

# 在体育教学中培养中小學生良好的意志品质

陈新艳

甘肃省定西市安定区交通路中学, 中国·甘肃 定西 743000

**【摘要】**意志是人为达到解决一切困难和期望的目的而有明确的目标和行为,意志的薄弱会影响人们的行为。此外,如果教师想让学生成长和发展,教师必须增强学生的意志、锻炼意志、增强克服困难的自信,提高学生的学习成绩,促进学生的长远发展。本文分析了当前学生意志的发展存在的问题,分析了体育教学中培养学生意志的重要途径,以期进一步提高小学体育教学质量,使学生们克服生活和学习中的困难,促进学生的健康成长。

**【关键词】**体育教学; 小学教学; 意志品质

## Cultivating the Good Willing Qualities of Primary and Middle School Students in Physical Education

Chen Xinyan

Jiaotong Road Middle School, Anding District, Dingxi City, Gansu Province, Dingxi, Gansu, China 743000

[Abstract] The will is a clear goal and behavior that people have to achieve the purpose of solving all difficulties and expectations. The weakness of the will will affect people's behavior. In addition, if teachers want students to grow and develop, teachers must strengthen students' will, exercise will, enhance self-confidence to overcome difficulties, improve students' academic performance, and promote students' long-term development. This paper analyzes the current problems in the development of students' will, and analyzes the important ways to cultivate students' will in physical education, in order to further improve the quality of primary school physical education, so that students can overcome the difficulties in life and study, and promote the healthy growth of students.

[Key words] physical education teaching; primary school teaching; will quality

### 引言

随着我国素质教育的推进和教育改革的深入发展,新的教育理念和方 法不断涌现,为现代教育的发展做出了巨大贡献。培养学生的意志品质,包括教育目标、教育内容、教育构成、教育评价等。在对 学生进行体育教学时,应该以更加直观、生动的方式提高学生的身体素质,加深学生对体育知识的理解,提高体育锻炼的效果。本文结合当前的教学实践,介绍了在体育教学中如何提高学生的意志品质。

### 1 培养小学生坚强意志品质的先决条件

#### 1.1 加强集体荣誉感的教育

没有集体荣誉感的人没有成长的机会。因此,在教育过程中,体育教师要培养学生团结合作的精神,让学生理解一个人的成功不如集体的成功。体育老师也可以通过美国篮球队在2004年雅典篮球奥运会上获得第三名的原因。因为他们都是以自我为中心的,而缺乏集体荣誉感。我国女排将在2008年北京奥运会上通过顽强拼搏、团结合作,最终为祖国争光。体育教师应该不断培养学生激发他们的集体荣誉感<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 对学生进行学习动机的教育

许多学生认为学习的目的是让他们拥有更多的知识,他们认为学习是为了父母和老师,学生们厌烦家长和教师在自己的耳朵边唠叨。许多学生认为掌握文化知识是有益的,但他们不了解体育学习的作用。有些学生成绩很好,但他们不喜欢体育。体育教师让学生对学习的目标进行明确,增强学生体育学习的自觉性。在教学中,学生有学习的目的,以便更好地学习不同的学科知识,通过锻炼学生的体育意志,可以在不知不觉中增强学生意志的表达<sup>[1]</sup>。

### 2 中小學生意志品质薄弱的原因分析

#### 2.1 对体育课重视不够

当前大多数学生都是独生子女。有些孩子被宠坏了,长大后生活能力低下,有些学生在体育课上表现不好,觉得学习体育很累,对运动非常恐惧。更重要的是,如果想提高学生的成绩,如果学生想上好大学,他们应该得到综合的评价。因此,学校、学生和家 长不能忽视体育的学习,要注重体育的教学。

#### 2.2 懒散自负,规范程度不够

一些学生由于社会上的一些不良习惯和影视中一些情节的影响而缺乏辨别真相的能力,青少年正处于成长和发展的阶段,好奇并且喜欢模仿。体育是自由的,学生们喜欢玩,在体育课程中比较懒散,从而影 响整个体育学习的过程,如果教师不让他们形成正确的世界观,培养他们正确的道德观,学生们就会迷失学习的方向<sup>[1]</sup>。

#### 2.3 心理生理素质差

有些学生心理和生理的素质较差,表现很差(如青少年近视和减肥)。他们对运动不感兴趣,不敢参加运动。体育教育使学生有机会锻炼自己,并利用自己的能力融入各种活动。与其他学科相比体育具有非常大的优势,通过体育锻炼能够培养学生的意志品质,因此体育教师应该加强对学生的意志品质的教育,使学生在实践的过程中展现出良好的意志品质。

### 3 在体育教学中培养中小學生良好的意志品质的策略

#### 3.1 通过思想教育来培养学生良好的意志

思想教育对学生的影响是非常大的。在体育教学的过程中,首先要提高学生的荣誉感。教师应该根据我国运动员的比赛情况培养学生的意志品质,组织学生在体育比赛中观看有关运动员比赛的视频,在这个过程中与学生交谈。当国旗在颁奖台上升起

时, 教师应该激励学生, 从小培养学生的爱国热情, 并将为国家发展做出贡献的精神埋藏在学生心中。除此以外要加强学生集体荣誉感的培养。在学习过程中, 学生对体育的项目会产生恐惧的心理, 例如跳高和跳远的项目, 是培养学生荣誉感的有效途径。这些运动可以突破学生的心理障碍, 帮助他们快速成长。因此, 教师可以组织学生小组比赛。在集体荣誉面前, 同学们相互鼓励、互相激励, 这些在一定程度上可以缓解学生们的恐惧, 表现出更加坚定的意志, 这也有助于激发学生的动机<sup>[2]</sup>。

### 3.2 文明行为, 陶冶美的情感, 在自我中培养意志

由于体育教师不同于其他学科的教师, 他们不仅用语言与学生交流, 而且还示范各种体育的动作。学生教育水平的提高和身体素质的提高关系到学生的健康发展, 这就要求体育教师具有特殊的个性要求。体育教师应引起学生对教育的重视, 让学生主动参与体育活动。课堂语言魅力的包括语言魅力向行为模式的转化和教师对学生无形影响的内在美, 教师拥有乐观的人格有利于加强教师与家长和学生进行沟通, 让学生更积极地参与体育活动。体育的学习不仅能使学生身心完善, 还能使学生的体育技能和知识得到进步, 最重要的是让学生有足够的意志素质, 以避免学生的思想负担。将课程转变为新的教育理念和新的体育课程标准, 以提高体育教学质量, 改变传统的教育方法和手段。结合学校和学生自身的实际情况, 将意志教育引入到体育教学中, 渗透到各个教育阶段中<sup>[2]</sup>。

### 3.3 在教学过程中言传身教、以身作则, 培养学生的好意志

意志品质在体育教学的过程中是非常重要的, 在体育运动过程中, 学生对一些运动项目容易产生恐惧的心理。教师必须运用不同的方法和手段帮助学生来战胜恐惧, 培养学生坚定的意志和品质, 促进学生身心全面发展。教师应努力创造学生能够成功的机会, 增强学生的自信, 增强自我意识。在学习过程中, 教师需要给学生足够的力量去体验成功的喜悦, 满足他们的小小自信。因此, 教师要积极鼓励学生, 以克服学习体育的困难, 消除他们在学习上的较大的差异。家长和教师应特别注意培养学生的学习兴趣, 因此有必要将兴趣发展成为学习的目标和积极应对各种体育项目学习的动力。除此以外, 教师必须参与并克服教学过程中对学生的心理障碍分析、治疗, 积极提高学生的积极性, 培养学生的健康意志, 不断提高体育教学质量, 培养学生终身参与体育的愿望, 保证新时期教育事业的快速发展。体育意志能力的培养对教师的要求也越来越高, 它不仅需要教师具有专业的知识和能力, 更需要教师在工作中不断关爱学生、帮助学生。教师只有成为多才多艺、全面发展、具有独特个性和人格魅力的教师, 才能满足学生的要求, 在教育领域更有效地开展工作<sup>[3]</sup>。因此, 体育不仅是锻炼和培养学生意志的最佳途径, 也是素质教育的重要任务和内容。

### 3.4 精心设计难度, 让学生在克服困难中形成良好的意志品质

“千锤万凿出深山, 烈火焚烧若等闲。”通过这首诗可以了解, 培养人的意志品质是非常不容易的。在体育运动中, 如果教学项目的设计只是适应学生的兴趣爱好, 那么对于锻炼学生的意志是毫无意义的。因此, 教师在设计相关的教学内容的过程中时, 应注意锻炼学生意志品质, 在学生完成教学任务的过程中学生的意志品质也得到了培养。在课堂教学中, 逐步增加任务的难度, 使学生逐步适应学习的困难, 在此过程中教师要不断鼓励学生完成

任务。例如, 在400米耐久跑的项目教学过程中, 不仅学生对这个项目有畏惧心理, 教师在完成教学的过程中也会有一定的难度, 因此教师要创新教学方法, 让学生分步骤和阶段完成教学任务, 首先可以让学生完成100米到200米的阶段目标, 最后再完成400米跑的任务, 这个项目的完成可以让学生不断克服困难, 在这个过程中培养学生的意志品质。

### 3.5 应用心理暗示法帮助学生克服恐惧

心理暗示法是通过语言和语言外教学方法影响学生心理的过程。教师通过积极的心理暗示, 如“加油”、“好”和“坚持”, 对学生产生心理影响。教师培养学生自信的能力也是教育成功的关键。如果教学过程中的教师承认并鼓励学生的微小进步, 他们就能给学生信心和成就感。以短跑课为例, 即使一些缺乏身体素质的学生没有进步, 教师也应该鼓励和调整他们的云顶方式<sup>[3]</sup>。在通过考试时, 应进行分层评价, 而不是要求统一的考试标准, 对于能力较差的学生可以强调在原有经验的基础上提高技能, 以此良好的意志品质是在教学方法的指导下可以逐渐形成。此外, 通过自我教育、自我鼓励和自我监督, 可以提高学生的学习能力。

### 3.6 注意学生意志的自我培养

在体育教学过程中, 教师应根据学生的实际情况, 通过分层教学对能力差异较大的学生制定不同的教学目标, 培养他们的意志力。教师应该对学生的身体状态、心理状态和体育基础进行分析和掌握。同时教师应该为学生提供足够的保护措施, 防止学生在运动的过程中发生损伤, 在这一过程中要注意学生自控能力的培养, 达到强化学生意志和自我教育的目的, 帮助他们形成良好的自我意识。当老师进行讲解时, 学生应该仔细观察, 让学生可以独立完成教学的任务。第二, 教师必须严格引导学生, 让学生为自己设定一定的标准和目标<sup>[3]</sup>。例如, 在做“山羊分腿腾越”这一动作时, 因动作难度较大, 部分学生心态不稳定, 导致其踏跳不准, 胸腹容易撞到山羊上, 做动作易出现畏惧心理。因此, 体育教师应随时掌握比赛项目, 并以优秀学生为榜样进行示范。教师应保护学生, 以免他们在运动过程中出现意外。第三, 自我控制。教师应培养学生独立控制自我的能力, 使学生在任何情况下都能保持良好的学习态度, 提高学生的自信心和学习兴趣。第四, 自我暗示为了增强学生的意志, 教师必须集中精力培养学生自我鼓励, 提高他们的运动成绩<sup>[4]</sup>。

## 4 结束语

培养学生良好的意志品质并不是一蹴而就的, 是一个循序渐进的过程, 在这一过程中需要教师和学生的共同努力。体育教学有着其他学科比拟不了的优势, 因此体育教师制定教学的内容时要根据学生的实际情况, 对教学方法进行创新, 充分发挥体育的优势对学生的意志品质进行培养, 以促进学生的全面发展和进步。

### 参考文献:

- [1] 陶晓花. 如何在小学体育教学中对学生进行意志品质的培养[J]. 科技资讯, 2020, v. 18; No. 577 (04): 259-260.
- [2] 赵萍. 当代大学生意志品质培养的策略——以积极心理学为视角[J]. 韶关学院学报, 2019, 40 (05): 6-10.
- [3] 曹飞. 小学体育重在培养学生意志[J]. 科学导报, 2014 (8): 124.
- [4] 陈沁. 试论在小学体育教学中如何培养学生的意志品质[J]. 课程教育研究, 2015 (4): 183.