

# 浅探在小学体育教学中培养学生意志品质的策略方法

黄昀枫

百色市右江区龙川镇中心小学 广西 百色 533000

**[摘要]**在新课程改革的背景下,小学体育与健康教学不仅要求学生掌握体育知识和运动技能,增强身体素质,而且要注重学生意志品质的培养,促进学生的全面发展。小学生良好意志品质的培养不是朝夕之事。如果仅仅依靠有限的教学内容,是达不到预期的教学目标的。我们需要教师全面把握教学内容,深入挖掘与意志品质培养相关的教材,合理运用渗透训练对策,组织学生参与多样化的体育教学活动,增强学生的身体素质,同时让学生养成良好的意志品质,促进学生的全面发展。因此,本文着重探讨小学体育与健康教学中学生意志品质的培养对策,以期达到提高意志品质的教育培养目标。

**[关键词]**小学体育教学;培养学生;意志品质;策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1321

## 引言

坚强的意志力可以让学生勇敢面对挫折,增强战胜困难的信心。当学生得到意志力的发展,就可以把它运用到生活的方方面面,进而让自己更加成功。对此,教师要保持与时俱进的心态,积极吸收先进的教育理念,能够通过多种形式灵活制定指导方案,引导学生参与其中,帮助学生获得意志力的发展和提升。

### 1 意志品质的内容和含义分析

意志是指个体有意识地确定目的,并根据目的控制和规范自己的行为,努力克服困难,以达到预定目的的一种心理活动。因此,意志是伴随个体活动的心理现象,它不仅表现为个体在活动中的坚持,还表现为自我意识和自我控制。在学习某个技术动作的时候,有时候即使练了也做不好,出现了高原期。这个时候,如果你坚持下来,也许技术会发生质变。当面临困难,能够坚持一下予以克服,这就是意志和毅力。体育锻炼对培养学生的意志和毅力具有独特的作用,“形成坚强意志和毅力”成为小学体育教学在心理健康促进方面的一项重要任务,除了让学生形成体育锻炼和体育学习的坚强意志和毅力外,还要让学生努力坚持完成任务,将体育意志和毅力迁移到其他活动中,让学生在面对困难时,能够持之以恒地坚持下去,直至取得更大的进步。

### 2 小学体育教学中培养学生意志品质的策略

#### 2.1 激发学生学习兴趣,增加内部动力

人做任何事情都需要动力。一般来说,动机有两种来源,一种是外在的,一种是内在的,其中内在的动机是最持久和稳定的。激发兴趣增加内部动机策略是指教师通过各种方法激发学生的兴趣,让学生感受到参与体育运动的快乐,如篮球运动有“同伴交往”的社会性快乐、“战术配合”的谋略性快乐、“精准投篮”的游戏性快乐、“同场对抗”的竞争性快乐和“技术力量展现”的自我实现性快乐等。自我提升源于快乐,这也是快乐体育倡导的策略。学生可以体验到这项运动与生俱来的乐趣,觉得运动有趣,从而更积极地参与运动。比如,对于原本枯燥的投掷实心球的田径教学,教师可以采取游戏和比赛教学的形式,将投掷实心球包

装成“玩怪游戏”,分几个小组进行比赛,通过这种小组内合作、小组间比赛的游戏,学生的好奇心和好胜心被激发出来,参与的兴趣也被激发出来了,学生感受到当下的快乐感和成就感,不断地进行投掷实心球练习,从而增加了体育练习的坚持性、自觉性和自制性,提高了意志品质。

#### 2.2 运用榜样示范教学,感知意志品质榜样示范

通过在实践中强化和培养学生的意志品质,使学生形成克服困难、不怕吃苦的决心和勇气。教师以身作则的方式有很多,如向学生介绍一些体育名人的优异成绩背后的光辉事迹,引用熟悉学生生活的人来树立榜样,让学生从不同的人身上进一步感知意志品质,促进意志品质的有效培养。另外,在小学体育与健康教学中,学生参与体育运动往往会发生许多难以预测的事情,最为常见的就是运动过程中学生与队友产生矛盾或者发生受伤事件,这就需要教师教育学生运用平常心看待此事,不要因担心受伤而影响运动,提高学生对意志品质的感知能力。例如,教师组织学生参与足球比赛活动时,一名学生由于在争夺足球时肢体冲撞,导致另一名同学受伤,此时教师对受伤学生的情况进行观察,发现该生十分勇敢与坚强,教师对于这名学生的表现表示肯定与赞赏,并向其他学生进行意志品质的培养与渗透,促进榜样力量的发挥,向其他同学说道:“在体育运动中出现摩擦、受伤都是非常常见的事情,原因是剧烈运动下有许多事情我们难以预测,如果受伤要马上处理,这名同学表现得就非常好,坚强勇敢,我们应该向他学习,大家说好不好?”学生异口同声:“当然好,他就是我们以后学习的榜样!”学生在教师的耐心引导下,感知到这名同学的意志品质,并自发向其学习。在足球比赛中,一些学生遇到了身体碰撞。看到伤口不是很严重,他们起身拍拍身上的泥土,继续在操场上跑。榜样的力量使学生在潜移默化中形成良好的意志品质,促进学生体育核心素养的发展。在小学体育与健康教学中,学生参加足球比赛时,难免会发生肢体碰撞。老师通过教育,引导学生保持平常心,看待运动中的伤病,并对受伤后表现坚强勇敢的学生加以赞赏,充分发挥榜样的力量,引导学生向榜样学习,形成坚强奋勇向前的良好品质,以提高学

生的综合素质。

### 2.3 积极开展体育训练，培养学生体育能力

小学生天性好动，但不同的学生喜欢不同的运动。教师要根据学生的兴趣特点设计多样化的体育教学活动，明确活动目的，在活动中体现体育的价值，培养学生的能力。例如，学校每学年都会举行一次运动会。老师应该鼓励学生积极参与其中。根据学生的兴趣，不同的兴趣小组如篮球组、田径组、跳远组、拔河组等。会设置，有针对性的设计不同的活动来训练学生的能力，让学生在兴趣上坚持下去，培养学生不放弃、努力坚持的良好品质。同时，教师要根据教学目标，设计教学活动，丰富教学形式，让学生在活动中挑战自我。比如，教师可以设计“丛林探险”活动，根据教学需要，调整活动的内容和难度，有组织、有目的地训练学生，培养学生的意志力。在课程教学中，教师要培养学生的荣誉感，以小组为单位，组织学生进行训练，小组之间相互竞争，营造良性的竞争氛围。除了培养学生的荣誉感外，教师还要端正学生的动机，树立学生的体育意识，让学生正确看待体育，增强学生的内部动机，积极进行体育锻炼，提高自身的能力。此外，在体育教学中，教师可以利用体育游戏的娱乐性、趣味性、竞技性、教育性等特点，将游戏融入活动中，优化教学活动，培养学生能力。体育运动的内容丰富多彩。教师要选择适当的内容开展游戏，营造活跃的课堂气氛，让学生积极参与游戏，锻炼身体素质。比如，老师可以设计“推车”的游戏，训练学生的平衡能力，设计“掷沙包”游戏，训练学生身体的灵活性。游戏作为一项集体的竞技性活动，能培养学生的团队精神和意志品质，让学生在比赛中拼搏进取，培养学生坚韧、果断的良好品质，促进学生不断发展。

### 2.4 不断丰富体育教学内容，培养良好意志品质

在教师实验的研究方法下，培养学生的意志品质。在教学内容上，要丰富学生的锻炼项目，在合作性和竞争性体育锻炼中形成良好的意识品质。如果老师带领学生跑400~600米，在训练初期，跑步带来的疲惫感使学生产生不愉快的情绪和消极的心态。学生在小学阶段缺乏忍耐力和持久性，在完成一项活动时往往只在一开始富有热情，随着时间的推移会降低对活动的热情，导致学生常常出现半途而废的现象。在带领学生耐久跑的过程中，教师发现学生出现消极懈怠的态度，应及时对学生鼓励，让学生相信自己可以克服困难，帮助学生树立信心，让学生坚持完成一项活动。学生在教师的鼓励下完成400~600米的耐久跑，在这一过程中体验克服困难、挑战自我的快乐，帮助学生对自己进行重新定义，坚信自己能坚持不懈地完成一项活动，帮助学生培养坚忍不拔、努力工作、勇于挑战的意志力，促进学生身心的全面发展。在小学体育教学中，教师要把学生意志品质的培养

与体育教学活动结合起来，让学生通过体育实践活动养成良好的意志品质，充分发挥教师在教学中的引领和示范作用，帮助学生克服困难，突破自我。

### 2.5 开展竞技教学，选择合适体育项目

竞赛是体育教学中必不可少的项目。通过开展竞赛活动，可以为学生提供丰富的训练机会，点燃学生的斗志和激情，热情参与赛前训练活动。还能鼓励学生明确自己的运动目标，使他们坚定地朝着目标前进。在这个过程中，学生可能会感受到各种各样的问题，比如训练中的疲劳、比赛中的挫折、无法掌握相关的运动技能、小组合作中的差异等。这些都是锤炼学生意志品质的机会。对此，需要教师能够着眼于实际情况，选择合适的体育项目，引导学生们开展对抗比赛，促使学生能够通过参与比赛和赛前训练，获得意志力的发展。比如在进行篮球比赛活动中，教师将组织同年级不同班学生展开对抗赛，并分别引导两个班的学生进行赛前训练，在训练活动中，要使学生们掌握基础运动技能，比如：胯下运球、后侧步、交叉运球、变向运球、交叉步、抛投、跑投、跳投、勾手、拉杆、灌篮、上篮等等，要想取得比赛胜利，需要对相关基础技能进行反复训练，在日复一日的训练中，是对学生们意志力进行考验的重要时机，在此期间，教师要做好引导和心理疏导工作，促使学生能够在运动中增强基础技能，并切实增强意志品质。当学生遇到学习瓶颈或学习困难，如跑跳投不成功，难以掌握基本投球技术时，教师积极引导，关注学生学习进度，与学生讨论，克服竞技体育问题，鼓励学生在体育学习过程中具有积极的学习态度，完善体育课堂教学内容，通过有效的体育教学促进班级学生德、智、体、美、劳全面发展。

### 结束语

综上所述，意志品质是当代人不可或缺的心理素质。小学生在体育锻炼中不断克服困难，可以养成敢于拼搏的精神，这无疑是一生的财富。因此，在小学体育教学中，教师应注重意志品质的培养，合理选择合适的教学内容，有意识地运用各种方法培养学生的意志品质，从而促进学生的全面发展。

### 参考文献

- [1] 小学体育教学中学生意志品质培养途径[J]. 祁美蓉. 家长. 2019(02)
- [2] 小学生意志品质与执行力的关系研究[J]. 黄学儒. 中华少年. 2019(01)
- [3] 如何在小学体育教学中对学生进行意志品质的培养[J]. 韩庆. 华夏教师. 2018(20)
- [4] 兴趣教学在小学田径训练中的应用[J]. 王淑贞. 田径. 2017(04)