短板,再根据学生的短板有针对性地去设计相应的主题活动^[7]。

5. 优化教学评价环节

教学评价环节对学生的学习有着非常直接的影响,因此,为了提高教学效果,体育教师要优化教学评价环节。教学评价环节不能只局限于期末体测这一种形式,而是要贯穿于整个学期的学习过程,让学生一直保持着对体育课的学习动力,不能临时抱佛脚。比如,教师可以将每周的教学活动结果计入教学评价中,作为评价参考数据之一,确保教学评

价环节的科学性和公平性。对于不够自信的学生,教师要尽量给其以积极正面的教学评价,鼓励引导学生树立自信心;对于一些过于骄傲的学生,也要及时提醒,引导学生树立正确的思想和三观,戒骄戒躁^[8]。

结语

综上所述,要想在小学体育教学活动中培养学生的抗挫力,需要教师积极主动地去研究体育教学方式,重视培养学生的抗挫力,让学生在更具趣味性、灵活性的体育课堂上培养自己的抗挫能力,提高自信心。通过培养小学生的抗挫力,教师也能丰富自身的教学内容,提高教学质量,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]徐雪芹,袁凤梅,徐宏远.从“量”到“质”:新时代乡村中小学体育教师队伍建设路径研究[J].牡丹江教育学院学报,2021(12):51-55+101.
- [2]施少华.小学体育教学中培养学生合作探究意识和能力的实践分析[J].甘肃教育研究,2022(01):74-77.
- [3]蒋晓军.高职院校构建“多元一体化”体育课程体系提高小学生动商水平实践研究[J].包头职业技术学院学报,2021,22(04):32-37.
- [4]李大莉.小学足球运动的开展现状及影响因素分析——以徐州市铜山区张集镇部分小学为例[J].青少年体育,2021(11):52-53.
- [5]李世豪,束景丹,李甜甜,闫金.解读与启示:澳大利亚身体素养在中小学体育教学中的评价实施路径[J].山东体育科技,2021,43(06):64-72.
- [6]南天涯,陈飞,文荣.校园足球特色学校开展“1+X”课程教学模式的实践研究——以县域内某小学为案例分析[J].上饶师范学院学报,2021,41(06):115-120.
- [7]武晓昱.探究小学体育教学中培养学生团队凝聚力的途径和方法[J].体育科技文献通报,2021,29(12):160-161.
- [8]郭建涛.锻炼学生体魄增强身体素质——小学跑步教学有效策略探析[J].田径,2021(12):28-29+24.