

# 初中体育教学对青少年意志力的培养

季永祺

(北京市三帆中学 100088)

**摘要:** 意志力主要是指个人在明确自己的目标后,即使在完成目标的道路上出现种种困难,也依旧会坚强地去克服困难,并坚持不懈,直到达到最终目的的一种精神品质。随着时代的发展和教育体系的完善,国家对初中体育教学的要求不再仅仅局限于只需要增加学生的体能训练,还需要培养学生的意志力。本文根据个人的实践活动以及所参考的资料,首先分析了培养意志力对学生的重要意义;其次探讨了在培养青少年意志力时出现的问题;最后,围绕初中体育教学对青少年意志力培养的问题提出几点教学策略。希望无论是在意志力培养的理论研究方面,还是在实践价值方面都能够为其他学者提供一定的帮助。

**关键词:** 意志力培养; 初中体育; 教学策略

## 引言:

初中生不仅是我国青少年的主体,更是国家未来所需要的建设人才,其肩负的使命重大。因此,在现代初中体育教学中,对当代初中生的意志力培养提出了严格的要求。良好的意志品质是初中生身心获得充分发展、学业取得成功的关键因素。所以,初中体育教师要格外重视培养学生的意志力。不仅仅能使学生的精神品质得到发展,而且还能在以后的工作生活中,当学生面对突如其来的困难时,为其提供精神上的帮助,使学生不畏惧困难,并学会克服困难。意志力的培养,有利于提高学生的学习积极性,能够更好地帮助学生的学业走向成功。意志力的培养,也有效解决了当代中国人才紧缺的问题,尤其是在建设与发展方面,进而推动国家进一步发展。

## 一、培养初中学生意志力的意义

随着时代的发展,当代大多数人的生育观念正在渐渐淡化,现在的初中生大多为独生子女。随着国家经济的发展,居民的工资水平也在逐步提高,父母容易对子女格外宠爱,尤其是独生子女。当代初中生容易处于物质条件优越的生活状态中,不识人间疾苦,逐渐养成不喜欢也不愿吃苦受累的思想。所以,初中体育教师需要注重训练学生的意志力,改变学生好吃懒做、饭来张口的不良习惯,帮助学生养成善于克服困难、不屈不挠、永不放弃的优秀精神品质。使学生在以后的生活与学习中拥有面对未知的勇气,进一步使学生能够更好地发展自我。

### (一) 增强学生自我信心, 培育学生意志力

在现代经济发达和人才拥挤的社会中,校园中也存在许多成绩优异的学生,而成绩不太理想的学生容易失去学习自信心。在初中体育教学中,教师可以制定相关的体育教学策略,对学生的意志力进行培养,使学生在上学会上学会坚持到底,让其在面对困难时坚定自我,可以不被外在事物迷惑,进一步提升自我,甚至在以后的生活和社会工作中能够清晰地建立属于自己的目标,按照自己的信念,展开相应的活动和工作,从而使学生对以后的工作生活更加充满信心,进一步达到提高教学质量的效果。

### (二) 培养学生意志力, 养成学生做事果断的习惯

拖延、懒惰是当代人几乎都存在的一个致命缺点,特别是对于初中生而言。学习是一件日积月累的事情,需要长时间的坚持,这就需要学生拥有一定的意志力。然而,部分学生在学习和做作业方面会存在拖延的现象。教师就需要在体育教学中不断锻炼学生的耐心,培养学生的意志力,使学生能够在完成一件事情时,有足够的耐心并坚持完成目标,进一步形成不退缩、不放弃的优良品质,养成做事果断的良好习惯。

### (三) 培养学生意志力, 使学生学会独立处事

由于受传统思想的影响,父母会觉得学生的任务就是读书,于是学生便会养成滴水不沾、没有自我照顾能力的小孩。再加上许多学生是父母的掌上明珠,这使其更加缺乏自制力。学生在面对比较困难的事情或选择时,无法做出自己的判断。当代教师就需要着重培养学生的意志力,使学生能够在遇到困难时学会独立思考,找到解决问题的方法,让学生学会思考并解决问题,逐渐养成不过分依赖他人的良好习惯,为学生以后的生活和工作提供面对困难的勇气。

### (四) 培养学生意志力, 让学生拥有坚韧不拔的精神品质

学生在漫长的学习生涯中,拥有充沛的精力和锲而不舍的学习精神是完成学业以及成为国家栋梁的基本要求。初中体育教师需要注重培养学生的强健体魄和百折不挠的精神,让学生学会永不放弃,尤其是在遇到挫折时,使学生的意志力变得更加坚强,并学会忍耐、克服困难,从而实现自己的目标。在初中体育教学中,教师要注重培养学生的意志力,让学生变得更加勇敢、正义、顽强、乐观。学生拥有坚强的意志力,可以在以后的学习生活中有自己的独立思想,进一步学会控制和调节自我心理,并有序安排生活,从而达到自己的目标。

## 二、体育教学培养学生意志力的现状

在人固有的惰性影响下,意志力的培养对提高学生自身能力发挥着重要的作用,但是目前初中体育教师对学生意志力的培养还是存在以下问题。

### (一) 学生自制力普遍较差

现在很多初中生都是家庭中的独生子女,所以父母祖辈都十分偏爱自己的孩子。在日常生活中,父母都会为学生打理好日常的琐碎,使得部分学生养成了自制力薄弱的特点和没有处理问题的能力,尤其是在遇到挫折时。遇到困难时,学生会习惯性地依赖父母,缺乏独立处理问题的思想。当遇到一点挫折时,学生容易产生无助感,甚至变得沮丧,连尝试的勇气都没有。上述的思想和行为,都会对学生的意志力产生一定的削弱作用。所以,初中体育教师要对学生的意志力进行培养,让学生学会遇事不放弃,并拥有坚持不懈的良好品质。教师可以结合学生自身的特点,并在体育教育教学中运用相关专业技术来制定一套特殊的初中体育教学体系,进一步培养学生的意志力。在当今人才紧缺和急需的时代背景下,初中体育教师可以通过大量的体育教学实践活动和研究,将体育教学与素质培养联系起来,进一步提升学生的身体素质以及良好的意志品质。

### (二) 网络错误观念减弱学生意志力

在网络化时代中,学生容易受消极、负面等不良思想侵蚀。比如享乐主义、躺平、佛系少年等消极的网络词汇,在一定程度上严重影响初中体育教师培养和锻炼学生坚持不懈、自律等优秀的意志

品质,使学生意志力越来越薄弱。所以,初中体育教学需要注重加强培养学生的意志力。初中体育教师可以在教学中对学生适当训练,进一步增强学生的自律性,让学生改变错误观念,深刻认识到主观能动性的重要作用,从而拥有坚韧不拔的精神品质。

### (三) 教师教学的错误理念

初中体育教师的教学策略与教学思想很容易影响学生的意志力。但是长期以来,教师在过去教学思想的影响下,对学生的学习理念放在控制和掌握的层次上。教师同传统的家长思想一样,将初中生具有的天真、烂漫的特点归为无知,教师容易形成学生是需要被强制的、是需要被掌控的错误观念。上述控制性教学思想就会在一定程度上阻碍初中体育教师对学生自制力和意志力的培养,让学生自我怀疑,使学生在遇到困难时无法坚定自我。不仅如此,教师还会存在认为学生只是教学对象、工作任务仅此而已的错误理念,就容易将教学意识强加到学生的学习任务之中,学生就会容易失去自我认知和掌控能力,并不断降低学生的自制力,进一步影响学生的健康成长。

## 三、提供培养初中学生意志力的策略

### (一) 增强学生信心,激发学生斗志

意志力是指学生在确定目标后,努力朝着目标前进,并且克服道路上的一切困难。所以,学生的自信心是培养学生意志力的重要前提。初中体育教师可以通过鼓励学生的方式,进一步增强学生的自信心,使其可以在以后的学习和生活中更加自信,渐渐确立学习目标,并努力克服目标道路上的困难,从而实现理想,进一步增强学生的意志力。

例如,教师在体育教学中可以给学生示范投篮的关键动作,并让学生练习投篮。体育教师可以对学习较好的学生进行奖励,甚至对学习不是很理想的学生进行鼓励,并且与其一起训练,增强其训练信心。学生练习投篮,不仅有助于学习的提高积极性,也有利于锻炼其克服困难的良好品质,从而帮助学生挖掘内心深处不放弃、不颓废的要强好胜的性格,凝聚学生的拼搏精神,从而使得学生自身的意志力得到较好的提升。

### (二) 巧妙设置教学内容,增强学生果断性

在提升学生意志品质方面,做事果断、不犹豫,进一步培养学生的意志力。不管是在做事果断还是选择果断中,这都有利于学生在遇到困难时可以抓住最好时机,解决最大的问题,减轻遇事时的矛盾心理,从而将问题简单化。由于初中生常常只局限在家中或学校,父母与教师的照顾给学生养成了做事犹豫不决,没有判断能力的坏习惯。所以,体育教师在教学中需要注重提升学生的果断性,为学生以后步入社会解决问题奠定一定的基础。

比如,教师可以组织需要迅速判断和制定相应策略的对抗训练比赛,例如羽毛球、乒乓球等运动,进一步培养学生的判断能力,使学生学会抓住解决困难的最佳时机,快速并果断地制定出相应策略。体育教师需要注重训练学生处理事情的灵敏性和果断性,让学生在以后处理事情方面更加坚定,从而帮助学生的意志力能够得到有效提升。

### (三) 增加教学难度,培养学生的独立性和坚韧性

所谓意志力,就是要使学生学会独立,使其可以在完成目标道路上不断坚信自己,并负重前行。体育教师要想培养学生的办事独立性和坚韧性,就需要学生在实践中进行,让学生与困难碰撞,在克服困难的同时,并拥有永不放弃、独立思考的精神品质。因此,教师在体育课堂教学中要适当地增加教学内容的难度,让学生有勇于克服困难的决心,从而达到教学的目的。

比如,初中体育教师可以设置超乎学生自身能力的教学项目,

并训练学生,让其学会冷静分析和独立思考。体育教师还可以在天气恶劣的情况下让学生在操场上进行体育训练,但需要注意做好防护措施。体育教师需要陪同学生一起训练,进一步培养学生克服困难的精神。初中体育教师也可以选择攀岩等运动,来锻炼学生的意志力。体育教师需要根据学生的实际情况来训练学生,不仅需要提升学生的体能,也需要增强学生的综合素质。体育教师需要在旁耐心指导学生掌握攀岩的相关技巧,引导学生主动学习。学生根据体育教师的指导进行练习,进一步提升自我意志力。学校也需要提供一定的资金支持,为体育教学献出一份力量,进一步帮助体育教师培养学生的意志力。有了足够的资金支持,有关部门可以与初中体育教师共同根据学生实际情况制定合理的训练项目,使学生养成良好的意志力。

### (四) 加强心理暗示,培养学生意志力

在如今快节奏的生活中,人们的各种压力也在不断地增加。然而,在压力的打击下,拥有健康的心理有利于缓解压力、战胜困难,并继续前进。在初中校园中,学生会面临学业的压力,还有来自家长和教师的压力。学生在种种压力的打击下,如果没有一个健康的心理便会很容易变得脆弱不堪,就会容易经不住困难。所以,教师在体育教学中要适当地教会学生减轻压力的方法,加强学生心理暗示,从而缓解学生的压力,进一步增强学生的自信心,提升学生意志力。

比如,在体育教学训练课程中,部分训练课程可能会超过学生自身的身体承受能力,或者部分训练是学生不擅长的训练项目,学生容易产生一定的消极心理,甚至会有干脆放弃和退縮的思想。因此,体育教师就需要陪同学生一起完成训练,并及时鼓励学生,进一步增强学生自信心,并坚持不懈。体育教师的鼓舞打气,会给学生带来一定的学习动力,让学生自我认可,使其渐渐认知自身,从而学会如何突破自己并超越自己,进一步达到意想不到的效果。学生可以从中有所得、有所获,使学生学会克服困难,让其形成强大的心理,使其可以更好地解决问题,进一步培养学生的意志力。

所以,在培养学生意志力的教学上,体育教师要学会制定合适的教学方案,并注重锻炼学生的自制力与意志力。将提升学生意志力贯穿于整个初中体育教学之中,既能提高学生的身体素质,又能够提升学生的意志力。

## 四、结束语

综上所述,初中体育教师需要注重培养学生的意志力,有助于学生融入社会,进一步走向成功。特别是对于初中生而言,拥有良好的意志力是学生学业走向成功的有力武器。教师在初中体育教学中要注重对学生意志力的提升,从多个方面来创新教学方案,针对不同学生设置不同的训练项目;教师也需要巧妙设计相关训练活动,以提升学生意志力为根本目标,进一步强化学生的心理素质,让学生更加敢于挑战困难,从而使其拥有不放弃、坚持不懈的优秀品格。体育教师应经常向学生展示自身良好的自制力,使学生更容易信服,更加顺从教师的教学安排。学生可以从生活中切实地意识到拥有良好意志力的益处,使其学会自我培养良好的意志力,进一步形成坚持不懈、坚韧不拔的精神品格,为以后的学习奠定良好的基础。

### 参考文献:

- [1]宋兵.浅谈如何培养学生体育运动兴趣[J].和田师范专科学校学报(汉文综合版),2003(1).
- [2]冯春娟,周云涛.体育教学中学生恐惧心理的产生与消除[J].体育成人教育学报,2002(4).
- [3]邵伟德.体育教学心理学.北京:北京体育大学出版社,2004.
- [4]马启伟.体育心理学.北京:高等教育出版社,1996.