

高中体育教学中如何培养学生的意志力及实践思考

汉林

(新疆巴州第一中学 新疆 库尔勒 841000)

【摘要】 意志力是一种心理现象,根据某种目的动机来支配人的行动、思维、身体去克服困难。意志力对于人的发展有很大的能动作用,高中阶段学生处于个人品质形成的关键时期,可塑性强,重视对中学生良好意志品质的培养将对其一生的发展产生重大影响。通过体育教学可以不断的磨练学生意志,增强学生的意志力,从而使学生不断的超越自我,促进学生的健康发展。本文就对高中体育教学培养学生意志力的对策进行探究并做实践思考。

【关键词】 高中;体育教学;意志力

意志力是指为了实现目标而调节自身行动、克服种种困难的品质,在社会的发展中扮演着重要的心理角色。优秀的意志力能使人在面对困难时积极面对,持之以恒的向目标努力,对于学生而言,拥有优秀的意志力,无论是在当下的学习中还是今后的工作、学习、生活中,都能规范自身的行为,为了自我的目标或者价值观克服种种困难、解决各种问题。而运动拥有着自身独特的魅力,竞技体育也秉承着“更快、更高、更强”的精神,因此在高中教学体系中,体育课程无疑是培养学生意志力最直接、最快捷的教学途径。本文就对高中体育教学培养学生意志力的对策进行探究并做实践思考。

1. 高中体育教学中培养学生意志力策略及实践思考

致使高中生意志力低下的因素有很多种,除了学校教学不重视、教学效果不好等学校方面的因素,高中生普遍意志力薄弱的影响原因还在于家庭和学生自身两方面的因素。家庭方面的影响,主要是由于计划生育国情下,当今许多高中生为独生子女,父母及长辈对孩子的宠爱过度,学生自小没有被有意识去训练吃苦能力和抗压能力,导致许多学生不能吃苦、自身意志力薄弱。而学生自身由于心智尚未完全成熟,缺乏自制力,比如沉溺游戏,现代的学生虽然思想先进、前卫、多元,但由于诸多的原因致使意志力低下、行动力差,这十分不利于学生自身今后的成长、也不利于社会的稳定发展。而如今,很多高中生,特别是高年级学生的体育课课时、课程安排都十分少且不合理,因此在有限的课时内培养学生的意志力就更需要不断地优化教学方法,具体如下:

1.1 重视体育课中的意志力培养,增加思想教育

首先高中学校和体育老师应当重视体育课及体育课中地意志力培养,将意志力培养作为体育课教学地重要目标之一,然后对以往的体育课时、教学内容、方法等进行适当的改变。在教学实践中,高中体育教师在第一课堂上或正式开课之前,对所负责班级进行大致的了解,主要包括班级以往的体育课程气氛、学过的运动等,然后制定明确的学习目标。在正式的教学接触中,适当的调整教学内容和方式,以更好地培养每个学生的意志品质。例如,年级要组织一场篮球比赛,体育老师所带的班级中需要组建一支体系完善的球队,但由于以往的训练、比赛没有正规、系统化的进行,班级中虽有许多篮球爱好者,但他们的能力欠缺,甚至对自己的位置定位不明确,那么训练就没办法高效的进行,篮球的战术执行也会面临很多问题,那么教师在积极的鼓励广大学生加入球队之后,就需要对学生的能力和运动特点进行分析,建立完善的球队梯次,指引学生进行相应的训练。而在训练和比赛过程中,都需要对队员和球队制定梯次目标,鼓励和引导学生提高自身和球队的能力,逐渐建立学生的自信心和克服困难的能力,以达到培养学生意志力的目标。而除了技术性的引导外,语言在体育课中的作用也不容小觑,除了适当的鼓励和批评,体育课中也需要适当的进行思想教育,例如:

(1) 进行爱国主义教育。年轻一代思想开放、前往,却因爆炸的网络信息等原因对国家这一概念在淡却,很多年轻人对新时期爱国主义的缺失也是导致自身意志力差的原因之一,虽然导致

爱国主义缺失的原因有很多,但作为学校不能忽视爱国主义的教育,人物信仰而不立,笔者认为传统道德和文化以及爱国主义都是中国人的信仰。因此作为增强体质、发展身体的体育教学,也应当适当的在教学中穿插爱国主义的教育,促使学生更好的理解责任、国家等概念,建立了正确的目标和认知,才能培养强大的意志力。

(2) 端正学生的体育学习态度。体育课上,学生怕苦、怕累、怕晒是常事,教师需要充分了解学生的态度,对于有意逃避体育训练的学生要积极与其沟通,判断学生性格、心理,给与适当的鼓励和批评,使其明白体育锻炼的重要性,明白竞技、竞争的意义,而对于在体育训练或比赛中遭遇挫折的学生,要耐心的给予引导,帮助其克服困难继续提高。

1.2. 在体育活动和赛事中,培养学生意志力

高中体育绝大部分实践是在室外授课,教学内容除了集体的热身外,主要以各种集体的或自由的运动为主,那么体育教师在组织活动时,可以注意以下几点,以提高培养意志力的效果,具体如:①以室外体育运动为主,培养学生训练时的耐心,掌握正确的技术动作;②组织各种大小的赛事,培养学生的自信心和竞争欲望;③加强耐力训练,如长跑、足球运动,培养学生的毅力。

在体育训练或比赛中,当学生遇到挫折或由于其他原因产生各种不良情绪时,需要及时引导,例如:①帮助照学生克服各种心理障碍。例如个别学生胆小,表现出不愿意尝试的态度,那么教师降低项目难度,鼓励学生现进行难度小的项目,帮助其建立自信心,再逐渐的增加项目难度,并耐心的给予指导和帮助。在帮助学生克服心理障碍的过程中,教师最好根据学生的心理特点采取对应的策略。而在体育训练中,也可以有意的增加项目的难度,锻炼学生的意志力。

而体育赛事本身具有很强的竞技性,因此鼓励高中生参加体育赛事,赛事可大可小,可是外部赛事,也可校内、课内自行组织,可以创建新颖项目,也可精进“老旧项目”,以培养学生对个人、集体、班级、学校的荣誉感,在体育竞技赛事中训练学生的意志力。

结束语:

综上所述,体育教学作为高中培养学生意志力的重要途径,在培养学生的运动兴趣和习惯的同时,需要重视对意志力的培养,从教学目标到教学中的体育训练、比赛和语言,都应有意识的进行改进,发挥体育独特的魅力,切实培养学生的意志品质。

参考文献

- [1]郭中;;浅谈体育教学中学生体育意识的培养[J];科教导刊(中旬刊);2011年07期
- [2]肖艳;;高中体育教学中终身体育意识的培养[J];新课程(教研);2010年01期
- [3]李文莉;;高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J];中国校外教育;2010年09期
- [4]张晴晴;;高中体育教学中如何培养学生的意志品质[J];科普童话;2014年35期