

# 小学体育教学中学生抗挫力的培养分析

□赖婷虹

福建省泉州市洛江区罗溪中心小学，福建泉州 362000

**摘要：**新课标下开展小学体育教学，既要重视学生体育技能训练，也要重视学生身心健康发展。教学中如何教师不重视培养学生抗挫力，学生也可能会遇到困难和挫折时，没有信心和毅力完成训练内容，对学生心理发展也是不利的。基于此，本文以小学体育教学为例，对当前培养学生抗挫力现状和策略展开了研究与分析。

**关键词：**小学体育；学生抗挫力；培养

伴随当前社会不断发展，当前人们拥有了比以往更重的心理压力，尤其是中小學生，他们抗挫折能力非常的弱，心理品质也较差，一旦遭受多次的挫折，便有可能引发悲剧事件。为此，怎样在小学体育教学中，培养学生正确面对学习与生活中挫折的技能和思维意识，成为了当前教师所面临的一项艰巨任务。教师可以在体育授课过程中，不断强健学生的身心，从而培养他们的意志品质，使其具备独特的技能，以更好地展开抗挫力教育。接下来，本文将就小学体育教学中学生抗挫力的培养这一主题展开分析，希望可为教师们提供一些参考与帮助。

## 1. 当前小学体育教学中抗挫力培养的现状

在当前小学体育课堂教学中，有很多学生在面对带有高难度的运动项目的时候，便会自动选择放弃。这在一定角度上，反应出了小学生缺乏毅力的现状，较容易产生畏难心理。但学生出现的这一心理特征，对教师提升体育课程教学质量具有消极的影响。另外，教师在开展体育授课的时候，通常使用的教学方法单一，很难引起学生的参与兴趣，并且教师也没有把体育课程的教育价值充分施展出来，更不注重培养学生的抗挫能力。所以，面对目前的体育教学状况，教师应该进行深刻地反思，不断优化体育课堂，从中为学生添加一些锻炼其心理素质的运动项目，以更好地提升学生抗挫力，最终使其形成健全的人格品质。针对当前小学体育教学中抗挫力培养的现状，下文进行了系列的阐述与总结。

### 1.1 不够重视培养学生的抗挫力

现阶段，小学体育课程注重锻炼学生的体能和运动技能，却不重视提升他们的品德和素养。同时，还有一些教师认识到了学生抗挫能力较低的问题，并且也了解到在体育教学中培养其抗挫力的重要性，但始终未能落到实处，缺乏一定的重视力度，很多想法没有得到实践运用，最终影响小学生抗挫能力的形成<sup>[1]</sup>。

### 1.2 教师没有深入理解抗挫力理念

当前，还有个别教师片面觉得小学生形成良好的抗挫折能力，无非就是多吃一点苦头，锻炼其意志即可，他们多遵循的体育教学原则也是补充学生所缺乏的东西。比方说，教师会让胆子较小的学生多参加几次跳山羊的运动项目；让体质较弱的学生多进行跑步锻炼。这种错误的认识，

最终加重了学生的挫败感。

### 1.3 抗挫力教学途径相对的缺乏

对于体育课程而言，家长能做到的，便是为学生提供他们所需要的物质内容，并且非常宠爱学生，甚至会对教师的一些意见产生抵抗心理。家长的这种做法，会让学生在独自面对挫折的时候，缺失耐心，并时常乱发脾气。同时这也反映出了当前抗挫力教学方法缺乏的一个现状。为此，有很多人开始呼吁社会以及学校，要采用多种方法来培养小学生的抗挫意识和能力，组织他们开展一些野外生存的拓展训练活动。除此之外，体育教师在培养学生抗挫力的时候，只是强调体能与技能评价，很多点评他们的学习态度和情感体验，从而导致学生的自信心与责任感发展受到限制，同时也影响学生抗挫力的提升。

### 2. 培养小学阶段学生抗挫力的重要性

在小学体育实践活动中，我们能够知道，学生自身的意志力较低，以及受到周围环境的影响，他们便会在体育活动中出现过各种抗拒的表现，进而影响其抗挫力的提升，这对学生的身心发展也非常不利。此外，体育教师所使用的教学方法、所引进的授课内容等，这些都会给学生体育学习造成双重作用，并且也会对他们抗挫力形成产生一定的影响。如果学生始终没有形成良好的恒心与毅力，那么会对他们未来的生活与发展造成影响。由此可见，小学生意志能力和抗挫意识的形成，对其未来的发展意义重大，教师应当重视为小学生今后的发展奠定良好的基础。

### 3. 学生在面对挫折时候的普遍表现

在日常的小学体育教学过程中，教师可以通过在课堂上细心观察，或者访问其他教师等方法，从中会发现有很多小学生当面对困难的时候，总会有下面几种类型的表现。

#### 3.1 对困难与挫折的畏惧

当前小学生参与一些难度较大的体育实践活动时，或者在遇到具有风险的运动项目时，譬如跳山羊、跨越式跳高以及滚翻训练等，在这时，学生通常会对这些体育项目产生畏惧与退缩的表现，并且女生相对于男生来讲更多一些。究其原因，主要是因为这些学生在进行体育训练的时候，在学习技能等方面会存在多种困难，同样训练基础上，成功率依旧不佳，反复的失败会让学生出现退缩、畏惧以及厌烦的心理<sup>[2]</sup>。

### 3.2 产生愤怒、攻击的行为

现阶段,大部分学生都是家里的独生子女,日常听到的话就是表扬与赞美。通常情况下,只要是学生提出来的要求,其家长便会尽量的满足。比方说一些从小由长辈带大的学生,因为他们的父母常年在外边,很少有时间和机会来与其交流与沟通,难以对学生展开全方位的教育和指引。所以,在这种情形下,该类学生每当遭遇到“不公”的待遇时,他们便会觉得自己深受委屈,从而在寻找不到适当的发泄方法之后,产生系列愤怒与攻击的行为。

### 3.3 不诚实、推卸责任

不诚实、不主动承担责任,其实也是小学生抗挫折能力差的一种表现形式。在当前很多小学阶段的班级中,我们会发现有众多的学生碰到问题或犯下错误时,首先会说“跟我没有关系”“是XX干的”、“不是我干的”等等。即便是在众人目睹之下,有些学生也不会承认,甚至推卸责任。因此,教师在体育教学中,应该重视培养学生的抗挫力,从而使其避免再次出现这些不良的表现,以更好地促进小学生的全面发展。

## 4. 小学体育教学中培养学生抗挫力的措施

导致小学生形成挫折感的原因有很多,这需要教师从多个角度出发,积极探寻出适当的教学方法,及时在小学体育教学中培养学生的抗挫力,从而为他们今后的学习与生活做好铺垫。针对以上内容,下文将总结出几点具体的应对措施,进一步提升小学生的抗挫力。

### 4.1 强化教师对培养学生抗挫力的重视程度

教师要想在小学阶段的体育授课中,不断优化学生抵抗挫折的能力,首先需要从自身出发,注重强化对学生培养的注重程度,并意识到其对学生身心发展的重要影响。为此,教师可以通过与学生进行及时的沟通和交流,进而获得学校的支持,从而在提高体育授课效率的基础上,促进小学生的抗挫技能。同时,教师能够从下面两个方面进行思考:

#### 4.1.1 制定培养小学生抗挫力的体育教学计划

在小学时期的体育授课中,教师培养学生抗拒挫折的能力,这是一项长期性、系统性的教育过程,同时也是教师完成德育教学的有力途径,这一目标的实现需要付出众多的努力和精力<sup>[3]</sup>。对此,教师应该在设定培养小学生的计划之中,以增强自身对学生身心发展的重视程度。并及时关注学生抗挫力的形成状况,以更好为他们的全面发展和成长进行服务。

#### 4.1.2 定期开展和参加教师培训的教研活动

教师不但要把培养小学生抗挫力设定在教学目标中,而且还要多参加一些培训活动,进而对培养学生抗挫力形成一个正确的认知。此外,相关学校也需要积极组织教师,定期为体育教师们开展类型丰富的教学研究活动,让他们在相互交流与总结过程中,不断提升小学生抗压力的教学效率,提高体育教师的专业水平,从而与学生协同发展。

### 4.2 加强教师对培养小学生抗挫力认知水平

小学生抗拒挫折和能力的养成,是一项较为系统的培养过程,需要每个学科的教师进行有效合作。与此同时,教师也需要在特定时间内接受培训,并且还要参与一

些具有针对性的教研活动,重点学习和探究《挫折教育论》一文的授课内容,进而强化自己的认知水平。此外,体育教师还应当不停地加强组内研讨与交流过程,总结出培养小学生多种技能的正确方法,促进学生的全面发展。

大部分教师觉得,小学生抵抗失败意识薄弱这一现象非常普遍,没有必要在体育教学中专门的进行教育和培训。还有一部分教师觉得,在体育教学中必须培养学生抵抗失败和困难的技能,并且需要采用有效的方法,优化学生的全面发展。由此,不同的教师具有不一样的认知水平,继而对培养学生抗挫力的教学效果也各不相同。在我看来,教师应该在体育教学中,加强培养小学生的抗挫力,并且不断探索,采用适当的授课方法,进而优化学生的意志与抗挫意识。比方说,教师在《快速跑》的体育教学中,不但要向学生提出基本的学习要求:跑步时不低头,不耸肩,双眼平视,蹬地有力,而且还要注重他们的情感体验,要求其训练密度达到50%以上。为了更好地完成体育教学成效,教师可以让学生按照顺序完成项目练习,先做好准备运动,接着让学生快速地起动,最后进行加速跑训练,并通过不同的姿势听信号进行起跑,从而不断提升学生的体育素养,充分提升他们的受挫力。

### 4.3 开展有效的小学体育活动促进学生发展

小学体育教师要在课程讲解之中,需要让学生掌握一些基础性预防困难的方式方法。当小学生们面对挫折的时候,他们都有着不同的表现,一部分学生会不停地责怪自己,很难在短时间内走出挫败阴影,并将自己长期陷入在消极情绪之中。这时,教师应当及时地指引学生,并为其分析失败的原因,看到到底是哪方面出现了问题,还是自身所付出的努力不足。教师要对学生进行正确的指引,进而将挫折变为动力,或者为其降低学习的目标,让学生进行多次的尝试。为此,教师能够在小学阶段的体育授课中,为学生开展一些趣味的体育活动,进一步促进他们的身心发展,使其积极地面对失败与挫折,不断优化自身的抗挫力,从而降低由挫败而导致的消极影响,为学生构建做事的恒心与信心<sup>[4]</sup>。

在小学体育学科开展过程中,教师可以组织学生共同开展竞赛活动,进而使其在失败与挫折中,不断提升自己的抗挫力。比方说在跳高体育比赛中,学生难免会面临失败,这时,教师要及时告知学生,要想在比赛中获得成功,就一定要有面对困难与挫折的勇气和信心,一旦失去了信心,难免难以在体育比赛中收获成功的喜悦。可见,在体育比赛活动培养学生抵抗挫折的能力,无疑是采用了非常正确的教学方法。比如,针对低年级的小学生来说,教师应该为其开展一些难度较低的趣味活动,要以合作项目为主,以更好地培养他们的团队合作意识,如:两人或多人绑腿跑步比赛、抬花轿过河式竞赛等;对于中、高年级的学生而言,教师能够调高活动比赛的难度,依然以竞争性的团队合作项目为主,譬如:篮球趣味竞争比赛,拔河对抗比赛等,从而在体育活动中,让学生深刻地体验到身体的对抗疲劳,使其形成正确的竞争意识,从而优化他们的抗挫力。

### 4.4 家校形成合力,共同培养学生抗挫力

小学生抗挫能力的提升离不开家长的配合与支持。首



先,学生是否具有有良好的抗挫能力与家庭教育有着十分密切的关系。其次,只有在家庭和校园相互协作,双管齐下的大背景之下,学生的抗挫能力才能够获得有效地提升。因此,学校应当充分利用家校交流会、家校合作日等活动,向家长传达培养学生抗挫能力的重要价值与特殊意义,并邀请家长与学校联手,对学生展开全面的抗挫教育<sup>[5]</sup>。

比如,体育教师可以与家长一起去制定培养学生抗挫力的教育计划,凝聚双方的智慧,在双方的共同努力之下确保抗挫教育的顺利开展与实施。另外,体育教师还可以和学生的家长一起,为班级中的每一名学生制定一份专属的个人档案,从学生的性格特征、抗挫能力出发,对学生展开针对性的抗挫教育,提升抗挫教育的质量和效率。除此之外,体育教师可以鼓励家长利用节假日,带领学生去参加一些野外生存训练、拓展训练等活动,家长必须要及时对学生激励与赞美,让学生在面对困难、面对挫折时,有更多的勇气和信心去解决问题,磨练学生的坚强意志,使学生在活动中获得成长,并得到能力的提升。

#### 4.5 优化教学评价环节,让学生自信面对挫折

教师的教学评价对于学生的成长与发展起着十分重要的作用,要想有效地提升学生的抗挫能力,使学生在体育学习过程中获得持续的学习动力,教师必须要有意地进行教学环节的优化。在教学过程中及时给予学生正面且积极的评价,并且运用委婉的语言指出学生目前所存在着的学习问题,只有这样学生才能够敢于去分析自己的不足,自信的面对挫折。

比如,在对学生展开耐久跑的考核时,有的同学跑一段路后会退出考核。针对这一现象,教师应当及时的了

解情况,如若学生不存在有身体方面的问题,仅仅是因为心理方面惧怕跑步,那么教师则应当给予学生充分的鼓励与关注,让学生学会正确的呼吸和摆臂,激励学生坚持完成跑步考核,也可以和其他学生一起为该学生呐喊助威,以此提升学生坚持跑完全程的勇气。当学生最终完成跑步考核之后,教师还应当及时的给予学生肯定与赞美。这样课中评价结合课后评价的方式,能够真正让学生感受到来自教师的认可,同时也能够有效的提升学生的抗挫折能力,使学生在体育学习过程中产生积极的体育学习情感。

#### 5. 总结

在全新的教育形势之下,小学体育教师应当充分的认知对学生进行抗挫能力培养的重要价值与意义,积极的运用创新型的教育手段,为学生设计形式多样的体育教学活动,在活动中提升学生的抗挫意识,培养学生的抗挫能力,以此提升学生的体育综合能力,促进学生健康且全面的成长与发展。

#### 参考文献

- [1] 石彬. 在小学体育教学中培养学生抗挫力的策略[J]. 基础教育论坛, 2022(16):52-53.
- [2] 马金平. 小学体育教学培养学生抗挫力的研讨[J]. 当代家庭教育, 2021(24):117-118.
- [3] 陈家洛. 小学体育教学中培养学生抗挫力的实践研究[J]. 田径, 2021(07):3.
- [4] 曹萍. 论小学体育教学中培养学生抗挫力的策略[J]. 体育视野, 2021(06):101-102.
- [5] 翁金龙. 解析小学体育教学对学生抗挫力的培养[J]. 体育视野, 2020(11):99-100.

