

高中体育教学中抗挫折心理教育研究

张世洋

(山东省青州实验中学 山东 青州 262500)

【摘要】高中阶段学生出现心理问题属于比较常见的现象,他们很容易对因为社会各界的不满产生挫败感,若教师无法及时对其进行引导帮助其走出这种思想,那么就很难消除学生的挫败感,而且还会对学生的成长产生不利影响。因此,教师在体育课堂上应将对学生的抗挫折心理教育当作教育的重点内容,充分尊重每个学生的学习状况,尽可能促进高中体育教育的发展。基于此,本文章对高中体育教学中抗挫折心理教育研究,以供相关工业人员参考。

【关键词】高中体育;抗挫折心理教育

引言

随着新课程改革的推进和素质教育的全面实施,学生综合素质的提升和全面发展越来越受到关注和重视,并逐渐成为教育教学的核心与焦点,高中体育教学的地位和重要性也因此而变得更加凸显。在这种新的教育教学形势之下,高中体育教学迎来了全新的任务和更高的要求,即教师要转变落后的教学行为和方式,强调学生的主动学习和探究学习,以提升教学的有效性。但是在高中紧张的文化课学习过程中,高中体育课程进行抗挫折心理教育,关注每一位学生的心理状态,及时的发现学生在学习过程中的问题也是重中之重。

一、挫折心理产生的原因

挫折是指个体在实现理想目标的过程中,遇到一时无法克服的障碍时产生的消极情绪的心理反应。抗挫折能力就是指个体在面对挫折时的心理承受能力,在遇到挫折时战胜困难的勇气和克服困难的能力。学生产生挫折心理主要有两大因素:一是由家庭、学校、社会乃至自然等方面的客观因素造成的。现代社会发展的节奏快、要求高、竞争大、信息广,给学生带来了更多的知识冲击,同时也使广大学生的心理压力大大增加了。现在的学生,父母多是我国第一批独生子女,人丁单薄,的家庭多年后迎来了可爱的小生命,孩子在家里受到长辈的溺爱与父母的过度保护,缺乏对生活的体验。遇到一点小小的困难和阻碍,就承受不了。即使勉强接受了现实,后来也会有一些负面影响。二是家长“制造”挫折过度造成的。孩子稍微犯点错,家长就冷脸相对,言辞犀利地批评孩子,孩子遇到困难请求家长帮助时,家长冷眼旁观,不施以援手,要求孩子自己想办法,殊不知这其中让孩子感受到了深深的不安,久而久之,孩子就会变得不自信,否定自己,心理问题也会慢慢暴露出来。

二、高中体育教育中抗挫折心理教育的必要性

(一)有利于适应新课程改革

从新课程改革的要求可知,高中阶段教师应将教学的重点放在学生身心健康方面,而不是重视提高学生的考试成绩。通过针对性地对学生进行抗挫折教育培养学生优良的学习精神,为学生身心健康发展奠定良好的基础。我国经济全球化的发展的同时各方面的竞争也越来越大,增加了人们的心理承受力。因此在高中体育教学中教师重视对学生进行抗挫折心理教育,培养学生良好的心理素质,这对高中生而言也具有重要的意义,因此这个阶段对学生进行抗挫折心理教育也是相当必要的。当学生形成了一定的抗挫能力之后遇到问题时学生也就不再退缩,而是迎难而上,如此也能促进学生更好地成长。

(二)学生的身心发展特点需要开展抗挫折教育

高中生处于青春叛逆阶段,该阶段最容易出现心理问题,若在该过程中没有人对其进行正确的引导,任由其不满的情绪发展下去,必然会导致其做出极端的行为,做出无法想象的事情。因此在高中体育过程中,体育教师必须要充分的开展抗挫折心理教育,让学生能够正确的面对自身所遇见的问题,同时能够接受自己学习中的错误,并在发现错误时引导学生进行改正,让学生能够正确的认知错误,以便

于在后续学习过程中也能够正确的看待自己的错误,树立正确的人生价值观,利用抗挫折心理教育促进高中生的健康成长。

三、高中体育教学中抗挫折心理教育的策略

(一)正视挫折,勇于面对

学生应意识到挫折是客观存在的,人生并非处处美好、舒适,挫折是生活中的一部分,它具有不可避免性;挫折是令人不快的,但它又是可以控制的;挫折是一所学校,能教会人们学会生活。要教导学生学会加强对心理承受能力的锻炼,在每一次遇到阻碍或者不如意的时候要学会去发现其中积极的一面;面对别人善意的批评应该要积极接受,看一看别人是如何看待这个问题和如何看待你的,并借此机会进行深入剖析和反思,找出可以改进和完善的地方。不要害怕批评,应该积极勇敢地去面对。同时发挥榜样作用,提高学生抗挫折心理,可以在耐力跑教学中借助马拉松比赛中的英雄人物事迹让学生向其学习,形成坚韧的毅力,促进学生不断提高自身的抗挫折能力。

(二)因材施教,采用多元化抗挫折心理教育的形式

在进行抗挫折心理教育过程中,体育教师需要对班级内的学生性格、个性特点进行了解、分析,尊重学生之间的差异性,制定针对性的抗挫折教育。比如面对性格外向且骄傲自满的学生则要通过竞赛式体育运动及训练,让学生认识到“人外有人,天外有天”,并让学生总结自己失败的原因,同时教师引导性让学生自己明白学习要保持谦卑的态度;面对性格腼腆,不喜与人交谈的学生则应该采取委婉的方式,让其进行团体的训练,在团体训练过程中增加与队员之间的磨合,在磨合过程中让学生与队友共同面对挫折,在相互鼓励中获得成长。

(三)内容落实,加强学生思想政治教育

内容落实,学校应加强学生思想政治教育,帮助学生树立正确的理想信念;培养正确的世界观、人生观、价值观;广泛进行爱国主义教育;意志品德教育;法制教育;开设等等。开设心理健康教育选修和辅修课程,实现学生心理健康教育全覆盖,心理健康教育是学校心理健康服务的主渠道,普及心理健康科学知识,帮助学生掌握心理保健知识。对个别有心理问题和心理障碍的学生,给予专业的心理咨询,加强学生心理危机预防与干预体系建设,消除心理障碍,帮助学生健康发展。

结束语

总之,教师在高中阶段对学生进行抗挫折教育属于十分艰难的一项任务,可见,作为新时代的教育者应不断学习先进的教育理念,采取科学有效的抗挫折教育方式不断提高学生的抗挫折能力,让学生以积极乐观的心态面对学习与生活。

参考文献

- [1]郑琰.青少年挫折心理分析与调适策略[J].中小学德育,2018(08):61-62.
- [2]万文昌.加强学生心理韧性教育刻不容缓[J].教书育人,2018(19):15.
- [3]林亚宗.关于高中体育教学中抗挫折心理教育探讨[J].当代体育科技,2018,8(12):50+52.

研究小学体育游戏的选择和有效教学组织方式

刘明阳

(吉林省舒兰市亮甲山乡中心小学 吉林 舒兰 132600)

【摘要】现在的体育课程包含体育除了体育项目的运用,更多也包含健康(生理心理健康和心理健康)。其实,现在的中小学甚至包括幼儿园、各个高等学府,即使不是体育专科学校,也都开设有体能课也就是我们所说的体育课。素质教育目标的提升,会有越来越多的人注重体育课程。体育游戏与普通游戏不同,它具有自己的特定教育功能,包括活动游戏、竞争游戏、有趣的游戏等多种游戏方式,可以通过多种游戏方式锻炼学生的各种能力。教师在教学过程中必须根据教学需要选择合适的游戏方式,组织游戏过程,从此开始展开有效的游戏教学活动。

【关键词】小学体育;游戏教学;教学方式

虽然在新课改的影响下,小学体育教师对小学体育课堂的重视程度逐渐在提升,但是由于在实际教学过程中受到传统教学模式多年根深蒂固的影响。使得小学体育课堂依旧存在着教学模式死板、枯燥无趣的情况,导致学生对体育课堂丧失了学习的兴趣,进而阻碍了体育教学质量的提升。想要改善目前的这种状况,体育教师要将体育游戏的教学形式引用到体育课堂中,吸引学生对体育课堂的兴趣,提升体育课堂的教学质量。

一、小学体育课的概念

体育课,顾名思义很多人会理解为就是运动课,就是老师带领学生学会使用各种运动器械和运动器材。其实非也,体育课的概念意义很广。体育课,是在各中小学校的必修课,它是由体育教师根据教育部颁布的体育教学大纲按照班级授课制的方式,以实践课为主,采取有组织、有计划地进行教学。而如今的体育教育除

了大纲中的体育基础教学以外,还始终贯彻着深刻的教育思想、教育理念、教育内涵。承担着培养民族意识的、发展智力、完善性格的教育任务与目的。小学生,早晨的阳光,他们的身体、心理都处在萌发萌芽的状态。由此可知,体育教育不仅仅是字面的运动锻炼,它是多方面的,它对一个人的成熟,性格的完善也是起着推波助澜的作用。也可以说体育是一门身体、心理双重学科。

小学生的特点就是好动,擅长参加各种室外活动特别是游戏活动,这一点从每一学期的运动会的操场上就不难看出。所以,在体育课程的教学过程中应组织更多的富有实际性、趣味性的体育游戏,这样,在充分调动学生兴趣的同时,达到教学的目的;与此同时,要注意游戏内容的选择,好的游戏一定可以达到事半功倍的效果。

(1)游戏要适合学生身心发展的特点,因地制宜;

(2)游戏尽量要与教学教材及教学任务保持一致;

(3) 体育游戏尽可能的贴近生活, 便于教学任务的开展;

(4) 体育课应该为学生的成长服务, 有利于培养儿童的认知能力和启发儿童的创造能力;

(5) 注意通过游戏这个学生感兴趣的教学方式, 以此来培养学生的学习的主动性以及解决问题的能力;

(6) 体育课又一重要的教学目的是, 培养学生积极、阳光、健康的品格。

二、小学体育游戏教学方式选择

1. 科学合理的选择体育游戏

在课前的准备阶段中, 教师可以安排学生进行一些简单的体育游戏, 充分引起学生对体育课堂的兴趣。例如, 踢毽子比赛, 教师可以将学生以小组的形式进行分配, 让每个小组的学生围成一个圆圈, 每个小组成员要将毽子进行相互传递, 然后比一比哪个小组踢的个数最多, 哪个小组就取胜。这样一来不仅能够让学生在快乐的气氛中为体育课做好热身的准备, 也能够有效的拉近学生之间的关系, 培养学生之间的协作能力与团体意识。另外, 在教学的过程中, 教师要引用体育游戏进行体育课堂教学, 进而能够有效的加强教师与学生之间的互动, 传统教学模式中学生只是站在原地被动的接受教师对体育课程内容的讲解, 使得学生无法理解与掌握动作的要领, 导致学生对体育课不感兴趣, 通过游戏的引入能够让理论教学与实践教学相互融合。

2. 通过角色任务法提高学生锻炼兴趣

角色扮演的方法满足了小学生的模仿欲望。学生可以在体育游戏中, 扮演不同的角色, 不同的角色会有不同的任务, 学生们通过完成任务达到锻炼身体目的, 并且可以通过教师和同学的表扬获得成就感, 对锻炼产生浓厚的兴趣。以“篮球”理论教学为例, 我们可以开发“姚明访谈”游戏活动, 让学生扮演成记者和姚明。在游戏活动之前, 要求学生收集篮球运动的相关理论知识, 从而为文化游戏做好准备。游戏活动中, 通过学生采访和姚明访谈, 有机地将篮球知识渗透在游戏中, 从

而使學生通过文化角色扮演游戏, 让学生在获得篮球运动理论知识的同时, 又感受到篮球文化, 使枯燥的理论教学更加有趣, 更加生动。教师要适时对游戏表现良好的学生做出表扬, 来增加其自信心和成就感。良好的成就感和学习兴趣是密不可分的, 有了成就感的辅助, 学生对体育游戏更加充满兴趣。同样, 对于表现一般的同学, 教师要适时给予鼓励, 每个学生都得到了相应的评价, 提高了游戏中的角色参与感, 激发了学生的游戏兴趣。

3. 开展体育课堂竞赛, 增强学生竞争活力

体育教学过程中, 教师根据本节课堂的内容巧妙的创设竞赛活动, 使学生在竞赛中能够获得紧张感, 增强体育学习兴趣。例如: 教师引导学生学习篮球投篮这节内容时, 可以为学生创建分组, 每个小组的成员投中得一分, 如果投不中不得分, 全队成员每一个人一共有两次投篮机会, 在投篮竞赛前, 教师先讲解投篮的手型以及技巧, 通过说明投篮应用怎样的技巧才能够使篮球投中率大大提高, 然后引导学生进行赛前训练。这样可以进一步增强合作意识, 获得较强的拼搏感, 获得体育活力和势能, 从而形成较强的团队意识。

结束语

总之, 将体育游戏活动融入于体育教学中。单纯讲到的体育锻炼, 意义笼统。将体育锻炼融入于体育游戏活动中既让年龄尚小的小学生更快更好的理解也能够快速应用。采用游戏这个灵活的教学模式, 适合的体育锻炼强度, 课堂教学与课外教学相结合, 也就是理论与实践相结合。

参考文献

- [1] 姜晓红. 小学体育课堂游戏教学组织问题及对策探究[J]. 青少年体育, No. 37 (05): 80-81.
- [2] 路振英. 小学体育教学如何科学运用体育游戏[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2019 (06): 175.

初中田径教学活动中分段注意教学的运用探究

王文胜

(广西南宁市武鸣区双桥镇中心学校 广西 南宁 530104)

摘要 分段注意教学法是体育教育中非常高效的一种教学方法, 其涵盖有心理学和生理学的相关理论, 同时通过层次化的教学指导, 能够帮助学生在体育课堂的田径教学中取得良好的学习效果。以下本文将针对初中体育田径教学活动中应用分段注意教学法的相关策略展开深入研究, 旨在为初中体育教师的教学工作提供参考性建议, 以期促进初中学生的健康成长。

关键词 田径教学活动; 分段注意教学法; 运用策略

在初中体育课堂中, 田径教学内容千篇一律、枯燥乏味以至于学生的学习兴趣普遍不高, 这就导致了田径教学质量的难以提升。为有效解决这一问题, 初中体育教师在教学中需要积极转变教学思路、转换教学方法, 采用更符合学生学习心理、更有趣味性的教学手段来对学生教学引导。分段注意教学法良好的契合了这一教学要求, 让学生在分段式的技术动作学习中充分感受到田径教学的变化和趣味所在, 从而更为积极的投入学习之中, 也更为显著的提升学习效果。

1. 转变教学思路, 创新教学方法

分段注意教学法中涵盖有心理学、生理学等众多学科的知识, 其通过研究和引导学生心理变化来实现学生生理上的突破, 从而全面强化学生的田径学习质量。在初中体育的田径教学活动中, 教师想要良好的完成教学目标首先需要做的就是充分集中学生的学习注意力, 让学生丢掉各种不相干的影响因素。由此教师需要对现有的教学模式进行创新, 积极转变教学思路、创新教学方法, 从而有效践行分段注意教学法来更好的对学生教学引导。一方面, 初中体育教师需要对分段注意教学法有全面深刻的认知, 充分认识到其应用于田径教学的优势和意义所在, 从而在田径教学过程中更加重视、更加灵活的运用这一教学方法。另一方面, 初中体育教师在田径教学过程中需要充分拓展自身的教学思路, 从而真正实现分段教学法的良好应用, 在不断提升学生学习兴趣的基础上让学生充分发挥学习的主体作用, 不断提升田径学习质量。在传统的初中体育田径教学中, 教师对于一些技术动作的教学只是简单的依据动作的先后顺序进行分解, 并让学生反复练习。在这样一种教学方式下, 学生只是机械性的进行动作的模仿而没有自身的领悟, 这对于学生学习的提升是较为不利的。面对这一教学问题, 教师需要在教学过程中充分契合学生的学习状态以及心理变化来对学生教学进行分段注意引导, 从而让学生带着自身的思考进行相关动作的学习。在分段注意教学法的引导下学生只需要重复练习自身薄弱的环节即可, 而对于自身已经掌握的部分则可以不用反复练习。与此同时学生在反复练习的过程中不是简单的模仿教师的动作, 而是带着自身的思考投入到动作的练习之中, 这有助于学生学习兴趣的提升, 同时也有助于田径教学质量的提升。

2. 短跑分段教学, 深化学习印象

正所谓熟能生巧, 所以在初中田径教学活动中动作的熟练性一直都是教师所追求的教学目标, 只有当学生熟练动作之后其才能够充分发挥动作的技术要领, 从而取得良好的学习效果。而基于这一教学理念, 教师在教学中经常性的让学生反复训练一个重复的动作, 这不由得导致学生感受到枯燥和乏味, 从而失去学习兴趣, 但分段注意教学法有效避免了这一教学问题的出现。例如在短跑教学中科学的应用分段注意教学法便能够有效提升教学质量。众所周知, 短跑是田径教学中的重点所在, 同时也是难点所在, 想要有效提升短跑的教学质量并不是一件容易的事情。在短跑教学中学生需要反复练习70m×12的途中跑, 以便提升学生的短跑技术。面对这一教学内容教师可以在教学过程中积极的采用分段式教学法, 而具体操作步骤可以分为以下几点: 首先教师需要通过学生的反复训练来观察学生的训练状态和心理

情绪变化, 并制定出针对性的教学计划。然后教师需要在具体的观察中发现学生的错误和不足所在, 并向学生指出, 让学生进行目的性的反复训练。最后教师需要具体实施动作的分段教学, 如后蹬动作不规范的教师可以让其进行反复的后蹬训练, 摆臂动作不规范的教师可以让其进行反复的摆臂训练, 通过针对性的训练来帮助学生全面提高。但是需要注意的是, 教师需要密切观察学生的训练心理, 但凡学生表现出烦躁无聊的情绪时, 教师都需要对教学计划进行适当的调整, 让学生训练其他的一些分段技术。如此, 将分段注意教学法科学的应用于田径短跑教学中能够帮助学生充分明白自身的不足和优势所在, 从而让学生在不断的自我挑战训练中取得长足的进步, 进而突破短跑教学难点, 全面促进教学效果的提升。

3. 跳远分段教学, 掌握动作要领

在体育课堂的田径教学活动中, 如果说短跑是径赛的代表, 那么跳远就是田赛的代表。众所周知, 跳远在田径活动中具有其独特的魅力, 但同时也正是初中体育田径教学中的一个重难点所在^[2]。而教师在跳远教学中科学的应用分段注意教学法不仅能够高涨学生的学习热情, 同时还能够让学生在反复的练习和深刻的思考中充分掌握跳远运动的技术要领, 从而显著提升跳远学习质量。在实际教学过程中教师需要在反复训练过程中仔细观察学生的身心状态, 对学生的优秀表现及时鼓励, 对学生的不良情绪及时疏导, 同时对学生的薄弱环节进行针对性的技术指导。例如在跳远教学的助跑跳远中教师需要采用以下分段式教学来引导学生掌握相关的技术要领。首先是助跑练习, 助跑练习需要学生良好的掌握助跑的节奏, 需由慢到快, 同时需要学生良好的掌握幅度的变化, 这个过程学生要契合自身的特点进行思考练习, 从而在掌握技术要领的同时锻炼出一套契合自己发挥的助跑动作。然后是起跳动作, 学生需要通过反复的练习来寻找最佳的起跳点、起跳支撑脚以及起跳高度等等。在整个跳远的分段教学过程中, 教师需要密切注意学生的表情变化、心理变化, 及时的对学生鼓励和调整, 在学生完成一次完美跳远之后教师需要鼓励其找寻感觉, 思考动作, 通过反复的训练来再次实现完美跳跃, 从而不断提升。如此, 通过分段注意教学, 学生不仅掌握了技术要领还感受到了学习的成就感, 从而形成良性的教学循环, 显著提升教学质量。

4. 总结

总而言之, 初中体育教师在田径教学活动中需要积极转变传统陈旧的教学理念和教学手段, 积极采用分段注意教学法来对学生教学引导, 从而在充分契合学生学习特点、生理特点以及生理特点的基础上不断提升学生的田径学习质量, 进而有效提升学生身体素养和综合素养的发展, 为学生的健康成长奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 张镇. 初中田径教学活动中分段注意教学的运用探究[C]. 教育理论研究(第三辑). 重庆市鼎耘文化传播有限公司, 2018, 12 (20): 11+27.
- [2] 唐军良. 初中田径教学活动中分段注意教学的运用探究[J]. 田径, 2018, 12 (06): 23.