

刍议激励策略在高中体育教学中的运用

梁建军

(广东省遂溪县第三中学 广东 遂溪 524300)

[摘要]激励教育策略就是教师在教学中对学生所产生的思想、学习、行为和个性等方面的变化,给予一种鼓励性的反馈信息。激励过程是一个由需要开始,到需要得到满足为止的连锁反应。高中生已经能够充分认识到体育运动的重要价值,也能够意识到坚持练习才会有所突破和提升,但是他们的运动练习中依然会被练习方式以及运动本身所带有的疲惫感和枯燥感所困扰。而激励教育能够帮助学生坚定信念,克服困难,并获得运动技能以及情感方面的发展和提升。因此高中体育教师要将激励教育有效地运用到学生的运动学习和练习中,从而全面提升运动教学质量。

[关键词]高中体育;激励教育;运动练习

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.924

体育学科的性质特点就决定了学生的体育学习与练习中必然要承受身心“磨练”,因为学生们要顶住压力,要突破自己,要挑战自我,要坚持练习。然而常常有很多学生因为运动练习的枯燥感和疲惫感,因为运动技能无法获得突破而无法坚定运动的信念,所以加强对学生的正面激励非常重要。因此教师要注重对学生的观察与赏识性激励,从而充分挖掘学生的运动潜力。

一、目标激励,帮助学生制定合适的运动计划

体育技能的形成需要学生日复一日的练习,即便是拥有天赋的知名运动员,他们也需要夜以继日的运动练习,所以普通学生更是要充分认识到坚持运动练习的重要性。目标就像是大海中的一盏明灯,指引着船只的前进方向,因此教师要与学生一起制定运动计划和目标,并适时督促学生的计划执行情况。

比如学生们可以制定体能方面的运动目标。具体可以是每天坚持十组高抬腿,每组一分钟训练时长。当然学生可以结合自身的体能做出适当调整,每天五组,六组,七组都可以。类似的,还有每天的耐久跑练习,每天的臂力练习以及腰部力量练习等等,学生都要制定好练习计划与目标。

比如学生们可以制定运动项目方面的目标。比如立定跳远,那么学生就要结合自身的练习情况,计划好每天的练习时间和内容。类似的,还有100米短跑以及原地推铅球等运动项目,学生也要结合自身的情况制定练习计划和目标。

教师要定期检查学生的练习计划执行情况,或者是让学生通过信息打卡的方式坚持练习,只要学生完成了阶段性目标,那么教师就要对学生进行一定的奖励。

二、榜样激励,挖掘学生的运动潜力

榜样的影响力是非常大,学生们会在模仿榜样的过程中获得运动技能以及运动情感等方面的发展。而且体育运动的发展史上,也出现了很多个在体育运动技能方面有重大突破的历史性人物,奥运会“更快,更高,更强”的口号也激励着一代又一代的体育运动员以及体育爱好者。因此教师要运用榜样者的运动行为来激励学生,从而充分挖掘学生的运动潜力。

首先,教师可以运用体育名人来激励学生。比如我国的乒乓球冠军邓亚萍,她并不具备乒乓球的“天赋”,甚至被拒绝在乒乓球的门外,但是她并没有屈服,而是凭借着坚持与努力,获得了乒乓球技能方面的突破。还有很多优秀的体育名人,他们身上都有坚强不屈的意志品质,都有值得学生学习的品行,教师要引导学生向他们学习。

其次,教师可以结合运动表现好的学生来激励其他小伙伴。如果体育界中的优秀冠军屈指可数,且大多数都有着过人的天赋,那么与学生朝夕相处的小伙伴就更有说服力。比如学

生中有在跑步、跳远或者原地推铅球等运动项目方面有特长,或者是经过坚持和努力后有较大进步,那么教师就要充分肯定这类学生,并号召其他学生向其学习。

三、竞争激励,营造良好的运动氛围

比赛活动本身就on能够营造紧张激烈的运动氛围,很多运动项目本身就具有一定的竞技性,比如篮球和足球,它们就是对抗性的运动项目。而且短跑、长跑、立定跳远等之类的运动项目,也会有多样化的比赛活动,学生们会在一次次的比赛活动中尽自己的最大努力。因此教师可以通过竞争激励的方式来营造良好的运动氛围,并引导学生加强运动练习。

首先,是体育课堂上,教师可以组织学生展开小组接力赛跑,获胜的小组会获得一定奖励,而输掉的小组则需要接受小小的惩罚。那么学生为了团体荣誉,就一定会注重自身的起跑、摆臂以及加速等情况,甚至学生会在比赛活动之前展开针对性的练习。类似的,教师还可以组织学生展开立定跳远的比赛活动,展开长跑比赛活动等。

其次,教师要引导学生积极参与学校或者学区组织的体育运动会。部分学校会组织学生展开篮球比赛,或者是运动会,这些比赛项目同样会在很大程度上培养学生的运动技能,提升学生的运动兴趣。而且参加比赛之前,教师要组织学生展开赛前的运动练习。以篮球比赛为例,教师既要引导学生做好篮球基本功的练习,又要引导学生了解各种进攻战术和防守战术,并要引导学生调整好比赛中的心态。教师可以将比赛战术、篮球基本功与学生实际的篮球运动加以有效结合,比如“长传快攻”的篮球战术,教师就要引导学生注重传球的精准性,引导学生快速投篮等。还有“盯人防守”的篮球战术,教师也要一边讲述理论注意事项,一边引导学生在实践练习中加以运用。通常情况下,一场篮球比赛中,学生会综合运用多种不同的战术,因此教师要引导学生结合比赛形势选择运用恰当的战术战略,要引导学生具备“永不放弃”的良好心态,从而让学生在准备比赛以及参与比赛的过程中获得运动技能以及情感方面的发展提升。

总而言之,激励教育既能够激发起学生的运动兴趣,又能够创设良好的运动氛围。因此高中体育教师要结合学生的具体情况,灵活运用不同的激励方式,从而切实提升学生的体育素养。

参考文献

- [1]孙超一.高中体育课堂也需要激励教育[J].青少年日记(教育教学研究),2018(S1):15.
- [2]王隆基.试论高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].新课程,2021(23):85.