

小学体育教学中抗挫折能力的培养探讨

杨海兵

(兰州市城关区草场街小学 甘肃 兰州 730046)

摘要:小学作为学生成长发展的重要基础阶段,无论是对于学生的生理发展,还是心理健康发展而言,都有着十分重要的推动作用,为了能够有效避免小学生在面对困难挫折,而产生放弃退缩的负面心态时,就必须重视在小学体育教学中培养小学生的抗挫折能力。基于此,本文就将针对小学体育教学中抗挫折能力的培养展开相关探讨。

关键词:小学体育;体育教学;抗挫折能力;受挫心态

Discussion on the cultivation of the ability to resist setbacks in physical education teaching in primary schools

Yang Haibing

(Lanzhou Chengguan District Caocang Street Primary School Lanzhou 730046, Gansu Province)

Abstract: As an important basic stage for students' growth and development, primary school plays a very important role in promoting students' physical development and mental health development. In order to effectively avoid the negative mentality of giving up and retreating in the face of difficulties and setbacks among primary school students, it is necessary to attach importance to cultivating the students' ability to resist setbacks in primary school physical education teaching. Based on this, this article will explore the cultivation of anti frustration ability in primary school physical education teaching.

Key words: primary school physical education; Physical education teaching; Ability to resist setbacks; Frustrated mentality

引言

目前,绝大多数的小学生身体素质不高,在实际生活与学习过程中时常会因为遇到各类挫折困难时产生放弃退缩的心理,这不仅会影响到学生核心素养的质量提升,还会深度影响到学生今后的发展。因此,在小学体育教学过程中,体育教师需要针对小学生的抗挫折能力培养进行重视,借助多元化的教学内容,真正帮助学生克服挫折困难、提高自信心。

一、小学体育教学中抗挫折能力的培养原则

在当前的小学体育教学中,想要更好地培养学生的抗挫折能力体育教师还需针对教学本质,注重相应的培养原则。

首先,在抗挫折能力培养过程中,需要遵循针对性的原则。考虑到每个学生性格不同、爱好不同、身体素质以及学习能力也各不相同,如果体育教师采用单一的抗挫折教育,显然无法提升教学质量,也无法达到抗挫折能力培养的目标。因此,体育教师需要遵循针对性的原则,根据不同的体育教学内容,要结合学生的一些个人差异,特点时选择一些多样化的教学方法,这样能够更好的提高培养效果。

其次,在抗挫折能力培养过程中还需遵循以人为本的基本原则。无一例外,在小学体育教学过程中,教学主体始终是学生,体育教师想要通过体育教学提高学生的抗挫折能力,就需要正视观察学生日常学习过程中或者是参与体育活动中的实际状态,在进行相应教学活动时,需要以学生的需求为核心,尊重学生的需求,注重走进学生内心世界,了解学生所面对的困境,这样才能够保障抗挫折能力培养的质量。

二、小学体育教学中抗挫折能力的培养方法

(一)借助体育学习内容,树立正确挫折观念

对于正确的挫折观念来说,并不是每个学生从一开始就能够了解,而是要通过父母、教师等进行相应的引导和讲解,才能够帮助学生树立正确的挫折观念。而在小学体育教学中,对于抗挫折能力的培养最为基础的就是借助体育学习内容,帮助学生树立正确的挫折观念。

作为体育教师,在实际的教学过程中,需要引导学生在人生道路上面对各类挫折困难时,要勇于直面挫折困难,不要因为惧怕胆怯而后退,尤其在体育教学过程中不同的体育运动项目都有着自己独特的技术特点,并不是每个学生都能够在短时间内所学会,这需要学生在体育教师的教学引导下反复练习摸索,才能够达到艺术标准。在这种反复练习摸索的过程中,是学生引发心理挫折产生负面情绪的重要阶段。

例如,当体育教师在课堂上教学有关于篮球的相关知识时,为了能够让学生掌握篮球知识并提高肢体协调能力,体育教师开展篮球运球教学活动,在运球过程中每个学生要通过单手拍篮球的动作将篮球从起始点运送到终点,整个过程中篮球要在学生拍打的过程中保持平衡,不能够出现丢球、双手抱球的情况才算完成。

当体育教师讲述完运球规则后,向学生展示了单手拍篮球运球时的标准动作,这时学生的心理反应不同,部分学生会认为运球很简单,而部分学生则开始担忧自己无法完成。

而当学生们实际参与到篮球运球的活动当中时,部分刚开始觉得运球简单的学生纷纷出现丢球动作,还没有到终点,篮球就已经滚到了其他地方,还有部分学生由于急功近利想快一点抵达终点,结果拍球平衡不足直接双手抱球抵达终点。很显然,这些行为都不符合篮球运球的规范动作,这也让这些学生产生了挫败感,觉得运球很难从而想要放弃。

当体育教师面对学生这些反应时,为了可以消除学生的负面状态,提高学生的抗挫折能力,体育教师可以向学生提及一些鼎鼎有名的篮球明星,从而将篮球运球的距离缩短,引导学生从短距离的运球练习开始,当学生能够在短距离的范围内完成篮球运球动作时,在逐渐增加运球距离,这样循序渐进的引导教学方式能够促使学生更为积极的面对挫折。

尤其是体育教师在介绍一些篮球明星时,很多学生的内心会产生一些不一样的想法,既然那些篮球明星能够获得成功,必然在背后付出了惊人的努力,这也会促使学生更加努力的练习篮球运球,并逐渐培养成坚持不懈勇于向前的高尚品质。

(二) 开展丰富体育活动, 培养学生抗挫能力

如果体育教师想要在小学体育教学中培养学生的抗挫折能力, 必须要改变传统单一的体育教学形式, 要注重开展丰富的体育活动, 这样才能够激发学生的参与兴趣, 从而实现培养学生抗挫折能力的目标。

体育教师在积极开展各种形式的主题体育教育活动时, 可以根据挫折能力培养的双向性展开主题活动规划, 如果以理论性的教学引导为主题时, 体育教师就可以在体育课上设计“勇敢面对挫折”、“我想大声说出来”等不同主题的教学活动, 而这些主题活动的主要目的, 就是为了鼓励一部分对于体育运动兴趣较低的学生能够直面不愿意参与体育运动的原因, 当学生能够自主的面对自己, 不愿参加体育运动的真实原因时, 才能够让学生迈出心里的第一步。

随后要引导学生与全班同学共同分享自己不愿意参加的某项体育运动, 受到过怎样的挫折与困难, 形成融洽的活动探讨氛围, 这样能够更好的引导学生克服困难, 通过体育教师的开导以及全班同学的鼓励, 一部分对于体育运动参与兴致较低的学生, 可以更为自主积极的跨越挫折, 提高自信心。

除此之外, 除了这种偏理论性的体育活动, 体育教师也需要回归于体育教学的本质, 注重在每周特定的体育课程时间范围内, 开展实践性的趣味体育竞赛活动, 这样也能够有效培养学生的抗挫折能力。

例如, 在体育课堂上, 体育教师可以组织学生通过小组合作的方式展开趣味性的两人三足接力活动, 将班级内的学生分为两个大组, 一组为红方, 一组为蓝方, 在设置好起点与终点, 通过两人三足折返接力的方式进行竞技比赛。

在竞技比赛的过程中, 学生与学生之间会形成较为良性的竞争关系, 本身两人三足就具有一定的趣味性, 学生乐于参与其中, 但对于最后输掉比赛的小组, 体育教师要注重鼓励与不足提点, 教育学生友谊第一, 比赛第二的体育精神。这样一来, 学生们不会在乎比赛的输赢, 而是会重视团队协作, 不会将输掉比赛视为挫折, 反而会转化为一种不断提高自身能力与技巧的鼓励方式。

(三) 创设体育教学情境, 增强学生抗挫能力

考虑到每个学生成长于不同的家庭环境, 学生们的生活经历也各有不同, 这也造就了学生之间不同的性格、脾气以及特点, 对于不同的学生来说, 如果遇到相同挫折困难时, 每个学生所应对的态度和表现的心理状态都是截然不同的。因此, 当体育教师在体育教学过程中针对学生展开抗挫折能力培养时, 就必须优先了解每个学生的性格特点、家庭环境以及心理诉求, 根据教学的需要, 创设出相关的体育教学情境, 这样能够有效增强学生的抗挫折能力。

例如, 在创设体育教学情境时, 体育教师可以通过榜样情境的构建, 激发学生更为积极的参与到体育活动中。体育教师可以优先向学生讲述自己过去以往参加各类体育竞赛活动的经过, 讲述参加各项体育运动项目锻炼时的艰苦, 体育教师要重视结合自己的经历构建出相应的体育情景。

比如, 在参加接力赛跑时, 由于自身的失误或其他原因, 导致接力赛跑的名次并不理想, 但体育教师却并未因此受到挫折, 并没有气馁, 反而是调整心态, 在队友的鼓励下, 不断刻苦练习, 以便能在下一次取得好成绩。

通过体育教师讲述自己以往参加体育竞赛活动的经过, 学生能够真正意识到不受挫折影响、不轻易放弃、敢于面对挫折失败的重要性, 学生们仿佛能够想象到体育教师曾经失败时的场景, 也能够想象到体育教师曾经刻苦训练、勇敢面对挫折时的场景。

这种通过体育教师经历描述式的体育教学情境更倾向于理论化, 而想要创设出更具实践性的体育教学情境则需要体育教师抓住学生的心理特点, 以自身的实际行动向学生进行示范, 这样不仅能够实现教学情境的创设, 更能够让学生更为直观的看到感受面对挫折时的正确状态。

例如, 当体育教师在课堂教学过程中展开百米跑的训练教学时, 体育教师需要优先将百米跑的一些动作和跑步要领示范给学生,

体育教师在示范期间突然摔倒, 在摔倒的一瞬间, 体育教师马上站起身来朝向终点前行。

如果是对于年龄较小的学生而言, 他们在跑步过程中一旦突然摔倒, 很少有立刻站起身来继续完成跑步训练或跑步比赛的情况, 很有可能会因为突然性的摔倒而内心受挫, 从而停止跑步运动。但通过体育教师这一体育教学情境的创设体现, 能够给予学生心灵上的直观冲击, 学生能够真正了解到应对挫折的方法和状态。

(四) 阶段性的任务设计, 展开科学体育评价

如果说小学生的抗挫折能力相对较弱, 就极易产生一些消极心态或负面心理, 体育教师面对学生的这种心态变化时, 要在阶段性的体育任务设计过程中, 遵循缓慢推进的原则, 要设计一些体能要求相对较低的体育任务, 当学生能够自由自主的适应体能任务时, 教师可以推进任务难度, 设计一些相较于低级任务更为适中的中等任务。从中也不难发现, 体育教师设计阶段性的体育任务, 可以更好的观察学生完成体育任务时的状态, 并且学生在循序渐进的参与任务过程中, 也将提高自身的信心, 从而达到培养学生抗挫折能力的目标。

此外, 在抗挫折培养过程中, 体育教师还需展开科学化的体育评价, 通过不同层次的体育评价, 帮助学生分析失利的因素, 养成学生总结自身不足经验的良好习惯, 这样就会逐渐培养学生的良好心态, 即便在面对各类挫折困难时也能够自如应对。而考虑到不同学生在性格特点方面存在着一定的差异性, 尤其是面对不同的困难与挫折时, 学生的内心承受能力也存在一定的区别。正因如此, 体育教师则必须要根据不同学生的性格以及实际情况, 选择科学、积极、有效的评价方法, 这样才能够帮助学生由内而外的寻找挫折因素。

例如, 当体育教师在课堂上教学立定跳远时, 由于每个学生的身体素质, 心理状态各不相同, 体育教师可在教学正确的立定跳远规则以及动作之后, 为学生们制定出三个阶段的跳远任务, 以距离较近(简单)、距离适中(中等)、距离较远(困难)为体育阶段性任务的内容, 体育教师可以让学生根据这三个阶段的任务开展立定跳远训练, 随后再引导学生设计一个自己能够挑战的目标距离。

在阶段性的体育任务练习过程中, 体育教师要善于观察学生练习的状态, 给予适当的鼓励和指导, 当部分学生完成任务训练, 并针对自己所设定的目标距离展开挑战时, 如果学生挑战失败, 体育教师不能去指责、训斥学生, 而是要给予相应的言语鼓励, 并帮助失败的学生分析其中的原因, 让学生能够深度思考挑战失败的原因是否是目标设置的过高, 或者是训练时不够认真, 又或者是自身运动水平不足等。

通过一定的分析, 帮助学生设定当前较为适宜的目标距离, 从而经过多次训练, 始终鼓励学生将挑战失败的困境转化为自身前进的动力来源。这样一来, 学生不但能够对立定跳远的知识技巧进行熟练掌握, 更能够通过立定跳远的任务训练, 不断提高自信心。

结束语:

综上所述, 在现代化的发展环境下, 诸多小学阶段的学生由于年龄较小, 在他们的成长过程中, 经常会受到各类挫折, 为了能够让小学生不受挫折影响而缺乏自信心, 则必须要重视对于小学生抗挫折能力的培养, 特别要重视在小学体育教学中融入抗挫折能力培养内容, 给予小学生更丰富的理论培养和实践指导, 这样才能够不断提高小学生的抗挫折能力。这样一来, 无论是对于生活, 还是对于学习都将保持一定的自信。

参考文献:

- [1] 徐莹莹. 小学体育教学中培养学生抗挫力的实践探讨[J]. 人文之友, 2020,000(024):359.
- [2] 康宇宇. 探讨如何在小学体育教学中培养学生的抗挫力[J]. 课程教育研究: 学法教法研究, 2016(27):1.
- [3] 雷青. 浅谈如何在小学体育教学中提高学生的抗挫能力[J]. 考试周刊, 2021,000(087):130-132.