

小学体育培养学生意志品质的有效方法

张博

(新疆库尔勒市第一小学 新疆 库尔勒 841000)

[摘要]意志品质意味着人的各项行为活动所表现的思维品质与意志力,比如,坚强乐观、勇敢奋进、杂乱无章、优柔寡断等均不同为不同类型的意志品质。而作为特殊的思维品质,意志品质不但会影响人的各项行为活动与心理活动,还具有戏剧性、效能性、稳定性等多种特点。若小学生具有良好、积极的意志品质,则可获益一生。本文将从多维度探寻小学体育对意志品质进行培养的有效策略。

[关键词]意志品质;挫折;小学体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.553

在基础教育体系中,小学是关键的教育阶段,其不但负责教授体育技能与文化知识,还具有智育、美育、德育功能,有助于学生形成积极、正确、向上的健全人格与品德意识。在小学体育教学活动中,意志品质培养极其重要,其直接关系到学生后续的生活与学习。基于此,围绕小学体育对学生意志品质的培养策略进行深入探究具有重要意义。

1. 利用运动挫折强化学生的顽强意志品质

在体育教学活动中,顽强的意志品质主要是指小学生生长时间的开展体育活动,还意味着为达到运动目标并突破自我所做出的各种努力。现阶段,小学生普遍不具有顽强的意志品质,普遍具有努力程度不足、自卑、懒惰等问题。对于生活与学习中的挫折与困难,小学生很容易轻言放弃。当遭遇运动瓶颈时,上述意志品质问题会慢慢显露在小学生身上。基于此,教师应密切注视学生的行为表现与运动情绪,充分利用多种运动挫折,有针对性地培养学生的顽强意志品质,潜移默化地使学生懂得奋斗、拼搏、坚持的重要性,有效培养其意志品质。

比如,在围绕人教版《跳绳》课程进行教学时,教师首先可将标准的跳绳动作示范给学生,着重讲解落地、起跳、摇绳等步骤的正确姿势。通过引导学生了解跳绳技巧,强化身体协调能力。在教学活动中,笔者发现部分学生的头部容易被绳子打到,其脚部会被绳子缠住;这意味着该类型学生不具有较强的身体协调能力,很容易出现焦躁、急躁、挫败心理;部分学生甚至赌气地不愿参与跳绳训练。针对上述情况,教师可引入科学的辅导方式安抚学生,稳定学生情绪。对于上述问题,教师可告知学生大家拥有迥然不同的运动能力、身体素养;对于各类型体育项目出现的难题,学生应努力突破运动瓶颈,不能轻言放弃,用平常心积极迎接运动的得失。同时,学生还应从挫折、失败等负面情绪中汲取经验,快速调整心态,用坚强、乐观、阳光、正面的心态应对运动瓶颈;结合教师的讲解反复训练体育动作,以实现预期的学习目标,强化自身的运动机能。简而言之,通过引导学生初步了解到自身的优势与不足,可帮助学生冷静下来,耐心学习跳绳技术,强化自身的身体调整能力。

2. 依托运动目标强化学生自制力

在意志品质中,自制力主要是指学生的情绪调节、行为支配素养。而学生在参与体育活动时,经常会展现出独立性、果断性等意志品质。简而言之。若小学生具有优秀的自制力,则可勇敢地面对困难,积极参与体育活动。当前,部分体育教学缺乏足够的计划性、目标性。而学生过于依赖教师的教学引导,很难自主参与体育活动。基于此,教师可引入任务驱动法,强化学生自制力,引导学生自主制定训练计划与运动时间表,督促学生结合计划表参与体育活动,有机融合课后训练与课堂体育教学,潜移默化地增强小学生意志品质。

比如,在围绕队形队列课程进行教学时,教师可引导学生制定个性化的运动计划,明确运动目标,使学生可熟知运

用稍息、立正、原地转法等变化规律并跟随口号做出动作。在完成教学目标的制定工作后,教师可将学生划分为不同运动小组,严格遵循异质组合基础原则,带领各小组参与体育锻炼活动。具体可以从以下几点着手:第一、由各小组制定体育锻炼计划,待经过小组讨论后,执行运动计划;例如,部分小组为细化运动目标,从方位辨别、肢体运动规律、位置改变、原地转法、稍息、列正等多个环节着手,制定阶段性的运动目标。第二、组织各小组交流学习方法,总结队形队列的课程要点;对于各小组出现的错误,教师应组织组内成员互相帮助,相互激励,避免小组成员产生挫败心理,切实有效地强化其意志品质。

3. 借助心理暗示教学方法培养学生独立品质

在意志品质中,独立意识是指学生能够遵循本心与个人信念采取行动,而独立意识往往体现个人认知的自信与决心。若学生具有独立意识,则不会屈服压力,保持稳定成熟的心态,积极融入于体育锻炼活动。为优化运动行为并培养学生的独立品质,教师应采取心理暗示方法,引导学生不想努力,改善其运动行为,强化体育教学的有效性。比如,在围绕《前滚翻》单元进行教学时,教师首先可将前滚翻动作要领演示给学生。部分学生认为前滚翻动作过于繁琐,无法做出相应的接球动作,很容易产生放弃心理。针对上述问题,教师应采取心理暗示方法,引导学生轻松看待前滚翻动作。尽管该动作看起来难,但如果学生可以准确把控运动速度并计算好距离,则能够迅速完成。同时,学生还要判断球的运动位置,完成传球任务。若学生不具有信心,则教师可留出充足的准备时间;依托心理暗示方法舒缓学生的紧张心情,转变其态度。在此基础上,教师也应时刻为学生加油,对学生表现出的动作灵活、体态轻盈等优势进行肯定,逐步强化其运动信心。在初步完成前滚翻动作后,部分学生的动作不快速,也不连贯;但其勇敢地迈出关键的第一步,这也值得教师表扬。此时,教师应注重提升学生的目测能力,强化其动作连贯性,帮助其累积运动经验并提高运动信心。同时,小学生也可互相帮助,共同调整抛球的距离、方向、速度,快速掌握前滚翻的正确方法与正确姿势,优化运动能力。若学生可从教师的言语中感受到激励与鼓舞,则会越发自信,积极投入到后续的体育学习活动中。

结束语:综上所述,通过依托运动挫折强化学生的顽强意志品质,依托运动目标强化学生自制力,借助心理暗示教学方法培养学生独立品质,有助于强化学生的意志品质,增强体育教学效果。

参考文献

- [1]刘志军.如何在小学体育教学中对学生进行意志品质的培养[J].学周刊,2016(08):83.
- [2]陈沁.试论在小学体育教学中如何培养学生的意志品质[J].课程教育研究,2015(04):183.