

体育教学中怎么样培养学生抗挫能力

季文斌

临江市外国语学校

DOI:10.32629/er.v2i3.1718

[摘要] 近年来,社会各界对于学生抗挫力低下的关注越来越重视,要求学校教育要加强对学生的抗挫力的培养。学生自我意识的增强与形成,使其在与周围环境的各种互动活动中,难免会产生一些心理和行为的矛盾。学生如何正确面对学习生活中的各种挫折,迫切需要学校教育的介入和干预。重视挫折的教育价值、提升挫折的认知水平、寻找适当的情境教学和培养学生坚强的意志品质,有益于学生成才。

[关键词] 成才; 抗挫折能力; 培养策略

1 体育教学中培养学生抗挫折能力的意义

心理学研究表明,抗挫折能力和其它心理品质一样,可以通过学习和锻炼而获得提高。一个人对抗挫折的能力,与年龄的增长有一定的关系,但更重要的是他曾经应对挫折的经历。遇小挫而胜之,可以为受挫者留下宝贵的经验,增强其应对挫折的心理承受能力。所以,经常应对小挫折的人,往往能在大挫折面前坚韧不拔,而那些毫无挫折经历的人,一次大的挫折就可能使其一蹶不振。当代的学生是跨世纪的一代,他们中绝大多数是独生子女,缺乏坚强意志、吃苦耐劳和团结协作的精神,承受能力较差。他们随着生理、心理的发育和发展,在学习、生活、人际交往等方面会遇到各种挫折,有些问题如不及时解决和正确疏导,将对学生的健康成长产生不良的影响,严重的会使学生出现行为障碍和人格缺陷。尤其是随着小学生年龄的增长,独立自主意识逐渐发展,在他们不断向周围生活环境进行自主探索时,会与周围的环境发生各种矛盾,难以避免地会遇到大大小小的挫折。

对中小学生的抗挫折能力的培养,学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,掌握应对挫折的方法,提高抗挫折的能力和情绪调节能力,促进身心健康发展。培养坚强的意志品质;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

2 体育教学中培养学生抗挫折能力的途径

2.1 转变观念,重视挫折的教育价值

在体育教学中,要正确认识挫折的教育价值。一方面,从教师出发,提升教师素质,体育教师不仅仅需要具有深厚的体育专业知识功底,还需要有良好的心理专业知识,能够正确分析学生心理,了解学生身体和心理状况,从而制定出有针对性的教育教学策略,通过体育教学课程和活动锻炼学生抗挫折能力。另一方面,需要引导学生重视挫折的价值,正确分析挫折给学生成长带来的好处和消极影响,从积极的方面面对挫折,有效应对挫折的消极方面,不断努力战胜和克服,引导学生学会健康积极的心理暗示。体育教学过程,

教师需要全身心地对待学生,用爱心引导学生成长,维护他们的自尊心,发现学生闪光点与特长,用耐心、信心和关心去培养学生抗挫的能力,培养他们克服困难的决心。

2.2 培养抗挫折教育能力要以体育实践活动课为主阵地

中小学生的都喜欢参加课外活动,我们可以根据学生的年龄和心理特点确定切实可行的抗挫折教育的内容和抗挫折目标。定时间、定地点、定辅导教师、定辅导内容,让学生在各种各样的活动中磨练意志。要充分发挥舆论导向的作用,利用板报、墙报、广播的形式渗透抗挫折教育。重视环境氛围的教育作用,努力营造抗挫折教育的内部和外部环境氛围。如在橱窗里设立抗挫折教育专栏,展示学生战胜困难的事迹图片;在班级墙壁上挂上名人战胜挫折的警句等,使学生在良好的校园氛围中接受教育。采用直观引导、设置障碍、情境体验、磨难训练、活动竞技、模拟探究等多种教学形式,通过以活动为载体的典型实验,为耐挫能力的培养探索方法、积累经验。通过提高学生抗挫折认知能力,培养积极的耐挫行为技能,提高耐挫力从而有效地增强学生不同情境下抗挫折的能力,让学生真正学有所获。创编符合中小学生的特点,便于在学校体育教学中与课外活动中广泛开展的抗挫折活动练习。

2.3 承认差异,寻找适当的情境教学

创设适当的教学情境,有效实施循序渐进体育教学,从认识挫折、重视挫折到面对挫折、提升抵抗能力等各个阶段入手分析。每个学生都是独立的个体,他们的身体素质、体能基础、心理承受能力、接受能力都有所不同。基于此,应该选择适当的教学情境,实施针对性的体育教学策略,从而有效提升学生的抗挫折能力。体育教学中,学生对于挫折的感受和抵抗能力不同,挫折阈越低,学生就会越敏感,抵抗挫折的能力就会越低。所以应该选择适合学生个体差异的挫折情境与挫折程度。从这几个方面入手。第一,因材施教,选择适合的活动内容。专项素质好、能力较强的学生,给予更高的体育活动内容期望和更高难度动作,以促进他们的抗挫折体验。综合能力较弱的学生应该选择难度较小的体育活动内容来提升学生的体育兴趣和能力。第二,指导学生树立正确

的目标和抱负,在既定水平上,制定高一个层次的目标,使得学生能够通过克服困难获得成就感,同时又能够体验到挫折的过程,实现自我的不断超越。第三,实施分层教学,在教学难度和教学内容上进行分层,组织体育游戏活动,既能提升学生参与体育锻炼和竞技的兴趣,又能够在活动中分层提升抗挫折能力。

2.4 在日常体育教学活动中培育学生的抗挫力

体育教师应根据不同年级学生的特点和能力,为学生提供自我展示和实践的平台,并结合教学内容,设定不同的教学目标和情境。教师在教学过程中加强与学生的对话,通过指导、指点,让学生在体育活动中慢慢体验困难和挫折,不断提高抗挫意识,逐步形成正确的挫折观和积累一些抗挫能力。例如,为了加强学生战胜困难的信心和勇气,将前翻滚训练作为主要的学习内容,培养学生的抗挫力。我先把学生分成小组,让小组成员讨论如何进行前翻滚练习,哪一部分最难,以及如何解决;然后我解释要点,以身示范,让学生尝试练习;最后,让学生独立实践,团队练习。学生通过一系列的尝试,抗挫能力逐步提高,同时也激起了他们战胜其他体育科目中的困难的勇气,如跳高练习等。最重要的是,他们慢慢学会坚持,而不是逃避和推卸。让学生在比赛中亲身体会和感受困难、挫折等,对培养学生的抗挫力有着最直接的帮助。

2.5 进一步加强对学生心理健康课的教育与培训

帮助学生发展积极正确的自我观念。学会自我心理的调节,以此培养学生自我教育自我发展的能力。通过开展丰富多彩的体育健康活动,磨炼学生的意志,丰富学生的情感体

验。提高学生承受挫折和适应环境的能力,形成符合现代社会要求的健全、独立的人格,从而提高学生成绩,使他们养成良好的行为习惯,提高他们抗挫折的能力,使他们身心健康,茁壮成长。

2.6 构建社会、家庭、学校三结合的抗挫折教育立体网络

与家长联系,更新家长教育观念,优化家庭教育环境,与教师及时沟通学生的心理健康状况。如召开家长座谈会,交流家长进行心理健康教育的经验心得,探讨家庭教育中面临的问题;组织亲子趣味运动会;另外,学校要大力加强学生社会实践活动,让学生去认识社会、参与社会、服务社会。

3 结语

在体育教学中,要了解学生心理特点、年龄特点、承受能力,充分应用合适的体育教学情境对学生进行抗挫折能力培养,引导学生树立自信心、自尊心、竞争意识和创新精神。通过体育抗挫能力培养,有效促进学生快速学习、高效提升、全面发展。

[参考文献]

- [1]耿忠利.游戏教学法对小学生体育学习效果的实验研究[D].哈尔滨师范大学,2016(08):55.
- [2]高桐.小学体育教学中学生抗挫力的培养研究[A].《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十一卷)[C],2017(11):5.
- [3]蔡玮.小学体育教学中学生抗挫力的培养探究[J].内蒙古教育,2017(20):91-92.