

# 高中体育课堂中学生意志力的培养分析

戴 伟

(重庆市璧山区来凤中学校 重庆 402763)

**[摘 要]** 当今社会需要培养高素质的人才,以适应社会发展的需要。在体育教学中培养学生的坚强意志素质具有先天优势。体育是培养学生良好意志品质的最佳途径之一。论述了思想道德教育在体育教学中的优势。探讨了体育教学中培养学生意志品质的途径。

**[关键词]** 高中体育; 学生; 意志力培养

## 引言

本文以高中体育生、艺术生和普通学生为实验对象,探讨了意志力、学术动机和促进性张力的表达,探讨了意志力在学术动机与促进性张力关系中的作用。结果表明,体育学生的意志力和成功动机明显高于艺术学生和普通学生;体育学生的学习动机是通过提高意志力水平来提高紧张的程度。

## 一、高中体育教学意志力培养的作用

### (一) 完成学生学习任务

学习任务指学生在课程学习中所必须完成的任务,它既是学生学习的主要手段,也是检测学生学习能力、学习效果的客观资源。受主客观各种因素限制,学生在学习任务完成环节中存在着不少问题,这既可以归因于学习任务过于艰巨,超出了学生的能力范围,也和学生自身拼搏意识不强,意志力不够息息相关。就以高中体育教学而言,学生的学习任务主要为各项体育活动,如长跑、引体向上、仰卧起坐、俯卧撑等。这些学习任务体力消耗较大,对学生而言是不小的挑战,很多学生不是怯于参加,就是半途而废。意志力的培养可以坚定学生完成任务的信心,从而促使其更好地完成课程教学任务。

### (二) 养成学生健全人格

高中教育作为我国基础教育与高等教育的过渡环节,在学生的成长、发展中发挥着关键性的作用。体育课程作为基础课程之一,兼具体育、智育、德育等多重教学价值,学生的意志力培养则为体育教育的重要目标之一。意志力是学生成长、发展中不可或缺宝贵品质,坚强的意志力更是学生冲破艰难险阻,实现自我价值的有效保证。体育课堂是学生意志力培养的重要基地,体育课堂中的体育训练、体育比赛等内容,对学生意志力的生成与发展效果显著。换言之,在高中体育教学中培养学生的意志力是促进学生养成健全人格的必要保证。

### (三) 促进学生全面发展

随着素质教育理念的不断深入以及高中体育教学实践的日益深化,学生全面发展理念日益取代技能教学成为高中体育教学的主要目标。所谓全面发展,不仅仅指学生身体机能的强化,也指学生人格修养的生成、道德品质的完善等多项内容。在体育课堂中,意志力源于身体机能的训练,却对学生的人格修养、道德品质等内容有着很好的促进作用。坚强的意志力,不仅能够提升学生面对困难时的勇气与毅力,也能够帮助学生化解学习、生活中的各种难题,进而促进学生的全面发展。

## 二、强化高中体育教学意志力培养的策略

### (一) 体育活动中培养意志力

适当用专题或穿插有关思想教育的内容来启发他们,从而达到培养意志品质的目的。如针对学生中存在缺乏坚持性和自制力的现象,可讲爱迪生发明灯泡的实验故事去引导启发学生;在队列队形、广播体操教学练习时,为了加强学生组织纪律、集体观念、自控能力的培养,可讲述国庆阅兵式有关事迹,驱动他们自觉协调整齐,以达到教学目的。容易引起学生单调枯燥的田径教学内容,如耐力跑等,就要引导他们正确认识艰苦锻炼的价值,

列举经济发达、生活水平改善后的今天,身体素质的锻炼与健康第一的重要性,从而培养他们坚强的毅力、吃苦耐劳和自强不息的精神,自觉地接受坚持性、自制力等意志品质的磨练。在容易产生恐惧心理的体操教学中,就要降低难度,对学生加以引导,鼓励学生树立勇敢顽强、机警果断的意志品质。在球类教学中,让学生懂得球赛取胜的关键在于集体的密切配合,是个人能力的集体表现,培养学生胜不骄,败不馁,拼搏进取,团队合作的集体主义精神。武术教学时,让学生进行身心健康和武德的修炼,同时培养他们爱国保家的情感和发扬优良传统的风尚,培养他们和谐自强,自尊自爱,独立创新,勇往直前的意志品质。

### (二) 体育比赛中培养意志力

高中生正处于青春期,学习欲望与学习斗志都相当旺盛,体育比赛则是激发高中生意志力的有效策略。在体育比赛中,体育活动已经从个体性活动上升为群体性活动,它关系到不仅仅是个人体育学习的结果,和个人的荣誉乃至集体的荣誉也有着密不可分的关系,它有助于学生从荣誉的角度出发,在体育比赛中力争上游。就以高中生篮球比赛为例,班级荣誉会使得学生全身心地投入到篮球比赛之中,并为了争夺最后的比分而竭尽全力,学生篮球比赛的过程,其实质便是意志力生成与发展的过程。

### (三) 体育宣传中培养意志力

学生意志力的养成除了有赖于体育活动与体育比赛以外,榜样也是重要因素。因此,在体育课堂教学中,教师除了要发挥好传统培养途径的作用以外,更要重视体育宣传的重要性,采用体育明星的刻苦锻炼,重于取得成功的故事,作为体育宣传的重点。比如,在乒乓球教学中,教师可以举邓亚萍的例子,邓亚萍虽然身材矮小,却凭借刻苦的训练,练就了高超的乒乓球技术,并连续三届获得奥运会冠军,这对学生意志力的生成而言,作用显著。

## 三、结语

学生的意志力培养关系到学生个人的品格健全与全面发展,是高中体育教学的重要目标。教师在体育教学中,要善于通过体育活动、体育比赛、体育宣传等方式来培养学生的意志力。此外,为了培养学生们的良好意志力,教师自身必须有坚强的意志。在课堂教学中,教师的示范不仅是技能和技能的示范,更重要的是要用自己的实际行动和自信的教学态度来影响意志薄弱的学生,营造师生相互尊重、相互关心、团结的和谐氛围,从而缓解学生的恐惧心理,增强学生克服困难的信心和勇气。

## 参考文献

- [1]高中体育教学之我见[N].田艳梅.发展导报.2017-12-26(019)
- [2]谈高中体育教学中合作学习应用的策略[N].刘希龙.发展导报.2017-04-28(029)
- [3]高中体育教学中终身体育意识的培养策略[N].杨国军.科学导报.2017-06-06(C05)
- [4]如何在高中体育教学中开展素质教育[N].王才碧.贵州民族报.2015-12-07(B03)