

# 高中体育教学中对于学生抗挫折心理教育的研究和实践

潘子龙

(盐源县民族中学校 四川 凉山 615700)

**[摘要]** 高中生正是心理素质培养和人格习惯培养的关键时期,同时也是心理发展不成熟,容易受到影响的重要时期,他们在学习和生活的过程中因为努力学习结果并不理想,正常的诉求得不到满足,和朋友、同学、老师、家长之间的人际关系紧张,对学校、家庭以及社会等不满等各种因素的影响很容易引起挫败感,如果教师不能积极引导使学生从这种思想中走出来,那么就会对学生的身心健康造成不良的影响。因此在高中体育教学中,教师应当利用体育课程和教育的特点,注重抗挫折心理教育,关注每一位学生的学习状况,有效推动教学的深化发展。

**[关键词]** 高中体育教学; 抗挫心理; 研究

随着素质教育的不断深化,学生的心理健康教育问题受到了越来越多人的关注,正视学生的心理健康问题,充分引导学生树立正确的学习态度成为了众多教师的追求。在高中体育教学中,教师应当合理开展抗挫折心理教育,鼓励学生面对现实,将挫折转化为前进的动力,为学生营造良好的抗挫折环境,促进学生更好地成长。

## 一、高中体育教学中抗挫折心理教育的必要性

### (一)是适应新课改标准的重要教育形式

新课改中明确指出,在教学中教师应当关注学生的身心健康,充分实施目标式的挫折教育,培养学生良好的学习精神。同时,在高中体育教育中实施抗挫折教育,能够让学生直面困难和挫折,在遇到挫折的时候也能够积极应对,及时做出自我疏导,从而有助于学生更好地成长,不断增强适应社会的能力,因此在高中体育教学中有效开展抗挫折心理教育是十分有必要的。

### (二)中学生的身心发展特点需要开展抗挫折教育

高中生正是处于青春期,该阶段也是心理问题多发的高峰期,如果出现心理问题无法得到有效的引导,那么就非常容易产生心理极端,从而容易干出意想不到的事情。在高中体育教学中,教师全面开展抗挫折心理教育,不仅能够让学生更好地认知自身在体育学习中出现的错误,及时采取方法改正错误,而且有助于培养学生抗挫折的心理素质,对学生未来生活以及其他学科的学习都会产生良好的作用。同时,做好抗挫折心理教育能够帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,引导学生健康成长,这是非常重要的。

## 二、高中体育教学中开展抗挫折心理教育的策略

### (一)因材施教,采用多元化抗挫折心理教育的形式

高中体育课堂是抗挫折心理教育的有效场所,在体育教学的过程中,教师应当合理进行学生的分析和探究,充分了解每一位学生的性格特点,针对不同的学生采用不同的抗挫折心理教育形式,提升教育的有效性。同时,教师要尊重每一位学生的个体差异,平等对待每一位学生,为学生树立正确的学习态度做基础。

比如,在面对性格外向的学生时,教师可以根据其乐观开朗但是骄傲自满的特点有效开展抗挫折心理教育,可以通过设立更高的目标来引导学生树立谦卑的态度,促使学生改变自身的缺点,虚心学习有用的知识。而在面对性格内向学生的时候,教师可以针对该类学生沉默寡言、不爱与人沟通的特点开展抗挫折教育,在进行抗挫折教育的时候应当采取委婉的形式,通过旁敲侧击使得学生树立更加坚定的信念,面对挫折的时候不畏艰辛,提升学习的有效性和积极性。不同学生的个性化特点不同,教师只有做好每一位学生的深入分析,了解学生的特点,才能有效选择抗挫折教育的形式,从而提升教育的效果。在开展抗挫折教育的过程中,教师应当采用多元化的方式,针对不同的学生采取有效的方式,因地制宜、因材施教,如此才能取得更好的效果。

### (二)合理创设环境,从正面进行抗挫折心理教育

高中体育教学的内容比较多,使学生产生挫败感的因素也比较复杂,教师应当根据学生的特点和学习层次建立不同的教学目标,使得教学目标能够符合学生的学习需求,为学生带来有益的学习经验,减少挫折,从正面进行抗挫折心理教育。

比如,教师可以根据学生的具体学习情况和体育技能,将全班学生分为5

个小组,在学习某一方知识的时候,可以根据学生的不同能力进行小组目标的制定,让学生能够通过自身的努力有效完成学习任务,而不是全班学生共同完成某一个任务。因为如果全班同学共同完成某一任务的话,对于学习能力高的学生来说,可能会在短时间完成某个目标,而对于学习能力低的学生来说可能需要花费好长时间也未必能够完成任务,这就容易导致学习能力低的学生产生挫败感。因此教师应当区别对待学生,根据学习水平对学生进行分组,有效制定教学目标,避免学生面临不必要的挫折,从而减少挫败感,达到正面抗挫折教育的目标。

### (三)有效设立挫折环境,从侧面实施抗挫折心理教育

从侧面进行抗挫折心理教育也是一种非常有效的心理健康教育形式,从一定程度上来说,侧面抗挫折心理教育比正面抗挫折心理教育或许会取得更好的效果。因此在高中体育教学中,教师应当合理设计挫折环境,巧妙地侧面进行抗挫折心理教育,为学生更好地认识错误、改正错误打好基础,培养坚韧不拔的精神。

比如,在高中体育教学中,教师可以人为故意设置一些障碍,创设挫折的环境,以此达到侧面抗挫折教育的目的。如可以在风雪天气、骄阳下坚持室外上课,培养学生勇于战胜困难的勇气。在开展某个动作教学的时候,合理为学生设置易错点,让学生通过自身的错误更好地进行动作分析和探究,从而避免在该动作中再次出现错误,提升抗挫折的能力。再比如,在开展耐久跑教学中,在跑道上合理设置障碍,为学生营造良好的挫折环境,以此来引导学生应当树立信心和耐心,磨练学生的品格,从而从侧面增强学生的抗挫折心理能力。

### (四)有效进行榜样式教学,提升学生的抗挫折心理能力

榜样的力量是十分大的,在高中体育教育中教师可以合理运用榜样式教学来激发学生的学习热情,增加学生对挫折的认识,提升抗挫折能力。

比如,在学习推铅球方面内容的时候,有将铅球贴在下颌部的动作,很多学生由于怕脏、怕凉而不愿意根据要求做,这个时候,教师就应当采用榜样的力量进行教学。可以将黄志红作为榜样,为学生讲解他是如何练习每一个动作的,又是如何克服困难的,从而引导学生树立恒心和毅力,培养学生艰苦学习的耐心,从而提升学生的抗挫折心理能力。同时,在开展耐力跑教学的时候,教师也可以采用榜样的力量开展教学,将一些马拉松比赛中的动人事迹讲给学生听,培养学生坚韧的毅力。

## 三、结语

在高中体育教学中融入抗挫折心理教育是一项艰巨的任务,体育教师应当不断更新自身的思想观念,合理分析教学内容,采取有效的教学方式培养学生良好的心理素质和抗挫折心理能力,促进学生更好地面对生活中的困难,更好地成长。同时,体育教师应当根据学生的具体特点和学习状况合理进行分层教学,使得学生能够在有效的学习环境中体会抗挫折学习的意义,为更好地开展抗挫折教育做基础。

## 参考文献

[1]龚海勇.初中田径教学中抗挫折心理教育探索与实践[J].田径, 2015(9): 22-23.

# 小学音乐教学中培养学生表演能力初探

刘玲

(南部县第一小学 四川 南充 637300)

**[摘要]** 音乐表演是学习音乐的基础内容,教学中应培养学生自信的演唱演奏和综合表现能力,发展学生潜能。教学中培养学生表演能力,充分让学生展现自己培养自信心。

**[关键词]** 音乐教学; 培养学生; 表演能力

音乐表演是蕴涵了语言、动作、舞蹈、角色等为一体的综合艺术,是反映在人身上的动态美育,它可以全方位地培养学生听、讲、演的能力,通过自身的演绎体验强烈的艺术感染力,从而激发对学习音乐的兴趣,发掘内在的音乐潜质。那么作为一名音乐教师,如何在小学音乐教学中培养学生的表演能力呢,下面我结合教学实践谈谈自己的一些想法和做法。

## 一、积极营造表演氛围,激发学生表演欲望

小学生的表演欲望强烈,对教学活动一般都会有一定的认知欲,那时教学的氛围显得尤为重要,一旦对此产生兴趣,学生们就会“借物寓意”,充分表现自我。在音乐表演活动中,教师要努力营造一种民主、轻松、愉悦的课堂气氛。一方面主动参与角色表演,我经常把自己融入到学生当中去,有时是演员,有时是主持人,有时又是观众。我的主动参与和热情洋溢的表演,学生们都看得目不转睛,眼神中充满了欣喜,报以热烈的掌声和喝彩声。另一方面进行师生互动,课堂上我会留出一定的时间和学生一起唱,一起跳,营造出一种无拘束的气氛,然后抽请几位小朋友和我一起来表演节目,这时学生都会纷纷举手要求上台表演,连平时最胆小的学生也会跃跃欲试,他们渴望能和老师一起登台表演,得到老师的赏识。这样的师生互动合作,学生热情高涨,兴趣浓厚,极大地激发了学生表演的欲望,课堂气氛达到了高潮。

## 二、开展激励教育,培养学生表演信心

### (一)善于鼓励,树立自信心

小学生都有表现自我的欲望,但并不是每个小朋友对自己的表演都充满信心。作为教师,必须要帮助每一个孩子树立自信心,要巧妙地运用激励性的语言、动作、神态去帮助每一个孩子增强自信和勇气,使学生歌唱、敢跳、敢演。其实有时候,小朋友不是不会表演,只是还没有勇气跨出第一步。这时,教师就要鼓励他:“我们××同学听课非常认真,老师相信你肯定行,同学们用掌声来欢迎××同学给大家表演。”在大家的掌声中,小朋友自然地迈出了表演的第一步,等他表演完,教师不要急于指出他的缺点,而是要及时肯定他的优点,让他感受到第一次成功的喜悦。这样一来,在以后的表演活动中,他都能大胆举手,一次比一次有信心。

### (二)尊重差异,保护自尊心

每位学生的音乐天赋和个体条件都不尽相同,在培养学生音乐表演能力的教学过程中,教师要充分地尊重学生的个体差异,注重保护他们的自尊心。如,有的学生上台表演时动作不协调,惹得下面小朋友大声嘲笑,这时,教师千万不能也随之而笑,否则会让表演的学生感到羞愧,自尊心受到伤害,从而失去再次上台表演的勇气。而是应该一方面告诉台下的学生要做个文明的观众,要尊重别人的辛勤演出;同时鼓励演出的学生:“今天已经做得不错了,以后经过更多的练习和表演,你一定会成为一个出色的小演员。”然后要同学

们对他的大胆表演报以热烈的掌声。这样既教育学生要懂得相互尊重的道理，又鼓舞了学生再次上台表演的斗志。

### 三、善于挖掘，培养学生表演能力

#### (一)唱歌教学中的表演

唱歌教学中，首先我注重情感的表现，通过对歌曲背景介绍、对乐句力度处理和投入的范唱，使学生加深对歌曲的理解，把情感融入到歌曲的意境中。那么在歌曲表演中，就会带着自然、和谐的笑容去演唱，做到以情带声、以声传情，达到声情并茂的高超艺术境界。同时，我还经常用歌表演的形式来培养学生表演能力，因为低年级学生生性好动，注意力容易转移，用歌表演的形式帮助他们来理解和记忆歌词效果较好。在教学一年级《两只小象》一课时，我让学生根据歌曲来进行表演，这时每对学生边唱歌边摆动手臂当大象的鼻子，用三拍子舞步表现大象走路的缓慢与笨重。最绝的是他们设计的一个小小的细节——歌曲最后学小象勾鼻子，用一个手臂在头上搭成一个爱心，这样一个小小的动作涵盖了团结友爱的教育意义，省掉了教师诸如“我们小朋友要团结友爱”等直白露骨、毫无美感的陈词滥调。一首单调的歌曲让孩子们变成了精彩的歌舞表演，大大提高了学生学习音乐的兴趣。

#### (二)欣赏教学中的表演

在欣赏课中，我让他们进行情景表演，这样不仅活跃了课堂气氛，而且更能让他们感受到美的音乐、美的故事、美的课堂。例如：在欣赏《在钟表店里》时，我引导学生边听音乐边感受各种钟表的样子，走动的规律；想象钟表店里各种各样的钟一起开PARTY，唱呀跳呀，动作欢快，而到了深夜，钟表宝宝们玩累了睡觉休息，这时节奏舒缓，呼吸顺畅。同学们通过我的引导和启发，很好地用肢体来表现钟表工作的样子；有的两腿伸直分开，按节拍左右摆动，表现钟表摆动的样子；有的单手平举，伸出食指作指针状，表现指针的走动；有的眼睛左右转动，模仿猫头鹰眼睛移动的样子……尽管这些即兴性动作都极为简单，但却极形象地表现了作品内容，并为大多数学生都参与表演提供了机会，激发了他们欣赏音乐的兴趣，也加深了他们对音乐形象和乐曲的理解。

#### (三)小品角色中的表演

## 高中美术教学中培养学生审美能力研究

赵成红

(南部县第二中学 四川 南充 637300)

**[摘要]** 随着人们生活水平的提高，随着社会对人才需求的提升，人们对美的追求也在不断提升。而美术教育对提高学生审美能力，起着绝对重要的中用。高中美术是一门培养学生审美、想象、创造能力的艺术学科。而学生审美能力的提升与美术的学习是成密切正相关的。因此，我们高中美术教师，在教学中，要尽可能多的组织学生参与学习，以培养提升学生的审美能力。

**[关键词]** 美术教学；审美能力；培养研究

实施素质教育，就是要全面提高学生的综合素质，培养学生各方面的能力。高中美术是高中教育中的必修科目，是通过开展各项审美活动，让学生接受美的教育。主要目的是培养学生的审美能力和审美素养，陶冶学生的情操，从而健全学生的人格，促进学生的全面发展。新课程改革对高中美术教学提出了更多的要求，美术教学不能再像以往那样采用单一的教学模式，而是要结合美术鉴赏教学和学生的心理特点，对课堂教学进行改革，使学生的审美能力得到培养和提高。那么，在高中美术教学中，如何培养提高学生审美能力呢？

#### 一、营造和谐的审美环境

一个宽松的的教学环境能够调动学生的积极性和主动性。因此，在教学中，我根据学生的心理特点，与学生进行交流互动，营造和谐课堂氛围，师生之间进行交流，带领学生认识美、理解美，提高学生的审美能力。因此，在高中美术教学活动中，美术课堂不应该是教师的一言堂，而是要发挥学生的主观能动性作用，这样课堂氛围才能活跃起来。教学中利用活泼生动、内容丰富多彩的一系列活动，使学生焕发出更大的学习激情和兴致。在充分达到学生表达目标的同时，还要重视强化学生自身的创造力，尽可能的在课堂教学过程中表达出艺术科目所具有一系列的人文性、系统性和灵动性。在活动中进修更加能够刺激学生的情感，引导学生树立热爱自然和生活的美好情感。

#### 二、指导学生树立正确的审美价值观

在高中美术教学中，我常常带学生走出教室，在校园里寻找美丽的花朵、摸摸大树、观察小动物、参观人文艺术品，认识到大自然和创造艺术的美好之处，初步树立科学的审美意识，形成正确的审美价值观，陶冶情操，培养自己的人文情怀和道德素养。美术教学来源于生活，教师可以鼓励学生在实际生活中去发现美，感受美，在潜移默化中影响学生的审美价值观念。或者在讲解美术作品时，可以利用学生介绍美术作品的几大流派，并针对性的分别进行详细讲解，甚至还可以对比他们之间的相似点和不同点，让学生对这些不同类型的艺术风格进行深刻理解和感悟，受到艺术魅力的感染，强化自己的审美能力。

#### 三、科学引导学生对美术作品进行审美

在高中美术教学中，教对美术作品进行合理筛选，尽可能地选择一些具有经典代表意义的美术作品进行讲解，以点带面地对学生循序渐进的引导，帮助学生分析作品高超的创作技巧，领略作品中蕴含的哲学思想和人文情怀，从而激发学生的美术作品的审美兴趣，培养学生的审美能力。例如，以《蒙娜丽莎》为例，《蒙娜丽莎》这一作品的点睛之笔就在于那似笑非笑的一抹微笑，教师可以利用多媒体对蒙娜丽莎的微笑进行放大处理，让学生对此产生联想，加深对作品的印象和理解。当学生在欣赏和分析西方绘画作品时，教师应该根据流派、年代以及国家等对西方绘画作品进行科学归类，并相应的采取具有针对性的教学模式，尽可能减少纯理论知识讲解，而将教学重心放在绘画作品本身的展示方面，使学生身临其境的观赏这些作品，体会到美术作品的高雅，扩展自己的艺术情怀和审美认识，提升自己的鉴赏品位。

#### 四、让学生在自然与生活中体验美

《美术课程标准》提出：“尽可能运用自然环境资源(如自然景观、自然材料等)以及校园和社会生活中的资源(如活动、事件和环境等)进行美术教育。”法国著名艺术家罗丹曾说：“生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”这些都要求教师帮助学生树立正确的审美观，引导学生善于发现自然中转瞬即逝的美。在美术教学中，首先要对学生系统进行系统的感知训练，即让学生能够用自己“美”的眼光去认识和观察周围的世界。再如，在教学《美丽的西

湖》时，先在PPT中播放西湖十景和西湖春夏秋冬、阴晴昏晓、雨雪风霜等能呈现各自特点的风光图片及校园和校园周围的风光照片，让学生直观地感知大自然的美，善于发现身边的自然美，然后用西湖水彩画和西湖自然风光图片进行对比，让学生在对比中体验自然和艺术之间的美。这样既让学生初步了解了水彩画的基础知识与技能，又培养了学生热爱生活、热爱大自然的美好情感。

#### 四、搭建舞台，展示学生表演才艺

有了充足的信心，有了放飞的动力，就需要有一个试飞的平台。音乐课堂正是教师能精心设计安排的，能让学生尽情施展的舞台。我会在课尾五分钟安排一个“才艺表演”活动，比如“快乐驿站”、“我的舞台我做主”等，在这个舞台上，学生有唱有跳、有弹有奏、有说有唱，通过这个舞台，很多学生原来默默无闻，经过“才艺表演”的考验脱颖而出。几分钟的“才艺表演”为学生搭建了一个展示梦想的舞台，营造了一个轻松愉快的氛围，给音乐课注入了新的激情。除了课堂这个平台，音乐课外活动更是一个才艺展示的大舞台，是课堂教学的锤炼和升华。如在学校里开展合唱队、器乐队、舞蹈队、小品队等第二课堂活动，开展“班班有歌声”、“快乐小歌手”、“小白鸽之星”、“我是小小舞蹈家”等评选活动；举办科技艺术节等大型文艺活动，让每个学生都有机会参与音乐课外活动，在不断磨练中使音乐潜能逐渐迸发出耀眼的光芒。

总之，在小学音乐教学中，培养孩子表演能力，是新课程的要求，也是提高教学质量的手段。只要我们认真专研，我们就一定能让每个孩子都热爱音乐，热爱音乐表演，我们就一定能提高每一位孩子的音乐表演能力。

#### 参考文献

- [1]王玉蕊.音乐游戏在小学音乐课堂教学中的有效应用[J].中华少年, 2018(9): 141.
- [2]陈丽红.多元化教学,让小学音乐课堂绚丽多彩[J].小学生(下旬刊), 2018(2): 83.
- [3]毕天格.运用多元化策略强化小学音乐教学效果[J].文教资料, 2018(3): 114-115.

湖》时，先在PPT中播放西湖十景和西湖春夏秋冬、阴晴昏晓、雨雪风霜等能呈现各自特点的风光图片及校园和校园周围的风光照片，让学生直观地感知大自然的美，善于发现身边的自然美，然后用西湖水彩画和西湖自然风光图片进行对比，让学生在对比中体验自然和艺术之间的美。这样既让学生初步了解了水彩画的基础知识与技能，又培养了学生热爱生活、热爱大自然的美好情感。

其次，教师在帮助学生捕捉大自然美好瞬间的同时，更要注重学生良好人格品质的养成。在一部分学生的心里，“红毛”、“黄毛”接近了一种时髦，假期中，更有一些中学生忙于整容，让自己的着装、外表更接近酷哥、靓姐。更有甚者，有些学生挥起拳头，操起家伙，学起了“行侠仗义”的黑社会老大，对社会产生了一定的危害。针对这种现象，在进行美术教学时，组织学生展开“真、善、美”的大讨论。并利用画家刻苦求学的曲折经历、美术作品描绘出的动人画面、我们身边发生的感人事迹等典型资料，对学生进行真、善、美的教育，让学生了解人的美分为外在美和内在美，而内在美重于外在美，逐渐引导学生树立正确的审美观和人生观。由此可见，美术教育不是一种艺术美的创造过程，更是一种心灵美的塑造过程。

#### 五、让学生在实践活动中创造美

新课标注重学生审美感受和视觉经验的培养，强调学生创新意识和实践能力的协调发展，以“接近社会、贴近学生、学以致用”为原则。因此，在美术教学中，学生审美能力的培养与提高离不开生活。我国近代著名美学家、教育家蔡元培先生曾说：“美育者，应用美学之理论于教育，以陶冶感情为目的者也。”这说明了在实践生活中，学生才可以真实地体验到各个方面的美。因此，在美术教学中，我特别注重把美术创造活动与学生日常生活紧密相连，比如在学习《校园环境标识设计》时，课前让学生观察校园中已有的标识及校园中还缺少的标识，课中我在PPT中展示本校园中的标识，让学生从中找出标识的作用、特点及了解标识的设计流程，同时也引导学生从环境中发现美、激发美环境的强烈欲望。然后让学生制作校园中还缺少的标识，课后把学生制作相对完美的标识放置在校园中。此外，比如《版面设计》时，进行“保护环境”为主题手抄报比赛，比如在教《老师您好》这节课实际上就是卡片制作课，让学生设计感恩贺卡，固然很好，但时间过紧，这样学生创造美的结果就不能在实践中得到体现，因此我把它调到圣诞、元旦前一两周上，这样学生既可以设计圣诞卡片还是设计元旦卡片，又可以把设计好的卡片送给亲朋好友，真切体会自己的爱给身边的亲人和朋友带来的喜悦和温暖。把美术教学与生活实际相结合，使学生在美术课中审美理想得到实现，促进学生学习效率的提高和身心健康发展，达到“以美启真、以美储善、以美怡情”的审美教育作用。

总之，为了培养提升学生审美能力，我们教师要让美术教育走进生活，变生活为美术学习的大课堂。让学生热爱美术，并学会从生活中发现美、创造美，逐步提升审美观，从而以艺术美熏陶日常的思想言行。以丰富的情感、正确的态度和良好的价值观去热爱祖国传统美术文化，去热爱世界的多元文化。

#### 参考文献

- [1]王聪.高中美术教学中提升学生审美能力的策略研究[J].中国校外教育, 2016(34): 150-151.
- [2]王晓静.高中美术教学中提升学生审美能力的策略研究[J].中国校外教育, 2016(25): 152-153.
- [3]丁美霞.浅谈高中美术教学中提升学生审美能力的策略[J].美术教育研究, 2014(18): 140.