

利用体育运动培养韧劲之我见

郑宗清

(佛山市顺德区龙江丰华初级中学, 广东 佛山 528318)

摘要:表面看来, 体育与德育属于不同范畴, 但实际上二者的关系非常密切。将德育教育渗透到体育教学中, 有助于提升教学效果, 开创新的体育教学格局。因此, 在开展初中体育教学时, 教师不仅要促进学生的体质健康与身心健康的共同发展, 而且应对学生参与体育运动的意识与技能进行培养, 不断提升学生的思想道德水平, 进而促使学生可以在体育课堂上实现更加全面的发展。本文针对初中体育课程教学工作的相关问题开展研究, 提出相关的教学策略, 指导相关教学活动的展开, 提升初中学生的韧劲品质以及良好的心理素质。

关键词:初中体育; 教学对策; 韧劲; 坚韧品质; 心理素质

中学生处在人生成长发育的关键阶段, 中学生的健康成长进步自然得到社会各界的广泛关注。我国社会一直在关注青少年的身体健康成长, 经过对青少年身体成长的重视, 现代社会中学生身体条件明显要比改革开放之初的青少年在身高、体重等方面占据优势。但是随着身体素质逐渐增强, 中学生的意志以及心理层面却出现一定的降低, 他们在遇到挫折、磨难的时候更加容易放弃, 这些都反映出了学生们内心力量的薄弱。因此, 在新时期的初中体育教学工作中, 教师除了传授给学生体育技能之外, 还要改善学生的心理素质, 制定全新的教学目标, 从而提升初中体育课程教学水平。

一、培养学生韧劲性格和心理的重要性分析

(一) 增强学生体育意识

在初中体育课程中渗透韧劲的理念, 能够使初中体育课程具有灵活多样的特点, 同时进一步丰富体育课程的教学内容。学生在参与多种体育课程内容学习的过程中, 会逐渐增强对体育课程知识的理解。在素质教育理念的影响下, 教师会立足于学生的实际学习兴趣, 针对学生的心理发展特点和实际兴趣爱好, 制定出趣味性的、针对性的课程教学方案。在教学过程中更关注学生的具体感受, 并且在此基础上不断推动体育教学方法的创新, 保证学生在体育课程教学过程中能够有所收获。那么在这样的前提下, 素质教育理念不仅能够发挥体育课程强身健体的作用, 更为重要的是能够锻炼学生的心理和个性, 培养其坚韧的品质。

(二) 培养积极阳光的心态

当前, 很多学生在学习体育课程知识、参加体育锻炼的过程中, 由于个人生活经验和年龄阶段的限制, 在面对训练中的难处和学习中的挫折时, 往往容易产生退却的心理。同时, 性格腼腆的学生也不愿意主动与朋友进行交流。那么开展“坚韧式”教学活动, 能够有效锻炼学生主动交流的意识 and 主动进取、克服困难的意识, 从而培养学生积极阳光的体育学习心态, 从而实现体育课程教学质量的提升。

(三) 增强课堂师生互动

在传统的体育课程教学模式下, 很多教师对体育课程重要性

的认识程度不够, 松散的体育课程教学模式导致大多数学生将体育课程当成了“放松课”, 很多学生在自由锻炼的过程中过于松散, 教师缺乏针对性的指导与训练。在这种课程教学模式下师生之间缺乏有效的交流与沟通, 这不仅严重影响了学生的个人锻炼, 同时也难以推动学生个人学科能力和身体素质的进一步发展。那么在初中体育课程中应用“坚韧式”模式, 一方面可以使教师对体育课程形成足够的重视, 同时还能够促进师生之间的相互交流: 在体育教学下, 师生共同参与体育活动项目的制定与开展, 能够进一步深化师生之间的有效互动, 增进课程教师对学生的了解, 从而针对学生的课程学习特点制定出针对性的体育课程教学内容, 在促进师生之间有效沟通互动的过程中, 提升体育课程质量。另一方面, 游戏化、趣味性的体育课程学习、锻炼氛围解放了学生“爱玩”的天性, 在为学生提供充足的锻炼学习空间的同时, 推动教师开展针对性的体育训练指导活动, 帮助教师发现体育课程教学过程中存在的不足, 从而实现体育课程教学质量的提升。

二、初中体育教学中培养学生坚韧品质的对策研究

(一) 开展竞赛体育, 培养学生竞争意识

初中生自律意识较差, 他们在体育学习过程中很难长时间保持注意力, 以往的体育教学方法简单, 且由于体育课受重视程度不够, 导致学生们对体育学习兴趣不够, 也不利于学生的体育锻炼。面对这一情况, 结合小学生的特点, 我们在组织体育教学时, 可以引入竞赛机制, 引发他们的求胜心理, 调动学生的兴趣与参与热情。

例如, 在“快慢跑”的教学中, 我们可以让学生呈“S”型曲线进行PK, 在这一比赛中, 给每个学生标上数字“1、2、3、4……”, 男生为奇数队、女生为偶数队, 男女生并排围成一个圈, 当我喊到“1、3、5……”等奇数时, 男生必须要围绕女生呈“S”型进行快慢跑。同理, 喊到“2、4、6……”等偶数时, 女生也要围绕男生呈“S”型进行快慢跑。哪个学生反映较慢, 则整队扣分。对于游戏规则我们还可以进行变更, 训练学生的反应速度; 还可以给学生规定范围, 组织“撕名牌”游戏, 看哪个小组名牌获得数最多。竞赛体育的紧张感、刺激感和胜负欲, 给体育教学增添了

新光彩。

(二) 扬长避短, 提高学生体育积极性

体育学科是一门充满热情的学科, 学生在体育课堂上应该主动积极, 彰显个性。但是现阶段的体育课堂相对来讲是比较严肃的, 教师往往不会关注学生的状态, 而是注重教学方法以及运动技巧的传授, 这就导致学生的上课积极性不高, 严重限制了学生的个性化发展。

想要彰显学生的个性, 教师需要从学生的体育锻炼兴趣入手。教师首先要对学生的特点进行分析, 只有了解了学生特点, 教师才能更好地制定相应的教学策略。像活泼好动的学生其运动细胞较为丰富, 对于各项体育活动、体育项目都比较感兴趣, 但是因为性格的原因, 这部分学生往往缺乏组织纪律性。而对于性格相对内敛、含蓄的学生来讲, 他们对于教师的命令是比较听从的, 但是缺乏个性化的见解, 对于体育运动项目的不感兴趣, 缺乏学习的积极性。

例如, 在我校体育科组林老师过去的授课过程中, 曾经出现过这样一个案例。林老师所任教的年级为初一年级, 其中有一个学生是比较顽皮的, 在室内上课坐在椅子上难以安静地坚持十分钟, 在户外上体育课又缺乏集体意识, 往往都是单独行动, 自己喜欢什么玩什么, 很多教师对于这个学生都束手无策, 最后也就见怪不怪, 由他自己发展去了。林老师与他接触几次之后, 发现这个学生的自尊心特别强, 每次标新立异也只是为了引起教师和学生的注意力而已, 为此每次都表现得与众不同。在了解了这名学生的心理之后, 林老师肯定了他这个想法是好的, 但是采取的行动是错误的, 并引导他应该尝试利用自己的优势来打动学生和教师。为此, 林老师问他是否愿意参加到体育课堂的管理中来, 出任体育课代表。这位学生显然没有想到老师会为他安排这个职位, 因此表现得特别激动。林老师让他负责课前课后的体育器材配置, 同时也要做好表率作用, 将体育课代表的榜样作用充分发挥出来。在第二次体育课的时候, 这位同学早早地来到操场, 将本节课所使用的体育器材准备好, 并尝试率先整理好队伍, 但是很多学生却不管他, 导致他十分无奈。林老师见到这种情况, 问他别人不服从管理什么感受。这位同学尴尬地笑了笑, 因为他看到了自己的影子。林老师在全班同学面前宣布邀请这位同学成为体育课代表的事情, 希望大家能够配合他的工作。在后续的体育课程中, 这位同学以身作则, 遵守纪律, 充分发挥了表率作用, 同学对其比较信服。通过这个案例可以发现教师要善于观察学生, 走进学生的内心, 了解他们的需求, 充分发挥他们的优势, 减少他们的短板, 教师真诚地对待学生, 学生也会配合教师, 二者做到一个有机互动的整体。

(三) 关注学生心理需求, 培养他们体育自信心

心理健康教育的主体是学生, 教学过程中教师要秉持生本理念, 了解学生的真实诉求, 循循善诱。教师在心理健康教育过程中,

要提升自身素质, 学习心理健康教育的相关知识, 以理论支撑实践, 对于学生的各种心理问题能够做出准确预判, 并分析导致其出现各种心理问题的原因。教师要善于鼓励学生, 让其看到自身的优点, 并将优点发扬广大, 为他们树立学习与生活的自信心。

例如, 我们学校三(2)班上王同学人高马大, 但是缺点众多, 如懒惰、欺负学生、很喜欢搞事情, 其他学生都会刻意地远离他。体育老师蓝老师知道这是因为人际关系的原因导致他心理产生了阻碍。蓝老师教育过他很多次依然没有用处。但是在一次学校秋季运动会上, 他昂首大步向前跑的潇洒身影吸引了全班同学情不自禁地为其加油助威呐喊, 最终打破了校运动会的记录, 取得了年级第1名。蓝老师立刻对他产生了由衷的敬意, 在班上把他好好表扬了一番, 同学们对他改变了看法, 佩服得五体投体。之后在与他深入交流的时候, 蓝老师建议他既然不想学习文化课, 可以入选体育特长生。通过老师的多方努力, 重于将其引入到了校体育队。

(四) 在体育教学中实施趣味化, 提升学生体育能力

在开展趣味化教学的过程中, 教师们必须明确这点, 由于学生们个性、学习能力、接受能力、身体素质等不同, 存在部分学生在体育学习过程中会出现无法更上进度或者产生不适的情况。从这一层面考虑, 我们必须尊重学生的实际想法, “以人为本”推进体育教学, 锻炼学生的体育能力。

例如, 在“负重跑”中, 作为体育教学的重要内容, 对锻炼学生的腿部力量有很大帮助, 同时还能锻炼学生的意志品质, 让他们明白坚持的意义。在组织教学时, 有些体育学习积极性较强的学生则表现得很主动, 而有些学生特别是女同学, 她们很多人存在畏惧心理, 不敢尝试。此时, 对她们来说, 我们不能批评、教育, 而要根据实际情况, 尊重学生的意愿, 让她们观看其他学生练习, 并鼓励她们尝试。

三、结语

体育课程的种类相对来讲是比较丰富的, 教师在开展不同类型课程的时候, 还应该根据教学内容以及任务的不同而采取多样化的方式, 来帮助学生健全人格的发展, 培养其韧劲, 并为他们指明正确的人生发展方向, 从而引导学生敞开心扉, 心贴心地交流, 享受体育课程所带来的乐趣。

参考文献:

- [1] 李志华. 试析初中体育教学中锻炼学生心理素质的途径 [J]. 知识文库, 2017(20): 103.
- [2] 方立春. 浅析初中体育教学中如何加强学生心理素质锻炼 [J]. 时代教育, 2015(16): 241.
- [3] 郭祖祺. 初中生体育锻炼行为与坚韧人格的关系及启示研究 [D]. 南昌大学, 2018.