

小学体育教学中抗挫折能力的培养

孙智强

吉林省白山市临江市河南小学

DOI:10.32629/jief.v2i10.2340

[摘要] 体育教学对于小学生的身心健康发展具有重要意义,国内外许多教育专家都推崇在小学体育教育中培养学生的抗挫能力,但实际上,由于受到各种主客观综合因素的影响,部分小学体育教学的开展情况却不尽如人意,基于这样的现实情况,小学体育教学该如何采取措施提高教学效率,帮助学生通过参加体育活动提高抗挫折能力值得我们思考和探究。

[关键词] 体育教学; 耐挫; 能力; 培养

中图分类号: G623 **文献标识码:** A

“健康第一”是学校体育的指导思想,小学生正处于心理极不稳定的年龄阶段,可塑性很强,作为“体育与健康”课的教师,我们应充分运用体育课本身所蕴含的心理辅导资源,不断增强“心理健康医生”的角色意识,激发学生的心理动力系统,加强学生抗挫能力的培养。本文将和同行们一起探寻抗挫教育的思路 and 措施,以便我们在体育教学中更好地提高学生的抗挫能力。

1 培养学生抗挫能力的重要性

在小学体育教学中,小学生要完成一些需要完成的体育活动项目,这对他们来说要完成这些内容是比较困难的,所以在课堂中往往会出现学生抗挫能力不强的现象,具体表现有以下三点。第一点是不敢直面困难。在体育课堂上,老师会安排一些有难度和有一定风险的体育活动项目,比如跳高和跳山羊等,有些学生会害怕和逃避这些活动,而女生的表现更加强烈,她们害怕因为失败而受到同学的嘲笑,所以她们会选择逃避,她们会躲避这些对她们有难度的体育活动,从而失去了对体育课的信心和兴趣,下次再遇到时,她们会抵抗,拒绝。如果缺点不加以及时的引导和解决,她们往往会对自己失去信心,以至于产生自卑心理,这样对学生的发展非常不利。第二点是情绪不稳,甚至于直接攻击他人。现在的孩子大多数是独生子女,父母对他们非常溺爱,无论什么都会顺着他们,从而养成一种什么事都必须听自己的意识。在小学体育课堂上,一旦遇到对他们来说有一些困难的体育活动时同学和自己意见不相同,没有按照自己的意思来做,他们就表现出不情愿的心理,继而情绪失控,在行为和语言上会攻击他人。小学生的身心发展不够成熟,在参加体育活动项目时普遍会出现缺乏自信心和意志力薄弱的情况,由于学生意志力不够坚定,受到周围同学行为的影响比较大,学生可能会在体育活动中害怕各类体育项目,以至于讨厌和逃避体育课,这样就会影响到小学体育教学的质量。小学生是未来人才的基础,他们的意志力和抗挫能力对于社会的发展有着很重要的意义,假使抗挫能力不强,他们将来会无法适应竞争激烈的社会,对祖国的发展也有很大的影响。小学生抗挫能力的培养在小学的体育教学中应该给予足够的重视。

2 小学体育教学中培养抗挫力的方法

2.1 学校和老师应该重视对学生抗挫能力的培养

要在德育方面培养学生是一个整体性的工作,培养的花费的时间很长,需要培养的东西也很多,因此学校有必要在培养时要建立一个总的目标,这需要学校和学生家长的密切配合。首先就是在实际教学过程中要把培养小学生的抗挫力作为教学计划中的一部分,这样才会引起体育老师的重视,体育老师才会去思考如何在体育课上的培养学生的抗挫力;其次要对体育教师进行定期的组织培训,让老师在培训过程中学会抗挫力的培养方法;最后就是学校要开展关于培养小学生抗挫力的教研会,从而集中体育老师来一起交流总结经验,这样才能解决在实际教学中出现的新问题。

2.2 重点培养学生的抗挫意识

在实际的体育教学中,大部分的老师在他们心中有培养学生抗挫能力的意识,可是仍然有不少的小学体育老师没有这个意识。解决这个问题具体要求就是体育老师要对每一个学生的抗挫能力不足的原因做出全面的分析,再对症下药,然后掌握有效的体育教学方法,从实际中出发,去培养学生的抗挫力意识,提高学生的抗挫能力。在此过程中老师要注意一些方法的运用,这样才会针对性地培养学生的抗挫意识。

2.3 培养学生对抗挫力的认识

小学生对于事物的认识处于基本的识物阶段,没有思辨能力,对于抽象事物没有概念,思考方式不全面,所以要通过列举一些抗挫力的培养实例来加强他们对抗挫力的认识。从他们学的语文课文里去寻找素材,通过老师的精心改编来列举出实例。例如司马光砸缸的故事就可以作为一个很好的例子。这个故事可以让学生对于抗挫力有了具体的认识,对于他们来说,抗挫能力不再是抽象的,而是一个例子,同时两门课实现了交叉,这样无形中提高了他们对抗挫力的理解,也体现了榜样的作用。

2.4 开展实践活动来小培养学生的抗挫能力

小学生有顽皮的天性,教师可以通过开展一些活动来培养小学生抗挫能力,这样他们在玩中学习,在无形中使他们的抗挫能力得到提高。在小学体育课堂上,体育实践活动开展的情况与体育课堂的质量有着正相关的关系。体育实践活动给学生提供了学生进行自我表现和增强自己信心的好机会和平台,同时对于培养学生抗挫能力也有很大的促进作用。例如著名的“两人共一腿”活动就可以提高学生意志力和默契度,这个活动可以增加同学间的关系,对于学生性格的形成有很大的帮助。还有就是展开拔河比赛,可以把学生均分为两组,规定获得胜利的一组可以得到奖品,这样不仅使学生有参加的动力,而且在比赛过程中学生的意志力和抗挫能力也得到了有效培养,使他们学会了团队合作。

3 结语

从文中可以看出培养小学生的抗挫能力对提高学生的发展有着至关重要的作用,这样培养出的人才对社会才有着重要的意义。所以在小学体育教学中,体育老师要培养学生的抗挫意识,在课堂上多开展活动,让学生能以顽强的意志力去打倒课堂上的“拦路虎”,为学生的未来发展打好基础。

[参考文献]

- [1] 韩瑞霞. 小学体育教学中学生抗挫能力的培养[J]. 中国校外教育. 2013(6):152-152.
- [2] 李红. 小学体育教学中学生抗挫能力的培养对策[J]. 中华少年. 2017(29):189-190.
- [3] 李汀. 小学体育课堂构建优教乐学氛围的策略[J]. 知识窗(教师版). 2020(09):39.