

通过体育课程培养学生抗挫力意志品质的策略实践

汤月慧

(江苏省泰州市姜堰区姜堰中学, 江苏 泰州 225500)

摘要: 抗挫力的强弱对学生的学习、生活行为乃至一生是否能够成功具有重大的影响。本文分析了培养学生抗挫力意志品质的意义以及存在的问题, 针对这些问题提出五条建议: 发挥教师榜样, 培养学生意志; 借助校本课程, 培养阳刚之气; 着手学生兴趣, 培养学生品质; 开展挫折教育, 提高学生意志; 针对学生差异, 注重因材施教。希望能够对体育课程培养学生抗挫力意志品质的路径提供参考。

关键词: 体育课程; 学生抗挫力; 意志品质

小学阶段是学生长身体、学知识的重要时期。对他们来说, 要想完成学业, 获得技能, 就必须勇敢面对挫折和困难, 而这就需要培养他们的抗挫力。如果没有理想、意志品质, 学生在体育道路上获得能力就会大打折扣。

一、培养学生抗挫力意志品质的意义

(一) 树立远大的理想

理想的树立与一个人的抗挫力密不可分, 因为抗挫力的首要特征就是具有自觉的目的性。目的是否远大, 理想是否具有生活意义、社会意义, 决定了一个人对自己私欲的控制能力。只有当一个人具有了抗挫力, 能够在面对困难时做到毫不畏惧, 并勇敢地战胜它。高尔基说: “追求的目标越高, 人的才能发挥的就越快。”可见, 在人的所有品质当中, 最基本、最终要的就是立志。在小学阶段, 带领学生确立一个远大的理想, 对他们来说非常重要。当小学生拥有了奋斗目标后, 他们就有了参与体育活动的动力。当学生拥有了良好的抗挫力意志品质后, 他们对学习、生活会抱有无数的热情, 当他们遇到困难时, 仍旧可以做到充满信心、极具毅力, 并能以积极主动的态度去克服各种困难, 从而为理想的实现不断努力。

(二) 形成正确的三观

人的意志力会受所处立场、生活环境、信仰观点的影响, 只有具备抗挫力, 才能够以积极状态去面对困难, 继而形成正确的三观。因此, 培养学生抗挫力意志品质就是对学生三观的培养。正确的三观是学生认识活动、思想行为的定向工具, 用科学的、合理的方法开展抗挫力培训是他们良好品质形成的基础。树立科学的三观, 能够调动学生参与体育活动的热情, 勇于挑战各类困难和挫折, 正确制定自己体育学习目标, 对自己做正确、客观的评价, 正确对待自己的人生, 不断磨练自己的意志, 产生高度的集体责任感、社会责任感。而这一系列行为的形成, 离不开通体育锻炼或是体育意志品质培训活动, 长期的体育锻炼能够帮助学生抑制自身的欲望, 拥有坚定的信念, 从而走向更为美好的明天。

(三) 培养学生健康的情感

情绪和情感是学生学习、生活活动的强大动力。积极健康的情绪情感, 能够鼓舞学生的斗志, 增强他们战胜学习、生活困难的决心和勇气, 为自己理想的实现打好基础。反之, 消极的、不健康的情感, 会使得学生丧失斗志、意志消沉。而通过体育训练, 对学生积极健康的情感具有十分积极的作用。对小学生来说, 他们情感的特征主要体现在敏感、强烈、脆弱三个方面。现代家庭中, 学生多数是家庭中的珍宝, 家长往往“捧在手里怕摔了, 含在嘴里怕化了”, 因此, 在学习、生活中稍微遇到一点挫折、不顺, 他们的情感就会产生明显的起伏变化, 非常容易走向极端。这种情绪情感的变化, 从某种方面来看, 也属于意志不强的表现。因此, 在体育课堂培养学生抗挫力的过程中, 对学生情绪情感的培养、控制还具有一定的影响。通过挑战不同强度的体育训练内容,

可以引导学生用理智克服自卑、焦虑、挫折等不良情绪, 时时保持乐观的态度。一个乐观健康的人必然具有较强的挫折力, 也必然经得住来自学习、生活的困难考验。

(四) 培养优秀的个性品质

个性品质看似和人的意志力关系不大, 实际上二者的联系十分密切。不同个性品质的人在意志力方面的表现也不相同。例如, 胆汁质的人热情、直率, 学习体育动作、理论知识的效率高, 但是, 存在脾气暴躁、任性等问题; 多血质的人则是思维灵活、活泼、热情, 但是, 存在粗枝大叶、变化无常等问题; 拥有粘液质品质的人, 则十分稳健、富于毅力、自制力强, 不过, 存在易冷淡、迟缓、固执等问题。因此, 教师在体育课堂对学生抗挫力进行训练时, 可以结合学生的个性弱点进行针对性训练, 例如, 多血质的学生, 遇到困难时总是会逃避、放弃, 教师就要增加学生坚持性训练活动, 磨炼他们的毅力; 胆汁质的学生, 他们在学习、生活中遇到困难后, 容易情绪低落、对自己失去信心, 针对这类学生教师要增肌自制力训练内容, 培养他们的沉着、耐心; 粘液质的学生, 在情绪方面较为丰富, 容易感情用事, 因此, 教师就应该注重学生的顽强、冷静训练。教师在抗挫力训练中, 结合学生个性特点进行, 不仅可以有的放矢、扬长避短, 还可以引导学生有意识地进行自我意识的训练, 从而获得更大的成效。

二、体育课程培养学生抗挫力意志品质过程中存在的问题

(一) 缺乏抗挫力培养指导理论

虽然近年来, 越来越多的体育工作者开始意识到抗挫力培养对小学生的必要性。同时, 很多小学体育老师也开始借助体育课程的特点对小学生积极进行抗挫力训练。但是, 小学体育教育锻炼学生抗挫力的指导理论并不多, 有关于培养抗挫力的理论知识也非常零散。小学生抗挫力相关系统、理论资料缺失, 难以为体育教师提供足够的帮助, 从而导致抗挫力训练效果并不理想。

(二) 抗挫力培养缺乏足够的实践经验

在以往的小学体育课程目标或是教学计划中, 并没有明确提出对小学生开展挫折训练的要求, 所以, 在相关的体育教研活动中, 很少涉及到体育与抗挫力的实践研究活动。因此, 很多小学体育教师在对小学生进行抗挫力训练时, 缺乏足够的实践参考经验, 难以和教学内容进行系统的整合。同时, 部分教师在组织抗挫力训练活动时, 没有紧密联系学生的性格、爱好、兴趣, 致使体育教师设计的抗挫力训练方案缺乏足够的科学性、针对性和系统性。主要原因在于, 当下体育教研活动中过于关注理论内容或是课程内容, 不注重学生意志力的培养, 从而使得抗挫力意志品质的培训质量一般。

(三) 抗挫力培养相关内容过于零散

当下小学体育课程并没有将抗挫力培训纳入体育课程教育体系中, 所以, 大部分体育教师在设计、开展课堂教学活动时, 并没有主动的将小学生抗挫力训练纳入到教学设计当中。即便是一

些教师将小学生抗挫力训练加入到课程设计,也只是在一些训练意志力的项目中有所涉及挫折教育,没有仔细对体育教学内容与挫折教育进行科学、合理的重组。这些导致小学体育教学的抗挫力教育出现内容零散,难成完整的体系。

(四) 抗挫力训练方法简单化形式化

小学体育课程开展抗挫力培养,首要一点就是契合小学生的身心发展规律。虽然一些小学体育教师在教学活动中会对学生开展抗挫力训练,但是,他们使用的方法往往比较死板,无论是什么年级、什么年龄段、什么性格特点的学生,在训练方法上却一成不变。不同年龄阶段的学生,他们的心理成熟度和身体条件都不一样,即使同一年级的学生,他们在性格、兴趣、能力方面的差异也十分巨大。所以,每个小学生对挫折的认识、理解以及承受能力也不一样。因此,利用体育活动对学生进行抗挫力训练时,必须要结合学生年龄、身心特点,因材施教,设计出灵活、多元的挫折力训练方法,这样才能够让体育课程对学生产生的影响越来越大。

三、体育课程培养学生抗挫力意志品质的实践策略

(一) 发挥教师榜样,培养学生意志

教师是具有良好教养的一类人,在为人师表的过程中能够通过一言一行影响学生的意志、品质。小学时代是学生世界观、人生观、意志品质形成的重要阶段,他们具有可塑性大、模仿力强的特点。因此,体育教师在教学当中的作风、处世方法,甚至一举一动都会带给学生深远的影响,从而在“潜移默化”中改善学生的精神世界。同时,教师要做到不畏严寒酷暑、带头吃苦,在进行示范动作时要准确、规范,语言表达要清晰、积极和正面,耐心帮助体育后进生,鼓励他们面对困难时要坚持到底、敢于拼搏,从而达到培养所有学生意志品质的目的。为人师表,“师”即有知识,能够遵循教育教学方法、学生规律,完成知识的传授;“表”即表率,以自身美德、品德去影响和改善精神境界。此外,体育教师具有与学生接触面广的特点,因此,对学生的影响也更为深远。

(二) 借助校本课程,培养阳刚之气

对于“阳刚之气”每个人的理解不同,更多人对“阳刚之气”的定义是一种积极的状态或是一种勇气、责任和担当。在体育课堂中,“阳刚之气”就是学生对待困难、挫折时积极的生活、学习状态,同时,可以细分为三个层面来定义:身体层面:身体、体魄强健;心理层面:拥有顽强的意志品质并且阳光自信;精神层面:尽责担当、正义敢为。根据2022版《体育与健康新课程标准》的指导,体育教师在教学活动中应当认真落实“教会、勤练、常赛”,努力让学生掌握一到两项体育专业技能,借助体育运动强化学生有担当、能担当、有血性、有民族自信。校本课程是一门开放性、生成性、自主性、综合性与实践性于一体的课程,注重从学生的生活经验出发,借助或是创设与学生相关的生活情景,从而将体育教育内容转化为学生的个人体育技能、体育经验,激发他们的学习动机,拓宽学生视野。例如,“炫彩武龙”“小巨人篮球”“腾飞田径”“趣味少儿武术”“超越田径”等校本课程的开发,这些校本课程的设计,能够让体育课程跟育人育心教育深度融合,从而通过各种特色体育艺活动,达到培养学生阳刚之气的目的。

(三) 着手学生兴趣,培养学生品质

在体育教学中,当学生遇到感兴趣的知识时,总会表现出全神贯注、兴致勃勃,从而专心致志地去听解,仔细观看、模仿体育教师的动作。而当学生对体育活动不感兴趣时,就会在课堂中表现出心不在焉、心猿意马,对于教师安排的任务,也会随意应付、敷衍了事,个别学生在练习过程中发生安全事故,这充分说明兴趣是学生学习的重要内驱力。因此,学生对课堂学习内容感兴趣与否,直接关系到体育课程的教学效果。所以,教师在设计教学

活动之前,需要了解学生的性格、爱好、兴趣,以此为教学活动的突破点,让学生全身心投入到体育活动中,从而为学生意志品质的提升打好基础。例如,教师可以组织一些简单的体育游戏,让小学生在体育游戏中去感受和提升自己的意志和品质。

(四) 开展挫折教育,提高学生意志

现阶段的学生,他们大多数都是独生子女,虽然他们活泼好动,接受新事物快,也具有一定的自我意志,但是往往都很任性,意志薄弱,自我约束差,对于挫折和失败难以接受。勇于挑战困难、挫折勇气的缺失,使他们难担负起振兴中华的重任。因此,挫折教育的开展是十分必要的,也是新时期、新时代教育的要求。体育课程和挫折教育的结合具有很好的契合性,体育运动本身就是人们克服挫折,追求更快、更高、更强的一个过程。学生在参与体育活动的过程中会直接面对竞争、挫折,从而在体育活动中尝试、感受失败与成功。此外,在学生遇到挫折时,教师需要及时给予学生鼓励和勇气,主动帮助他们摆脱当下困境,寻找成功的方法,克服一系列的困难,获得意志力的提升,达到成功的顶峰。

(五) 针对学生差异,注重因材施教

体育教师在对学生进行意志力进行训练时,应当根据学生的体育技能、意志力的差异,采取不同的方法、内容,从而使其能够获得优良的意志品质。例如,在体育活动中,对于一些习惯盲目行动的学生,应当注重体育动机教育,增强学生参与体育活动的自觉性、责任心、目的性;对优柔寡断、畏首畏尾的学生,应注重对学生果断、勇敢品质的培养;对自卑感强、自信心缺乏的学生,教师可以采用正面诱导的方式,调动学生参与体育活动的积极性和热情,提高他们的自我调节能力,逐步增强和培养学生的自信心;对于胆怯、软弱的学生,应当注重对学生勇气、胆量和献身精神的培养。此外,体育教师在因材施教的过程中,还需要结合新课程标准,学习全新的授课方法,努力提升课堂氛围,变“让我练”为“我要练”,让学生在寓教于乐的环境中获得意志力的提升。

四、结束语

总而言之,体育运动与学生的生理、心理活动联系十分紧密,想要推动体育教学改革就必须重视学生抗挫力意志品质的培养。在体育教学中设计抗挫力意志品质活动,应当了解学生特点,结合学生实际生活,抓好学生的意志、个性品质教育、学习动机、兴趣等内容,坚持科学教学,从严要求,才能够让体育课堂达到预期的教学效果。

参考文献:

- [1] 石彬.在小学体育教学中培养学生抗挫力的策略[J].基础教育论坛,2022(16):52-53.
- [2] 唐致文.探讨小学体育教学中如何培养学生抗挫力[J].好日子,2022(26):0025-0027.
- [3] 赖婷虹.小学体育教学中学生抗挫力的培养分析[J].运动-休闲:大众体育,2023(9):0088-0090.
- [4] 胡建刚.常熟市义庄小学.小学体育教学中培养学生抗挫力的实践分析[J].拳击与格斗,2022(20):92-94.
- [5] 洪程.通过体育课程培养小学生意志品质的策略研究[J].小学生(下旬刊),2022(9):4-6.
- [6] 徐健.如何在体育教学中培养职校学生的意志品质[J].世纪之星—高中版,2022(11):0070-0072.

本文系基金项目:2022年江苏省泰州市教育科学规划课题《依托“舒心健体”校本课程培养男孩“阳刚之气”的实践研究》(项目编号:tjkzxyb2022078)的研究成果。