

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去做,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