

小学体育教学中学生抗挫能力的培养研究

李祖业

银川市西夏区第十六小学

摘要：本文探讨了小学体育教学中学生抗挫能力的培养问题。首先，文章阐述了挫折对小生成长的重要性，以及小学体育教学在培养学生抗挫能力方面的作用。然后，提出了通过创设挫折情境、引导正确看待挫折、教授应对策略、鼓励积极参与、个性化关怀等多种策略来培养学生的抗挫能力。最后，通过具体的案例分析，验证了这些策略的有效性。文章认为，通过系统的引导和教育，可以帮助学生建立积极的心态，增强学生的抗挫能力，从而促进学生的健康成长。

关键词：小学体育；抗挫折能力；培养研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.05.085

一、引言

在当今社会，挫折是每个人都会遇到的生活的一部分。对于小学生来说，学生正处于身心发展的关键时期，面对挫折时的反应和应对能力尚不成熟。因此，如何在小学体育教学中培养学生的抗挫能力，帮助学生更好地应对生活中的挫折，已成为教育界关注的焦点。本文旨在探讨小学体育教学中学生抗挫能力培养的方法和策略。

二、小学体育教学与学生抗挫能力的关系

小学体育教学作为学校教育的重要组成部分，对于学生的身心发展起到了关键性的作用。在体育教学中，学生不仅需要增强体质、提高运动技能，更需要培养良好的心理品质和健康的人格。其中，抗挫能力是学生在成长过程中必须具备的重要心理素质之一。挫折是每个人都会遇到的生活的一部分，对于小学生来说，学生在体育活动中经常会遇到各种挫折，如比赛失败、技能不佳等。这些挫折可以成为培养学生抗挫能力的契机。通过正确的引导和教育，可以帮助学生建立积极的心态，增强学生的抗挫能力，从而更好地应对生活中的挫折。首先，小学体育教学对于学生抗挫能力的培养具有积极的影响。在体育活动中，学生之间难免会出现比赛失败、技能不佳等情况，这些挫折可以让学生认识到生活中并不总是顺利的，从而培养学生面对挫折的勇气和决心。同时，通过参与体育活动，学生可以学会如何调整自己的心态，积极应对挫折，从而增强自身的抗挫能力。其次，小学体育教学对于学生抗挫能力的培养具有特殊的教育价值。在体育教学中，教师可以通过创设挫折情境、调整比赛规则等方式，让学生在经历挫折的过程中学会如何面对挫折、克服困难。同时，教师可以通

过引导学生正确看待挫折、积极应对挫折，帮助学生建立积极的心态，增强学生的抗挫能力。这种特殊的教育方式可以让学生更加深入地理解挫折的本质，从而更好地应对生活中的挫折。最后，小学体育教学对于学生抗挫能力的培养需要采取科学的方法和策略。在体育教学中，教师应该根据学生的实际情况和需要，采取针对性的教育方法和策略。例如，教师可以教授学生一些应对挫折的策略，如深呼吸、积极思考、寻求帮助等，帮助学生学会调整心态、应对挫折。同时，教师还可以通过个性化关怀、心理辅导等方式，为需要特别关注的学生提供帮助和支持。通过科学的方法和策略，可以更加有效地培养学生的抗挫能力，帮助学生更好地应对生活中的挫折。通过科学的引导和教育，可以帮助学生建立积极的心态，增强学生的抗挫能力，从而更好地应对生活中的挫折。因此，我们应该充分认识到小学体育教学在培养学生抗挫能力方面的重要作用，采取科学的方法和策略，为学生的健康成长打下坚实的基础。

三、小学体育教学中学生抗挫能力培养的策略

（一）引导正确看待挫折

正确看待挫折的态度是抗挫能力培养的关键。教师可以通过多种方式引导学生正确看待挫折，理解挫折是成长的一部分，从而培养学生的抗挫意识。首先，教师可以组织课堂讨论或者小组分享活动，让学生有机会表达自己对于挫折的看法和经历。通过交流和分享，学生可以了解到每个人都有面对挫折的时候，而且挫折并不是一件坏事，它可以让我们变得更加强大和成熟。其次，教师可以利用案例分析的方式，引导学生分析成功人士的成长经历和挫折故事。通过了解成功人士如何面对挫折、克服困难，学生可以认识到挫折是成功的一部

分，并从中汲取经验和启示。此外，教师还可以在平时的教学中注重培养学生的自信心和乐观心态。让学生明白每个人都有自己的优点和不足，面对挫折时不要过分自责或者放弃，而是要从中吸取教训、积累经验，从而更好地应对未来的挑战。引导正确看待挫折是培养学生抗挫能力的重要一环。通过课堂讨论、案例分析以及自信心和乐观心态的培养等多种方式，教师可以帮助学生建立正确的挫折观，从而更好地应对生活中的挫折和挑战。

（二）教授应对策略

除了引导学生正确看待挫折外，教师还可以教授学生一些实用的应对策略，帮助学生更好地调整心态、应对挫折。

例如，深呼吸、积极思考、放松训练等，这些方法可以帮助学生在面对挫折时缓解紧张情绪、调整心态。教师可以在课堂上或者在日常生活中教授这些方法，让学生逐渐掌握并灵活运用。面对挫折时，有时候自己一个人难以应对，这时教师可以鼓励学生向朋友、家人或者老师寻求帮助。通过与其他人的交流和分享，学生可以获得更多的支持和建议，从而更好地应对挫折。此外，教师还可以通过案例分析或者情境模拟的方式，让学生了解不同应对策略的实际运用。通过分析他人的案例或者模拟自己的情境，学生可以学会如何针对不同的问题选择合适的应对策略。这样的教学方式可以让学生更加深入地理解应对挫折的方法和技巧。教授学生一些应对挫折的策略是提高学生抗挫能力的重要环节之一。通过心理调适方法、主动寻求帮助以及案例分析和情境模拟等多种方式，教师可以帮助学生更好地掌握应对挫折的方法和技巧，从而增强学生的抗挫能力。

（三）鼓励积极参与

教师应当鼓励学生积极参与各种体育活动，让学生在实践中体验挫折、磨炼意志，从而培养和提高学生的抗挫能力。教师应当创造一个积极向上的体育参与环境。学生可以通过组织各种体育比赛和活动，让学生有机会参与其中，感受到体育活动的乐趣和挑战。同时，教师还可以通过创设挫折情境，让学生在实践中面对挫折，从而培养学生的抗挫能力。教师应当鼓励学生积极参与体育活动的不同层次和不同难度的活动。这样可以让学生在不断的尝试中体验到挫折的感觉，同时也可以让学生在克服困难的过程中逐渐提高自己的抗挫能力。

教师应当及时给予学生必要的帮助和支持，让学生有信心和勇气去面对挑战。此外，教师还应当注重培养学生的团队合作精神。在体育活动中，团队合作是非常重要的。教师可以通过组织团队合作的活动，让学生在同伴的合作中体验到成功的喜悦和挫折的挑战。这样可以让学生更加懂得如何与他人合作、如何面对挫折和困难。鼓励学生积极参与各种体育活动是提高学生抗挫能力的重要途径之一。通过让学生在实践中体验挫折、磨炼意志，并培养学生的团队合作精神，教师可以帮助学生更好地应对生活中的挫折和提高学生的抗挫能力。

（四）个性化关怀

对于一些特别需要关注的学生，个性化的关怀和指导是十分必要的。这些学生可能由于家庭背景、性格特点、生活经历等原因，在面对挫折时更容易产生消极情绪和行为。在这种情况下，教师需要给予学生更多的关心和支持，帮助学生建立信心、克服困难。教师需要了解每个需要关注学生的具体情况和需求。这包括了解学生的家庭背景、性格特点、兴趣爱好、学习情况等。通过与学生的交流和观察，教师可以了解学生面对挫折时的心理状态和行为表现，从而更好地为学生提供个性化的关怀和指导。对于一些缺乏自信心的学生，教师可以鼓励学生在课堂上多发言、多参与活动，并及时给予学生表扬和肯定，以帮助学生建立自信心。对于一些过于追求完美主义的学生，教师可以引导学生认识到完美是一种理想状态，现实中很难达到，并鼓励学生接受自己的不足和失败，以更好地应对挫折。此外，教师还可以通过与家长沟通，了解学生在家庭中的表现和需要，并与家长共同制定个性化的教育计划和方法。通过与家长的合作，教师可以更好地为需要关注的学生提供全方位的关怀和支持。个性化的关怀和指导对于一些特别需要关注的学生具有重要的意义。通过了解每个学生的具体情况和需求，采取针对性的措施来帮助学生建立信心、克服困难，并与家长合作共同制定个性化的教育计划和方法，教师可以更好地满足这些学生的需求，帮助学生健康成长和发展。

四、案例分析

案例背景：

某小学五年级的学生李明，在一次班级篮球比赛中遭受了挫折。他在比赛中表现得不够出色，导致自己所在的队伍失败了。李明情绪低落，失去了信心，甚至有

些自暴自弃。看到这样的情况，他的体育老师决定采取一些措施来帮助他恢复信心，提高抗挫能力。

案例过程：

（一）引导学生正确看待失败：体育老师在课后找到了李明，与他进行了一次深入的谈话。老师告诉他，比赛失败并不是他的错，每个人都会遇到挫折，重要的是如何正确看待它。老师让李明明白，挫折是成长的一部分，它可以帮助他学到更多，变得更强。

（二）教授应对策略：在谈话中，老师还教授了一些应对挫折的策略给李明。他告诉李明，在面对挫折时，可以采取积极的方式去应对，比如做一些放松活动、和朋友家人分享自己的感受、尝试找出失败的原因并加以改进等。这些策略可以帮助李明在面对挫折时保持积极的心态。

（三）鼓励积极参与：老师鼓励李明继续参与体育活动，不要因为一次失败就放弃。他告诉李明，只有通过不断的实践和努力，才能提高自己的运动技能，增强自己的抗挫能力。

（四）个性化关怀：在接下来的日子里，老师对李明给予了更多的关注和帮助。他安排了一些适合李明的训练任务，并鼓励他在完成这些任务的过程中不断挑战自己。同时，老师还与李明的家长进行了沟通，让学生了解李明在体育活动中的表现和进步，共同鼓励和支持他。

案例效果：

经过一段时间的努力，李明的情绪逐渐恢复了正常，他对体育活动重新产生了兴趣和信心。在老师的引导和帮助下，他逐渐学会了如何正确看待挫折、应对挫折。他的抗挫能力得到了明显的提高，无论是在体育活动中还是在日常生活中，他都表现得更加坚强和自信。

案例分析：

这个案例充分展示了小学体育教学中学生抗挫能力培养的重要性和有效性。通过引导学生正确看待失败、教授应对策略、鼓励积极参与和个性化关怀等多种措施，教师可以帮助学生恢复信心、提高抗挫能力。对于李明来说，这次篮球比赛的失败经历成了他成长过程中的一次重要经历。他从中学会了如何面对挫折、克服困难，并且通过不断的努力和提高，逐渐变得更加坚强和自信。

这个案例也提醒我们，学生抗挫能力的培养需要长

期的、系统的引导和教育。教师应该时刻关注学生的表现和情感变化，及时发现学生在面对挫折时的问题和需要，并采取针对性的措施来帮助学生解决问题。同时，教师还应该不断更新教育观念和教学方法，以适应学生发展的需要。

此外，家长和社会也应该给予积极的支持和配合。家长应该关注孩子的情感变化和学习情况，鼓励学生积极参与各种体育活动，并为学生提供必要的支持和帮助。社会应该为学生的健康成长创造良好的环境和条件，提供更多的机会和平台让学生展示自己的才能和能力。

五、结论与建议

首先，小学体育教学对于学生抗挫能力的培养具有积极的影响和特殊的教育价值。在体育活动中，学生常常会遇到各种挫折，如比赛失败、技能不佳等。这些挫折可以成为培养学生抗挫能力的契机。通过正确的引导和教育，可以帮助学生建立积极的心态，增强学生的抗挫能力，从而更好地应对生活中的挫折。其次，针对小学体育教学中学生抗挫能力的培养，应采取科学的方法和策略。教师可以通过创设挫折情境、引导正确看待挫折、教授应对策略、鼓励积极参与、个性化关怀等多种方式来培养学生的抗挫能力。这些策略可以帮助学生学会如何面对挫折、克服困难，从而增强学生的抗挫能力。然而，由于个体差异的存在，学生抗挫能力的培养需要长期、系统的引导和教育。因此，教师需要不断更新教育观念、创新教学方法，以适应学生发展的需要。同时，家长和社会也应该给予积极的支持和配合，共同促进学生的健康成长。

综上所述，小学体育教学在学生抗挫能力培养方面具有重要作用。为了更好地发挥这一作用，教师需要不断更新教育观念和教学方法，同时家长和社会也应该给予积极的支持和配合。只有这样，才能真正实现学生的健康成长和发展。

参考文献

- [1] 陈婷婷. 浅析怎样在体育教学中培养小学生的抗挫能力[J]. 武魂, 2013(9): 2.
- [2] 徐锴. 小学体育课堂教学培养学生抗挫力策略的探究[A]《“双减”政策下的课程与教学改革探索》第十九辑[C]. 新课程研究杂志社, 新课程研究杂志社, 2022: 2.