

探讨在小学体育教学中培养学生意志品质的策略

崔嘉桐

(邢台市任泽区永福庄乡中心学校 河北 邢台 054000)

[摘要]在小学体育教学中,培养学生意志品质尤为重要。同时,意志品质是学校教育培养学生的核心素养之一,在学生学习和成长的过程中有着很大的作用,小学体育教学是培养学生意志品质的一个重要阵地,习近平总书记号召“要树立健康第一的教育理念”,为新时代教育指明方向;习主席指出“要帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”,为未来体育划出了重点。我国新修订的《体育与健康课程标准》提出了心理健康与社会适应的教学目标,“形成坚强意志和毅力”是其中的一个具体指标,也是学校教育培养学生的核心素养之一。小学体育课堂除了锻炼身体、提高身体免疫力之外,还是培养小学生意志品质的重要途径。

[关键词]小学体育教学; 学生意志品质; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1474

引言

随着素质教育改革的不断深入发展,学校办学和教师的教学理念都发生转变,学校在以往办学中只以学生的学习成绩作为教学评价的唯一标准,忽视学生的身心健康发展,导致学生缺乏强健的体魄和强大的心理去解决学习或生活中遇到的困难和挑战,不利于学生的发展和成长。

一、意志品质的含义

在人们学习生活或工作的过程中,能在有意识或无意识的状态下,有计划、有目的地支配自身行为的品质,被称为意志品质。在心理学研究层面,意志品质都是和人们自身的主动确定目的相结合的,具体指人们可以通过调节自身面对并且克服所面临的困境,达到预定的目的。每一个人,不管在学习还是生活、工作中都会遇到大大小小的困难,都会面临一些难以克服的挫折,而意志品质可以为人们提供勇气和动力,直面困难,勇于克服。在传统的体育教学过程中,教师只是给学生传授一些基本的体育知识,以及一些基础的动作和训练技巧,更注重的是学生体质上的增强,而对学生思想品质层面的训练比较缺乏。随着新课改的不断深入以及素质教育的开展,体育这一学科所肩负的责任也越来越重要,不仅要关注学生身体体质方面的健康,更要注重学生品质意志方面的培养和锻炼,让学生在体育训练中培养自己坚强的意志,形成优良的道德品质。

二、小学体育课程现状

在传统的教学中,教师对体育课程重视程度不足。部分教师认为体育是一门让学生娱乐放松的学科,学生在体育课中能学习到的知识有限。少数体育教师不够重视体育教学,把体育课当成是自由活动课,在体育教学过程中缺乏系统的教学设计,仅是完成体育教学大纲的要求。学生难以找到适合自己的体育运动项目,在参与体育活动时抱着玩耍的心态,缺乏目的性。在体育课中学生的综合素质难以得到有效提高,意志品质难以得到锻炼。

三、小学体育教学中培养学生意志品质的策略

(一) 转变教学思想,突出体育本质

相对文化课程,学生对体育课更感兴趣,认为体育课就是活动课,是娱乐和放松的时间。学生之所以会对体育产生错误的认知,主要是因为部分教师对体育缺乏重视,教学缺乏目的性,没有意识到体育的本质。体育是锻炼学生身体素质、培养学生优秀的品格的重要途径,为此,教师要转变教学观念,在体育教学中培养学生的意志力,促进学生德智体美劳全面发展。在实际教学中,教师要根据学生的情况,树立教学目标,以目标为指导,探究有效的策略,有针对性地训练学生,培养学生的意志力,促进学生身心健康发展。

(二) 核心信念积极暗示的策略

意志的本质是一种信念,有信念的人就能在困境中坚持下去,等待转机的到来,教师在体育教学中可以用精心设计的语言去启发引导小学生内心形成一种信念,从而增强其意志品质。例如在太极拳学练时,由于动作难度较高,小学生往往会遇到很大困难,感觉怎么练都不上手,部分学生就准备放弃了,这时老师对学生说“坚持到底就是胜利”、“每练习一次就有一次的效果”等,大部分同学相信老师的话,坚持练下去,收到了很好的效果,甚至有一部分学生还会将这种经验作为座右铭,成为自己头脑中的一种信念,把太极拳作为终身练习的一种健身方法。所以教师采用这种帮助学生建立核心信念积极暗示的方法,可以有效地发挥学生潜在的运动能力,更好地学习运动技能,同时也有效地培养了学生意志品质。教师平时还可以通过讲解一些身心相关的具体事例,让学生知道身体状态会影响心理状态,反过来心理状态也会对身体产生影响,让学生对内心信念与身体运动状态的相互影响有坚定的信念,相信自己可以通过自我激励来发挥潜力克服困难,增加自己坚持下去的力量。比如一次跳高训练课,笔者先给学生讲了一个实力排名第一的世界冠军因为比赛时担心恐惧而发挥失常错失金牌的故事,再引导学生闭眼想象自己跳过横杆的情景,让学生对自己跳过横杆有了充分的信心再来练习,取得了不错的效果,每个同学都有了很大进步。

（三）提升教师素养，营造积极运动氛围

体育教师是学生的引导者，是培养学生意志品质的带头人，教师具备怎样的教育思想，便会产生怎样的教育行为。当教师能够增强对学生开展意志品质的培养重视度，并创新授课方案，构建灵活的教育思路，才能够使学生们接受到更好的教育熏陶，并增强自身意志力。教师素养的高低对小学体育课堂的教学质量有着非常紧密的关系，提高教师的教学素养，包括教师体育素养、体育学习能力以体育创新教学能力等，以再学习和再培训等方式，促使教师吸收先进体育教学思想，积极创新课堂教学内容，重视师生互动，进而营造积极的运动氛围。对此，学校要采取多种措施，不断完善小学体育师资队伍建设，比如使教师积极开展《体育课程改革方案》的学习，吸收其中的有益内涵，并将其作用于课堂活动中。还要加强教师对培养学生意志品质的重视度，促使教师能够创新体育活动方案，引导体育基础教育向全面推进素质教育迈进。此外，学校还要注重为学生们构建一个健康宽松的运动场所，并提供多样化运动器材，促使学生能够置身良好的运动环境下，不断增强自身运动能力。当体育教师团队素养得以提升，学生的运动环境得以优化，学生们的运动热情也会随之得到增长，意志品质也会在此期间获得发展。

（四）鼓励引导学生，锻炼学生意志

学生在体育学习中，难免会遇到许多困难，当学生遇到困难时，意志力会产生动摇，容易产生放弃的心理，教师要抓住时机，在语言上激励学生，在行动上支持学生，帮助学生坚定信念，提高学生的心理调节能力，让学生在体育训练中，能及时调整自己的心态，克服困难，坚持完成训练。体育作为一门运动型课程，学生的学习成果能立刻表现出来，因此，在课程教学中，教师要关注学生的表现，根据学生的行为进行判断，及时引导学生，调整学生的心态，让学生以积极的心态面对体育，在学习中克服困难，跨越挫折。例如，在长跑的训练中，对学生而言，完成800米长跑是一个较为艰难的过程，对学生的耐力和意志力有较高的要求。尤其是在耐力跑的训练中，学生的心理和生理容易出现不良的反应，如感到身心俱疲，不愿意继续跑步，意志力薄弱的学生容易放弃训练。耐力跑是训练学生意志力的有效途径，在学生训练过程中，教师要从旁鼓励，用言语激励学生，诱导学生坚持跑完全程，让学生尝试挑战自我，突破自身的极限，培养学生吃苦耐劳的精神，从而促进学生意志力的提升。

（五）引入体育游戏调动学生的参与热情

“双主体”教学模式是指将“以教师为主导”和“以学生为主体”相结合而形成的一种教学模式。传统的教学中，通常是以老师为主体，教师与学生缺乏互动和交流的机会，导致

学生的学习积极性不高，对学习失去兴趣。在新课改背景下，更注重以学生为主体，强调学生要在学习过程中自主探索，教师作为引导者，要摒弃传统枯燥的教学方式，提供给学生充足的自我展示的空间。在体育教学中以学生为本引入游戏，可以激发学生对体育活动的热情，并在体育教学活动中自主探究，自我感知体育活动的魅力，提升自身的综合素质，为培养学生的意志品质奠定基础。小学体育教学需要教师精心设计教学环节，根据学生的兴趣爱好和认知水平设计新颖的游戏，让学生积极参与到课堂游戏中，引导学生成为课堂的主人。教师还可以让学生主动地参与到游戏设计环节，积极采纳学生的合理建议。教师要多与学生沟通交流，对学生的兴趣爱好有基本的了解，对学生在沟通过程中提到的游戏建议进行深入思考。具体来看，在“老鹰抓小鸡”的游戏过程中，教师可以打破传统游戏方式的束缚，创新游戏规则，与学生交流改进游戏方式，鼓励学生畅所欲言，发挥学生的想象力，提升学生的创新能力，教师与学生一起制定新的游戏规则，提升学生的积极性，调动学生的参与热情。例如在游戏中增添“鸡爸爸”的角色，学生分别扮演“鸡妈妈”“鸡爸爸”“小鸡仔”和“老鹰”。在游戏中，“鸡妈妈”和“鸡爸爸”要保护“小鸡仔”不被“老鹰”抓住，“小鸡仔”跟着“鸡妈妈”和“鸡爸爸”后面迅速跑动，不能掉队。老师需扮演裁判的角色，适时进行指导，确保学生安全的同时，对学生的表现进行评价，要注意评价的客观性和公正性，用自己的实际行动让学生理解体育精神是以公平公正为基础，不能因为个人的主观因素影响评价结果。师生共同设计体育游戏活动，提高了学生的创新能力，学生在参与活动的过程中，提升了团队合作能力，锻炼了身体协调能力，更重要的是锤炼了不轻言放弃的意志品质，激发学生保持参与体育活动的热情。

结语

意志品质是当代人一项不可或缺的心理素质，小学生在体育锻炼中通过不断地克服困难，可以养成敢于拼搏的精神，这无疑是一生的财富。所以在小学体育教学中，教师要注重对意志品质的培养，合理选择适当的教学内容，有意识地运用各种方法来培养学生的意志品质，促进学生的全面发展。

参考文献：

- [1] 张发文. 体育将持续人的一生——论学生终身体育意识的培养策略[J]. 新课程(下), 2021(9).
- [2] 王代忠. 终身体育意识对中学体育教学的启示与意义[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021(3).
- [3] 吴清. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养[J]. 现代职业教育, 2021(5): 176-176.