

# 小学体育抗挫力培养实践研究

黄琳英

江西省南昌市培英学校

**摘要：**在素质教育全面推进的背景下，我国小学体育课程体系正不断革新。然而，现阶段小学体育教学在学生抗挫力培养方面仍存在一些问题，如教学方法单一、对抗性活动设置不足等，这在一定程度上影响了学生抗挫能力的发展。因此，教师应坚持以学生为本，充分发挥学生的主体作用，将培养学生的抗挫力融入体育教学的各个环节，才能真正帮助学生在体育锻炼中提升面对挫折的能力。在实际教学中，小学生在体育活动中展现出的抗挫能力仍有待提高。基于此，教师应结合实际情况，把重点聚焦在培养小学生体育抗挫力上，为学生的身心健康发展奠定坚实基础。本文将深入探究小学体育教学中培养学生抗挫力的实践策略，旨在提高体育教学在学生抗挫力培养方面的成效。

**关键词：**小学体育；抗挫力；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.242

## 引言

在小学体育教学中，抗挫力的培养是促进学生身心健康发展的重要环节。抗挫力是指个体在面对挫折、困难和挑战时，能够积极应对、坚持不懈并从中获得成长的能力。小学阶段是学生性格塑造与心理发展的关键时期，体育教学作为学生体验挫折与成功的重要平台，具有独特的育人价值。通过设计科学合理的教学活动，教师可以帮助学生在面对失败时学会调整心态、分析问题并寻找解决方案，从而逐步提升其抗挫力。

### 一、培养学生抗挫力在小学体育教学中的意义

#### （一）提升学生的学习坚韧度

小学阶段，学生面临着各种学习挑战和压力，部分学生在面对困难时容易产生退缩情绪，难以长时间保持积极的学习状态。从学习过程来看，学习的坚韧度与学生应对挫折的能力紧密相关。越能在学习中勇敢面对挫折并坚持克服，就越能提升学习的坚韧度。在体育教学中，教师可以通过设置具有一定难度的体育项目，如长跑、攀爬等，增强学生克服困难的勇气，让学生在不断挑战自我的过程中，学会坚韧不拔。这样不仅有助于教师培养学生独立思考和解决问题的能力，还能在一定程度上帮助学生集中注意力，让学生在学习和生活中，始终保持积极向上的态度，更坚定地达成学习目标。

#### （二）提高学生身体素质和心理韧性

随着教育理念的不断更新，人们对学生的综合素质要求日益提高，体育教育在学生全面发展中的作用愈发凸显。学生的身体素质和心理韧性对其成长和发展具有重要影响。当前，多数小学生由于缺乏足够的体育锻炼和应对挫折的机会，身体素质和心理承受能力相对较弱。因此，学校应采取有效措施，激发学生参与体育锻炼的

积极性，让学生在体育运动中体验挫折和困难，并学会应对。此外，小学体育教学还能为学生未来的身心健康发展奠定坚实基础，助力他们在后续的学习和生活中拥有更强健的体魄和更坚韧的心理。

#### （三）激发学生的潜能

许多学生常常认为自己在体育方面缺乏天赋，对体育活动缺乏信心和兴趣。然而，实际上每个人都拥有无限的潜能。通过培养学生的抗挫力，丰富体育教学方式，可以最大限度地激发学生的潜能。在体育教学过程中，教师可以采用情境教学法，模拟一些具有挑战性的场景，引导学生积极参与并克服困难。体育教学不仅要让学生参与体育活动，更要促使他们在面对挫折时，不断挖掘自身的潜力，在思想和行动上达成统一。尽管所有学生处于相同的教育环境，但每个学生的抗挫能力和潜能发挥程度却有所不同。通过培养抗挫力，能够激励学生主动挑战自我，感受克服困难后的成就感，从而使学生的运动潜能和创造力得到充分发挥。

#### （四）塑造学生的性格品质

要在小学阶段取得良好的学习和成长效果，除了具备扎实的知识基础外，还需要拥有坚强的意志和良好的性格品质。意志是一种非常宝贵的品质，而体育教学恰好为学生提供了磨炼意志的实践场景。在体育活动中，竞争和挑战无处不在，这些环节能够有效激发学生勇于拼搏、不畏困难的品质，并将这些品质延伸到日常学习和生活中，为学习增添动力。在小学阶段，既要注重提升学生的身体素质，又要强化他们的心理素质。教师应引导学生积极参与体育活动，通过体育锻炼增强学生的身体素质，为学生未来的性格养成和处事态度奠定坚实基础。

### （五）凸显学生在体育教学中的主体地位

在传统的体育教学中，教师往往更注重技能传授和知识讲解，导致学生的主动性和创造性难以充分发挥。在这种教学模式下，多数学生在体育学习过程中处于相对被动的状态，原因在于教师未能充分关注学生的个体差异和需求。为此，在实际教学中，教师应根据学生的兴趣和能力，设计具有挑战性和挫折性的体育活动，激励学生积极参与，自觉提升抗挫能力，从而凸显学生在体育教学中的主体地位。

## 二、在小学体育教学中培养学生抗挫力的实践策略

### （一）激发学生应对挫折的兴趣

兴趣是推动学生克服挫折的内在动力。无论是文化科目还是体育科目，只有对克服困难产生浓厚的兴趣，才能切实提高教学效果。影响小学生积极面对体育挫折的因素众多，包括客观的教学环境和主观的个人心态等，这些因素容易导致学生产生畏难情绪，降低应对挫折的积极性。因此，在体育教学中，教师的首要任务是激发学生应对挫折的兴趣，帮助学生找到克服困难的动力，促使学生更加主动地参与到应对挫折的挑战中。作为体育教师，不仅要完成教学任务，还要通过生动有趣的讲解和引导，培养学生面对挫折的勇气和信心。在实践方面，教师可以引入一些具有挑战性的体育游戏，如障碍跑、团队竞技等，丰富教学内容，提高学生应对挫折的兴趣。另外，教师在设计体育活动时，还可以制定奖励机制，对勇于克服挫折的学生给予适当的奖励，以此激发学生面对挫折的积极性。

### （二）在体育课堂中融入具有挫折挑战的传统活动

在传统的小学体育课程中，教学内容往往较为单一，缺乏足够的挫折教育元素，难以充分激发学生的抗挫能力。为了将传统文化与挫折教育有机结合，教师需要将具有挑战性的传统体育活动纳入课程体系，采用多元化的教学手段有效提高学生的抗挫力。

例如，传统的“踢毽子”活动看似简单，但要达到较高的水平并非易事。在教学中，教师可以引导学生设定不同的目标，如连续踢毽子的个数、花样踢法等，让学生在不断挑战自我的过程中，体验挫折和成功的喜悦。同时，踢毽子还可以培养学生的协调性和专注力，提高学生应对挫折的能力。

另外，“抖空竹”也是一项具有挑战性的传统体育活动。学生在学习抖空竹的过程中，需要不断练习掌握技巧，可能会遇到空竹掉落、无法启动等挫折。教师可以引导学生分析问题，鼓励他们坚持不懈，最终克服困难。这样的活动既能传承传统文化，又能锻炼学生的意志品质和抗挫能力。

### （三）评估学生差异，实施分层挫折教育

小学阶段是学生成长和发展的关键时期，每个学生的个性特征、身体素质和学习能力都存在差异，这无疑增加了体育挫折教育的难度。如果盲目地进行统一教学，不仅无法取得理想的教育效果，反而可能对学生的自信心造成打击，导致学生的学习积极性下降。一旦体育活动设置的难度过大，可能会使学生丧失对克服挫折的信心，甚至产生逃避心理；而当活动难度设置过低时，则无法达到锻炼学生抗挫力的目的，这与小学体育挫折教育的目标相悖。因此，在实施体育教学时，教师需要全面了解学生的实际情况，尊重并接纳学生的差异，进行公正的评价，并推行分层挫折教育策略。

在跳绳教学中，教师可以根据学生的跳绳水平和身体素质，将学生分为不同的层次。对于跳绳基础较好的学生，可以设置更高的目标，如规定时间内完成更多的跳绳次数、尝试花样跳绳等；对于基础一般的学生，可以逐步提高难度，从最初的连续跳绳到规定数量的跳绳；对于跳绳能力较弱的学生，则可以给予更多的鼓励和指导，帮助他们建立信心，逐步提高跳绳水平。通过分层挫折教育，学生能够根据自身实际情况接受适合自己的挑战，既能激励学生更积极地面对挫折，也能提升小学体育挫折教育的质量。

### （四）丰富挫折教学内容，增加学生挑战选择

为了培养小学生的抗挫力，教师应当突破传统教学框架，拓展挫折教育的多样性，为学生提供多元化的挑战选择，从而增强学生的参与度。鼓励学生根据自身的兴趣和能力挑选适合的挫折挑战，这样不仅能提升学生的积极性，还能让学生更主动地投身实践，进而提升应对挫折的能力，确保体育挫折教育的质量得以提升，并促进学生的全面发展。在过去的教学模式中，受传统观念的影响，体育挫折教育内容往往较为单一，教学方式容易显得枯燥乏味，导致学生的参与积极性不高。而小学生在成长过程中面临着各种挑战，如果不能通过体育活动培养应对挫折的能力，不仅会影响学生的身心健康发展，还可能导致学生在面对困难时缺乏勇气和信心。

因此，教师在设计小学体育挫折教学时，应积极丰富教学内容，打破传统教学模式所造成的局限性，给予学生自由探索的空间，让学生在丰富的挫折挑战项目中自由选择，以兴趣为导向，使体育挫折学习成为学生自主成长的一部分。例如，可以在教学中引入野外探险、生存挑战等元素，这种方法不仅能调动学生的学习热情，还能让学生在面对各种困难和挫折时，学会独立思考、解决问题，提高自身的抗挫能力。小学体育挫折教育的

目标不仅是提高学生的身体素质,更重要的是通过体育活动培养学生的综合素质和应对挫折的能力。因此,教师应优先考虑让学生在自由活动中开展其感兴趣的挫折挑战活动,这样的教学方式更能体现体育挫折教育的真正价值。

#### (五) 用鼓励支持代替批评指责,增强学生抗挫体验

在体育挫折教育中,教师可以通过激励法,激发学生面对挫折的信心,丰富学生的抗挫体验,从而培养学生对克服困难的勇气和决心,提高小学体育挫折教育的教学效果,优化教育质量,推动学生的全面成长。考虑到小学生的情感较为脆弱,容易受到外界因素的影响,如教师的批评、同学的嘲笑等,可能会打击学生的自信心,降低学生面对挫折的积极性。然而,体育挫折教育作为一门具有重要实践价值的学科,其重要性不容忽视。通过有效的激励策略,可以引导学生积极面对挫折,借此机会培养学生的抗挫能力,不断提升学生的综合素质。在应对外界干扰的同时,教师还应关注学生的情绪变化,及时给予鼓励和支持,帮助学生树立克服挫折的信心。

若小学体育教师以苛刻的标准严格要求学生,且采用单一的、批评性的教学模式,可能会逐渐削弱学生面对挫折的勇气,导致学生对体育挫折教育产生抵触情绪,这对于学生的全面健康成长极为不利。因此,转变教育策略显得至关重要。教师应当用激励性教学策略替代旧有的、指责性的教育方式,以此提升学生的抗挫体验,并在鼓励中给予学生克服挫折的信心,使学生在面对困难时不断突破自我,提高抗挫能力,积极参与体育挫折教育活动,从而推动学生全面发展。此外,教师还需在体育挫折教学中为学生营造出可体验成就感的氛围,让学生体验到成功克服挫折后的满足感,从而提高学生的学习信心,使学生能够更好地提高自身应对挫折的能力。

#### (六) 组建合作小组,共同应对挫折挑战

在小学体育挫折教育过程中,教师应当重视小组合作的力量,构建有活力的学习环境,鼓励学生以小组形式参与体育挫折挑战活动。小学生的社交意识和合作能力正在逐渐发展,已经开始认识到合作的重要性。通过小组合作教学,可以将学生的友谊关系转化为合作精神,从而提升合作教学效率,深化学生对小组合作的理解,并增进同学间的友谊。

具体来说,在小学体育的日常挫折教学中,教师可根据学生的个体差异和意愿来划分小组,组织学生以团队形式参与具有挫折挑战的体育竞赛游戏。这样不仅能

够激发学生的竞争意识,也能够强化学生的合作精神,充分展现体育挫折教育的意义。同时,这种教学方式能够引导学生更加积极、主动地参与小学体育挫折学习,提升其参与度。

例如,在进行团队攀岩活动时,教师可以将学生分成若干小组,每个小组的成员相互协作、互相鼓励,共同克服攀岩过程中的困难。在这个过程中,学生不仅能够锻炼自己的身体素质和抗挫能力,还能学会团队合作和沟通交流。另外,为使体育挫折教育更具趣味性,教师还可以设计一些奖励和惩罚策略,如对成功完成挑战的小组给予奖励,对未能完成任务的小组进行适当的惩罚,这种策略不仅能增添教学的趣味性和吸引力,还有利于培养学生的团队精神和责任感。即使在挑战中遇到困难,学生也能在小组的支持下,共同面对挫折,增强团队归属感,通过轻松愉快的教学方式,进一步激发学生的学习热情。

#### 结语

综上所述,随着素质教育的不断深入,小学体育教育在学生抗挫力培养方面发挥着重要作用。体育教师要积极改革教学方法和理念,在教学过程中将学生的主体地位放在首位,提高对体育挫折教育的关注度,激发学生面对挫折的兴趣,让学生能够更加积极地投入体育挫折教育中,这样既可以培养学生养成坚韧不拔的品质,又可以促进学生的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 赵振, 宁坤龙. 新课标视域下小学体育与健康课程教学的定位和走向 [J]. 运动精品, 2024, 43(03): 22-24.
- [2] 高精明. “中国健康体育课程模式”下初中体能教学探索 [J]. 新体育, 2024(16): 92-94.
- [3] 刘超, 董翠香, 季浏. 中国健康体育课程模式下体育课堂教学特征及影响因素分析 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(03): 289-295.
- [4] 窦妍妍, 贾梦冉. 中国健康体育课程模式下的运动强度对青少年心理健康的影响 [J]. 健与美, 2024(07): 82-84.
- [5] 张雅琪. 基于“中国健康体育课程模式”的小学武术体能练习方法实践探索 [J]. 中华武术, 2023(10): 113-115.
- [6] 潘巧燕. 健康中国视域下小学体育与健康教育课程现状及策略研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(34): 165-169.