

Discussion on the penetration of frustration education in primary school physical education

Jianjun Zhang

Chayuan Primary School, Sub-district Office, Jincheng Development Zone, Jincheng, Shanxi, 048000, China

Abstract

Contemporary students are facing an increasingly complex growth environment, and cultivating the ability to resist setbacks has become the core topic of basic education. However, the survey shows that there is an obvious lack of frustration education in the physical education curriculum of primary schools in China, or it is a formalized hard-working training, and a scientific education system has not been formed. Therefore, the integration of frustration education with physical education can establish a frustration education model that conforms to the cognitive characteristics of students, which is of practical significance for improving the quality education system. Based on this, this paper focuses on the penetration practice of frustration education in primary school physical education, aiming to provide useful thinking for primary school physical education teachers.

Keywords

setback education; Primary school physical education; Activity experience; reflect; growth

挫折教育在小学体育中的渗透实践探讨

张建军

晋城市开发区街道办事处茶元小学校, 中国·山西 晋城 048000

摘要

当代学生面临日益复杂的成长环境,培养抗挫折能力已经成为基础教育的核心课题。然而调查显示,我国小学体育课程中挫折教育存在明显缺失,或流于形式化的吃苦训练,未能形成科学的教育体制。因此挫折教育融合体育教学,能够建立符合学生认知特点的挫折教育模式,对完善素质教育体制具有现实意义。基于此,本文以挫折教育在小学体育中的渗透实践为核心展开论述,旨在为小学体育教师提供有益思考。

关键词

挫折教育; 小学体育; 活动体验; 反思; 成长

1 引言

当前小学体育课堂中的挫折教育仍停留在简单的失败体验层面,缺乏心理干预机制,教师需把心理辅导技术深度融入体育教学,使学生在真实运动场景中自然习得抗挫能力。利用团队竞争、模拟任务、及时评价、榜样示范、心理辅导等创新方法,使挫折教育从抽象概念转化为可操作的教学过程,利用体育活动的即时反馈特性,实现身体体验及心理认知的协同发展。

2 团队竞争失利,深化挫折体验

教师创设团队竞争失利情景,能够有效强化学生心理调适能力,而竞技类体育活动天然具备胜负分明特质,能够为挫折体验提供真实可控的教育场域。当团队面临比赛失利

时,学生的情绪反应呈现出典型的挫折心理特征,此时恰是开展成长型思维培养的契机。教师需要把握时机帮助学生把失败体验转化为自身认知的学习素材,引导学生从结果导向转向过程分析。教师在开展团队合作时,需注重营造学生安全心理环境,明确竞争活动的教育属性而非纯粹胜负较量,在规则设定环节融入弹性机制,为不同运动能力的学生提供差异化参与空间,在活动过程中保持观察者的专业姿态,敏锐捕捉非言语反馈,为失利后的引导环节奠定基础。在活动过程中,教师还可以运用启发式提问技术促进学生自主发现问题,帮助学生逐步从情绪宣泄过渡到理性分析,强调在运动情景中培养学生面对逆境的积极态度。

例如,教师可在体育课程中开展篮球竞赛活动,设计三对三半场对抗赛实施挫折教育。赛前明确告知学生比赛结果不是唯一评价标准,重点考察团队配合质量及个人进步幅度,并把运动能力不同的学生混合编组,确保各队实力相对均衡。比赛过程中采用动态计分规则,除常规得分外教师还需设立传球成功率、防守站位等积分项目。比赛结束后,教

【作者简介】张建军(1969-),中小学一级教师,从事小学体育研究。

师可安排各队围坐开展总结环节,要求学生用三个关键词描述团队表现,并选择一项最需要改进的战术配合。在后续训练中,教师为该队设计专项突破练习:设置障碍物模拟对手防守,要求学生在规定时间内完成特定次数的有效传球。两周后安排相同队伍再次对决,赛前提醒学生关注上次总结的改进点,赛后对比两次比赛的技术统计图表。整个活动过程中教师需持续记录学生的情绪变化和行为调整,使学生在团队竞争的自然情景中完成从挫折感知到能力提升的完整成长循环。

3 模拟挑战任务,强化抗挫能力

教师借助体育活动体验为学生创设真实可感的活动场景,可以使学生在实践中直面困难和失败,能够有效激活学生的心理韧性潜能。因此,教师在设计此类活动时,需把梯度式挑战任务融入体育课程内容,确保挫折强度既不过于简单以致学生失去挑战价值,也不至于艰难导致学生挫败感过载。经过模拟现实生活中的典型困境,使学生在生理及心理双重压力下自然产生适度的挫折体验,而体育活动的即时反馈特性则能够强化抗挫能力的效果。此外,教师在实施过程中需注重创设安全的心理氛围,使学生理解挫折是成长的必经阶段而非能力缺陷的体现,引导学生把身体体验升华为心理认知,最终实现运动技能习得及心理素质培养的协同发展。

例如,教师在小学体育课程中可开展以“丛林冒险”为主题的教学活动,设计系列模拟挑战任务,旨在强化学生抗挫能力融入挫折教育。开展课程前教师需要精心布置操场,用彩色锥桶、跳绳等器材模拟出蜿蜒曲折的“丛林小径”,在小径上设置不同难度层级的障碍:由低到高的跨栏模拟丛林树干,间隔不一的体操垫代表泥泞沼泽。教师需依据学生的身体素质及个体运动能力,把学生分成若干小组,并明确每个小组的任务:沿着“丛林小径”完成冒险,并在规定时间内到达指定地点。活动开始后,面对初级挑战“小径”障碍间距小、高度低,学生通过表现相对轻松。但随着挑战推进教师适时增加难度,拉大障碍间距提升跨栏高度,部分学生在尝试跨越较宽距离时出现摔倒等情况。此时,教师不能直接介入,而是鼓励小组成员相互讨论、探索通过障碍的方法,引导学生在交流中不断调整策略。在完成一轮挑战后,经过教师适时引导,帮助学生把身体体验转化为心理认知,让学生明白挫折是成长的一部分,只要勇于尝试、善于思考就能战胜困难。此外,在后续课程中,教师应持续调整任务难度,加入限时挑战等元素,模拟更加复杂的现实困境,帮助学生在一次次挑战中,提升运动技能,增强抗挫能力。

4 即时评价反馈,引导挫折反思

学生参与体育活动期间挫折感会以多种形式出现,即时评价反馈则能够让学生及时认知自身行为,剖析挫折产生的根源,使学生在活动体验中,能够完全吸收体育知识及技

能,进一步推动学生开展自我反思行为,进而实现身心全面成长。此外,教师在落实即时评价反馈深化学生活动体验时,需构建全面且多样化的评价体系,针对学生在体育活动中的体能表现、团队协作以及面对挫折时的态度等多个角度展开评价。评价过程中教师应灵活运用多种评价方式兼顾定量评价和定性评价,为学生提供具有建设性的反馈信息,指引学生正确认识自身优势和缺陷。从而促使学生在持续反思中,优化自身行为,更好地应对挫折,达成在小学体育教学中渗透挫折教育,助力学生成长的目标。

例如,教师在小学体育课程可开展一场“障碍接力赛”活动。活动开始教师需详细说明比赛规则以及场地设置:此次障碍接力赛场地设有跳绳区、平衡木区等多个区域,要求学生依次完成各个区域的挑战。在比赛过程中,教师应时刻关注每个学生的表现,当某学生在跳绳环节频繁失误时,教师需立刻走到学生身边对其表现做出即时评价,并给予学生正确引导,及时缓和学生焦躁等负面情绪。学生依据教师建议能够成功克服跳绳障碍进入跨栏区,教师在此过程中观察发现,若是学生因害怕摔倒而不敢跨越,教师应及时给予鼓励,帮助学生树立自信心克服困难,逐步推动学生对挫折的正确认识。“障碍接力赛”活动结束后,教师可组织学生围站成圈,引导大家反思比赛过程,并针对各小组在团队协作、应对挫折等方面的表现做出综合评价。随后,教师需邀请学生分享自己在比赛中遇到挫折时的感受,进一步引导学生巩固自我反思的能力。在后续的体育课堂中,无论是开展新的体育项目,还是组织比赛活动,教师都需要持续运用即时评价反馈教学模式,针对学生的体能、心理状态、团队协作等多个角度,进行全面且细致的评价,引导学生在反思中实现身心的成长,助力挫折教育在小学体育课堂中的有效渗透。

5 榜样示范引领,树立抗挫信心

在个体角度而言,学生经过观察榜样在体育活动中直面挫折、坚持不懈的表现,能够最大程度激发自身的内在动力,塑造积极的自我认知,增强对克服困难的信念。在群体角度而言,榜样的行为能够营造勇于挑战、不惧挫折的体育氛围,促使学生在群体的正向影响下,逐步提升自身的抗挫能力。而教师在引入榜样示范引领时,需要广泛搜集可纳入教学的榜样资源。既要挖掘体育界的知名人物,还要留意学生身边同学的突出表现。在此基础上,教师应设计合理的教学环节,巧妙地把榜样事迹融入日常教学,让学生能够深刻体会榜样的精神力量。与此同时,教师要引导学生分析榜样行为,经过反思理解榜样在面对挫折时的思考方式,使学生不仅仅只停留在对榜样的崇拜上,而是将榜样精神内化为自身成长的方向,在小学体育教学中真正达成挫折教育的目标。

例如,新学期伊始教师可筹备“运动逐光,无畏挫折”主题体育系列课程。在课程引入阶段教师需制作或搜集一段

多媒体资料,其中包含马拉松名将基普乔格在比赛中遭遇体能极限,却凭借顽强毅力逆风翻盘的精彩片段。播放结束后,教师对基普乔格在比赛中面对挫折的应对方式展开剖析:基普乔格在体力严重透支时,借助调整呼吸节奏等方式,持续激发身体内在潜能最终达到突破自我的目标,能够使学生内心深受触动。长跑挑战正式开始时,教师留意到一位学生尽管大汗淋漓、脚步沉重,却始终保持稳定的节奏未曾停歇,教师可立即鼓励此学生并加以奖励,引导其他学生坚守本心,锻炼其意志力。此外,在后续的体育教学中,教师应持续关注学生的表现,及时肯定在挫折面前表现出坚韧精神的学生,不断强化榜样的示范作用,并且需要持续收集不同体育项目的榜样事迹,并在课堂中灵活运用借助小组讨论、撰写心得体会等环节,引导学生将榜样精神融入日常生活,助力学生树立坚定的抗挫信心,实现身心的全面成长。

6 融入心理辅导,消解挫折情绪

学生在参与小学体育活动期间难免遭遇失败与挫折,进而产生诸多沮丧、失落等负面情绪。教师开展心理辅导能够借助专业技巧,引导学生正视并接纳自身负面情绪,协助学生构建理性认知,认识到挫折本就是成长过程的常态部分。教师在体育教学场景中融入心理辅导,有助于营造理解、包容的课堂氛围,降低学生因挫折而产生的孤立感,提升群体抗挫的效果。此外,教师应当具备系统的心理学知识储备,以便在日常教学中察觉学生的情绪变化。在教学设计阶段,教师需结合体育课程内容和学生身心发展的特点,将心理辅导要素巧妙嵌入其中,创设富含挫折体验又能给予心理支持的教学课程。教学过程中,教师可适时运用言语引导等方式,帮助学生觉察自身情绪,借助冥想等心理调节技巧舒缓负面情绪,促使学生将挫折转化为成长的契机,让心理辅导在小学体育挫折教育中持续发挥积极功效。

例如,在小学体育课堂中,教师观察到部分学生在跳绳测试中连续失误后出现皱眉、踢绳等行为,采用情绪标注技术以平稳的语调陈述:“连续失误会带来烦躁感,这种感受是身体正在适应新技能的信号。”并展示专业运动员训练失误的慢动作回放,配合解说词强调:“肌肉记忆需要平均

五十七次重复才能形成,现在的每一次失误都在为正确动作铺路”。而针对个别出现咬嘴唇、揉眼睛等明显焦虑体征的学生,教师需实施渐进式肌肉放松干预,带领学生坐在软垫上,依次收紧再放松脚趾至头部的肌肉群,同步播放带有海浪节奏的背景音效。教师并在此过程中插入指导语言:“注意观察呼吸节奏变化,呼气时想象所有紧绷感随着海浪退去。”完成放松后立即播放该学生上周完成连贯跳绳的视频片段,强化学生已有能力认知。此外,教师还可以在地面用不同颜色胶带划分“新手区”“成长区”以及“挑战区”,允许学生根据当日心理状态自主选择练习区域。教师在学生每次练习后引导填写简短的三栏记录表:第一栏客观描述失误情况,第二栏记录身体反应,第三栏写明下次尝试时需要保持的一个有效动作。教师收集记录表后,把共性内容提炼成“常见失误应对指南”张贴于场地四周,实施阶段性认知重塑。并在更衣区墙面设置“情绪温度计”展示板,每天由学生用磁扣标记当前心理状态,教师据此动态调整下一节课的心理辅导重点,能够有效避免学生因挫折出现的负面情绪。

7 结语

在小学体育教学中深入渗透挫折教育,构建出“体验—引导—反思—成长”的闭环培养模式,能够为素质教育提供创新性的实践路径。在未来教育实践中,随着挫折教育深入融合进体育教学中,挫折教育必将从边缘化的教学环节发展为系统的育人工程,为培养具有健全人格的新时代人才奠定基础。

参考文献

- [1] 汪男. 小学体育教学中对学生进行意志品质的培养分析 [J]. 体育风尚, 2023(10): 41-43.
- [2] 刘学礼. 浅析如何在小学体育教学中培养学生抗挫力 [J]. 科幻画报, 2023(03): 211-212.
- [3] 徐明. 越挫越勇——浅谈小学体育课中的挫折教育 [J]. 教育界, 2023(07): 131-133.
- [4] 罗树斌. 浅议在小学体育教学中渗透挫折教育 [J]. 广西教育, 2011(19): 64.