

浅谈体育教学中如何培养学生良好的意志品质

◆蒋毅冰

(云南省临沧市永德一中 云南永德 677600)

摘要:在体育教学中培养学生良好的意志品质是素质教育改革的宗旨。如何在体育教学中培养学生良好的意志品质呢?本文主要从转变教育观念、调动学生学习的兴趣,认真钻研教学内容、培养学生积极健康的情感,不断钻研业务、善于调节学生情绪三个方面来论述体育教学中如何培养学生良好的意志品质。

关键词:体育;培养;良好;品质

良好的意志品质是个人在激烈的竞争中取得成功的重要因素。在体育教学中有目的培养学生克服种种困难完成意志行为,是体育教学中不可缺少的重要内容。

一、转变教育观念,调动学生学习的兴趣

情趣是指情感与兴趣。而情感是指人对客观事物所持的态度和体验。兴趣是人们力求认识某种事物或爱好某种活动的倾向。教学中,情与知的出现,常常是一先一后,互相促进的。当学生心情舒畅,精神愉快,情绪饱满时,有助于学生将潜在的各种心智技能充分发挥,这时学生注意力集中,思维活跃,对于知识一听就懂,一学就会。反之,情绪不佳时,学生神不守舍,任老师怎样讲,呆若木鸡,什么也学不进去这就是情绪的作用。

(一)精心设计课堂“导入”,激发学习兴趣

“好的开头是成功的一半”。精彩的课堂导入不仅能很快地集中学生的注意力,而且还会把学习当成一种乐趣,促使教学任务顺利完成。所以教师应根据学生的心理特点,精心设计好导入,一开始就充满趣味,让学生兴趣盎然,产生激烈的欲望,从而使学生在愉快的心情中跨进知识大门。教学中,教师要激趣导入。激趣导入提倡内容新颖,形式多样的活动,除常用的口令外,还可以采用手势法、击掌法、伴奏法、模仿法、游戏法等,各种方法因课而定,有机结合,使内容更加新颖,为下一部分教学打好基础。

(二)合理安排游戏内容,不断变化游戏方法,激发和提高学生兴趣。

几乎所有的体育游戏都带有集体性,特别是分队游戏体现更为突出。因此,在教学中,我根据教学的目的、任务、内容、学生生理、心理特点,设计、创造多种多样的活动内容,使内容以游戏的形式出现,游戏集趣味性与技术性于一体,这样就能吸引学生主动地投入到体育活动中去,就能达到最佳的学习效果。

(三)经常将音乐、舞蹈引进课堂

让音乐进入体育课堂,借助各种各样健康、快乐的音乐来创设体育课中的情境。教学中,我经常根据一些音乐自编一些韵律舞蹈,有时让学生跟着音乐自主活动、自主练习,来充分调动学生的积极性。这样,既激发了学生的兴趣,又在不知不觉中完成了教师所要求达到的负荷量,学生学习起来则会感到“课进行,趣更浓”。

二、认真钻研教学内容,培养学生积极健康的情感

积极健康的情感对良好的意志品质的养成有着积极的促进作用,科学实验表明,人在愉快的时候工作,不知疲倦,可以坚持更长时间。教学中,我善于根据教材内容特点,运用生动丰富、变化多样的教学方法来满足学生的心理需求,激发学生积极健康的情感体验。

(一)培养学生的动机,激发学生的学习兴趣

动机的培养是把社会和教育向学生提出的客观要求变成他们自己的内部学习需要,是指学生从没有学习的需要到产生学习需要的过程。所以,要求体育教师应立足于上好每节体育课,使学生兴趣盎然、精力充沛的投入到教学中去。久而久之,他们的动机水平就会提高。

(二)培养学生的情感,调节运动能力

机体工作能力发生变化时情感体验也发生明显、复杂的变化。因此要求教师要善于运用情感的功能和调节行动的能力,来

培养学生善于支配和控制情感,承受大的运动负荷,努力完成学习任务。课堂上,通过接力比赛不仅可以发展速度、协调能力,还可以培养学生相互信任、相互支持、配合默契的责任感和集体荣誉感,使学生从中体验到自豪、幸福、愉快等情感,这些情感的形成和发展有助于学生的人生观形成。

(三)遵循教学原则,让学生体验成功的快乐

成功往往可以使学生在技术动作的形成过程中产生肯定自我反应,这种心理肯定可以激励他们更加努力去探索,去求得学习上更大进步。这就要求教师在每一堂课上应最大限度地为学生创造更多成功机会,特别是当遇到学习内容较难、较大不易成功时,教师应在遵循基本技术原理和教学原则基础上,根据学生实际情况适当降低要求,使之初学时更多地感受到成功的体验,然后再逐渐加大难度,这样学生就不会因为动作难度大而产生心理障碍。

三、不断钻研业务,善于调节学生情绪

在体育教学中,学生掌握知识、技能和培养正确的道德观念都不是简单机械地传授,而是通过学生积极活动来实现的。

(一)教师对学生积极性的影响

体育教师的情绪状态对学生情绪起诱导作用,体育教师情绪振作与沮丧、高涨与低沉都会对学生学习积极性产生潜移默化的影响。因此,教师应以精神饱满,热情洋溢的姿态出现在课堂,用自己积极的情绪去感染学生。教学中,讲解简明扼要、条理清晰、语言生动、示范动作准确、协调、优美,学生就会很快领会动作要领;采取生动、活泼、多变的教法吸引学生注意、启发思维就能激发学生学习的积极性。

(二)情绪体验对学习积极性的影响

学生的情绪体验直接影响着学习成效和体能的发挥,当学生情绪稳,有着轻松感、满意感时,就能激发他们强烈的学习动机。因此,教学要因人而异,采取相应的教学手段来发挥学生性格中的积极特征,发扬个性特点中的精神力量,有目的地调解学生情绪是完成学习任务的重要因素。教学中,除了加强课前心理准备之外,还可以采取如下一些必要措施:

1、调整呼吸自我活动法

利用练习间歇,让学生通过轻松地活动手脚,走步,有意识地放慢节奏的呼吸,使心情平静一下,从而有效地稳定学习情绪。

2、自我暗示法

当学生在练习时感到精神紧张、胆怯或被某种消极想法所困扰时,可采用命令自己放松的词语来暗示和提醒自己,或使负性思维中断,代之以积极的内心想象。

3、动作表象法

体育教学中抓住时机,针对复杂技术、动作难点,让学生微闭上眼睛,稍做沉思,在脑中重现正确的动作形象并体验成功完成动作的用力肌肉感觉,使意识处于高度集中状态,提高动作技术的表象练习效果。

体育教学中,培养学生良好的意志品质,有利于从过去单纯的生物体育观,向生物、生理、社会、教育综合体育观转变,能有效培养学生良好的个性心理品质和社会适应能力,能逐步摆脱“应试教育”的干扰,发挥体育教学的“教育功能”,让学校的“阶段体育”向“终身体育”转变,最终实现体育与健康的完美结合。

参考文献:

- [1]张大均 教育心理学[M]西南师大出版社 1997、3
- [2]王文生 如何提高学生对体育学科的兴趣[J]体育教学与研究 2005、1
- [3]李 祥 学校体育学[M]高等教育出版社 2001、7
- [4]张 杉 体育教学的思考与实践[M]北京学院出版社 1999、2