

初中体育教学中学生意志品质的培养

◆刘赛赛

(湖南省永州市祁阳县大村甸镇中学 426100)

摘要:意志品质并不属于智力培养当中的一部分,但是其对学生的生活起着非常重要的作用。强大的意志力可以帮助学生持之以恒的进行学习和生活,良好的意志力能够促进学生形成正确的思想价值道德观念,使得学生树立起正确的生活观念,帮助学生逐渐形成一定的抗挫能力。在初中体育教学过程当中,教师可以借助体育活动以及相关的体育教学内容来培养学生的意志力。

关键词:初中体育;意志品质;培养

初中生正处于发展的关键时期,但是由于其生活阅历以及人生经验比较薄弱,再加上当前的家庭中父母对孩子都是宠爱有加,很多孩子从小就没有经历过什么大风大浪,长久以来学生抗挫能力下降,使得这些一直处于温室当中的花草草经不起任何的风吹雨打。而且大部分学生比较以自我为中心,非常容易产生消极的不良的情绪,在应对相关的实际问题当中往往从自身利益的角度出发来应对问题,故此教师应该借助初中体育课程的学习来逐渐的提升学生的意志力。

一、意志力差的表现

1. 自控自制能力差

随着学生的不断成长,他们逐渐想要脱离教师和父母的管辖,想要去实现自己的一片天地。但是由于初中生还处于成长阶段,因此在这个阶段的学生往往比较冲动盲目,有一定的跟风性。有的学生在做事情的时候往往是跟随周围环境中的人进行学习和生活,一旦这种环境或氛围不存在的话,学生就很难再坚持下去自己所做的工作,从而导致半途而废。

2. 犹豫不定

另一个意志力较差的表现就是初中生在应对学习和生活当中的一些事情的时候总是犹豫不决,做事情总是拖拖拉拉,导致很多事情都错过了最好的时机,这种习惯会长期影响学生的分析和推断的能力,逐渐的也会让学生养成一种不自信的不良心态。

二、竞赛激励

在初中这个特殊的年龄阶段当中,学生都有着非常强烈的表现欲望和寻求他们肯定的心理,因此教师可以充分针对学生这样的心理并且借助相关的体育活动项目来激励学生进而提高学生的意志力。比如在初中体育教学的过程中引导学生进行相关的俯卧撑的标准动作的学习过程当中,教师可以结合俯卧撑的动作为学生设计一个小小的竞赛活动,让每个学生都保持俯卧撑双臂弯曲的姿势,比一比谁可以坚持的时间最长,谁坚持的时间最长就可以得到教师的高分奖励。通过这样十分简单又有趣的竞赛小活动,不仅考验了学生的身体素质,同时也逐渐的引导学生学会坚持从而提高学生自身的意志力。

三、限制教育

学生意志力不足的其他表现就是学生难以很好的适应环境,并且缺乏一定的韧性,这也是导致学生总是半途而废的原因之一,因此针对这一问题,教师在进行体育教学的过程中可以充分借助体育课的活动内容对学生进行一定的限制措施。譬如在引导学生进行短跑的过程中,通过划定不同时间段的分数等级来激发学生的潜能。再比如引导学生在规定的时间内完成指定的任务等等,通过这些时间或者空间或者其他种种方面的限制因素来进一步促进学生的意志力发展。另一方面在教学过程当中教师还可以给学生适当的增加一些压力,比如在引导学生进行一千五百米跑步的过程中,教师可以要求学生在规定的时间内尽快的到达终点。在实际的教学过程中发现很多学生在跑了一圈之后就已经吃不消了,但是在全班学生一直努力的带领下,他们依然坚持的去完成了整个跑步的过程,这样一来慢慢的就为学生意志力的提高奠定了一定的基础。

四、个性化培养

不同学生的性格都各不相同,由于其家庭环境以及后天成长环境的不同,学生自身的意志力的薄弱点都各不相同。在教学当

中教师要本着以学生的个人利益为主的教学思想,对于某些比较急躁的性子比较急的学生来说,教师要学会逐渐培养其冷静分析问题以及自制力。对于冷静但却总是犹豫不决的学生来说,教师要逐渐的培养学生的果断的能力。还有一些比较依赖教师或父母的学生,以及一些非常爱面子自尊心太强的学生,以及一些内向不愿意在别人面前展露自己的学生,教师要从不同的角度不同方面来培养学生的意志力。在体育教学的过程中教师要结合所要开展的体育内容的特点及其教学目标,来对不同性格的学生进行培养和提升。

五、巧用环境

在进行体育教学的过程中,大部分的教学地点都是停留在室外,因此教师可以充分利用户外的环境来锻炼学生的意志力。比如冬天寒冷的天气情况下引导学生依然坚持进行体育锻炼,这也能帮助学生逐渐养成与生活中的困难作斗争的决心和信心。清华大学开设冬泳课程把冬泳作为学生的必修课,这不仅是为了提高学生的身体素质,更多的是要帮助学生逐渐养成敢于面对生活困难和恶劣环境的适应能力和克服困难的勇气。在教学当中,教师首先要本着安全为第一要素的教学原则,在此原则的基础下教师要充分的利用室外的环境开展相关的体育活动。比如在冬天的时候让学生依然能够坚持的进行跑步和运动。除此之外教师也要巧妙的利用班级这个大环境,环境氛围对学生的影响是非常大的,因此教师在进行体育教学的过程中要充分在班级当中构建一定的积极乐观的体育学习氛围,帮助班级学生养成一种集体面对困难的精神,教师可以通过一些团队性的体育项目,比如篮球、足球或者拔河等等,让学生意识到团队力量的同时也帮助学生逐渐形成一种责任感,使得每一个学生都能够融入到团体当中承担团体的一份的责任,引导学生能够与自己的团体一起去面对困难。

初中生的成长健康发展深受其家长以及教师的关注,在教学的过程中当中不仅要注重提高学生的知识素养,还要专注于提高学生的精神建设,通过初中体育运动的锻炼和学习不断的提高学生的意志力。在教学过程当中教师要结合不同学生的性格特点以及体育项目的相关特点来开展相关的体育训练,在体育训练的项目过程中通过适当的增加一定的难度或限制来培养学生应对挫折的能力,进而培养学生的意志力。

参考文献:

- [1] 薛东银.初中体育教学中学生意志力培养浅探[J].课程教育研究,2018(35):222.
- [2] 吕顶峰.初中体育教学中如何锻炼学生的意志[J].当代体育科技,2018,8(04):78-79.
- [3] 房小宏.体育教学中学生良好意志品质的培养探微[J].成才之路,2017(30):10.

