

中学体育教学中学生挫折教育的调查研究

——以崇川区为例

前言

本研究采用方便抽样法对南通市第一初级中学的学生进行问卷调查，运用 EXCEL、SPSS23.0 等统计软件对数据进行统计分析，结果表明：一是中学生在体育教学中的挫折体验，在性别、地域以及家庭结构方面的差异并不明显，但在年级因素的主效应明显 ($F=6.34, P < 0.01$)，其中初一和初二学生的得分要明显优于初三学生。二是从中学生遭遇挫折的主要原因来看，大部分中学生因为自身体能较差不能完成教师要求的动作或者达不到自己的目标而感受到挫折。三是体育教师挫折教育的意识较高，大多数体育教师认为可以实施挫折教育，可以适当地调整挫折教育内容，也可以根据学生特点适当地对挫折教育内容进行调整。四是中学生的个体差异是挫折体验最主要的原因。

关键词

挫折教育；体育教学；初中体育；学校体育

学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作^[1]。孙美在《体育教学中的挫折教育探究》中认为，所谓挫折教育是指为了提高中小学生克服遇到挫折时情绪低落、意志消沉的能力，在事情发生前向他们传授振作精神、鼓舞斗志的理论或事先拟制特定的环境让他们置身其中，增强心理适应能力的教育方式^[2]。潘瑞成在《试论体育教学中的挫折教育》中认为，体育教学是进行挫折教育的有效途径之一，体育是不断克服挫折而获取成功的课程，是培养学生正确认识、面对和克服挫折能力的有效途径，其过程和最终育人的目标需要挫折^[3]。因此，应该重视在体育教学中进行挫折教育，并运用正确合理的方法来提高中学生的心理素质和抗挫折能力^[4]。对中学生进行体育学习过程中挫折体验的调查与研究，寻找预防以及解决的方法，有助于体育教学的顺利进行，也有助于中学生健康成长。近年来，我国教师在教育教学工作中高度重视学生的心理健康，通过体育教学培养学生的耐挫折能力，将生活与体育教学紧密联系，引导中学生勇敢地面对挫折与困难，掌握抗挫折的方法。

1 研究对象与研究方法

1.1 研究对象

以南通市为例，对中学体育教学中学生挫折教育进行

研究。

1.2 研究方法

采用方便抽样法选取南通市第一初级中学初一至初三学生，合计 317 人。其中男生 142 人，占 44.79%；女生 175 人，占 55.21%；选取南通市第一初级中学、南通市田家炳中学和南通市八一中学部分体育教师，合计 30 人。此次调查发放学生问卷共 350 份，回收 317 份，有效回收 317 份，有效回收率为 90.57%；发放教师问卷 40 份，回收 30 份，有效回收率为 75%。通过 Excel 对问卷中的数据进行分类整合，运用 SPSS23.0 对数据进行对比分析。

2 研究结果与分析

2.1 体育学习中的挫折教育

2.1.1 中学生遭遇体育挫折的情况

表 1 不同因素中学生体育学习受挫情况分析

因素		受挫情况	t	P
性别	男	2.85±0.96	1.66	0.972
	女	2.66±0.97		
地域	乡村	2.74±0.97	0.32	0.751
	城镇	2.68±1.07		
家庭结构	独生	2.73±0.95	-0.19	0.856
	非独生	2.75±1.03		

由表 1 可知：学生在体育学习中的受挫情况在性别、

地域以及家庭结构方面的差异并不明显 ($P > 0.05$)。从性别上看,男女生在体育学习中的受挫情况差异不明显,这可能由于在体育教学的过程中,体育教师充分考虑到男女生的差异,设置了不同难度的任务;从地域上看,参与调查的学生 92.11% 都来自城镇,只有 7.89% 来自乡村,来自乡村的学生较少且他们常年生活在城镇中,并都在城镇中上学,不能够代表乡村学生的受挫情况;从家庭结构上来看,差异不明显的原因可能是学生父母都比较注重孩子的发展,教育方式较好,没有过分溺爱,学生的社会适应力可能相对高一点,不易受挫折。

表 2 初一、初二、初三年级在体育学习中的受挫情况

因素		受挫情况	F	P
年级	初一	3.06±0.94	6.34	0.002
	初二	2.82±1.01		
	初三	2.53±0.90		

由表 2 可知:中学生体育学习中的受挫情况在年级因素的主效应明显 ($F=6.34, P < 0.01$), 其中初一和初二的得分明显优于初三学生,原因可能是初三学生正面临体育中考,压力较大,因为体能较差等原因,许多学生的体育成绩不够理想,从而容易遭受挫折;而初一和初二的学生他们的体育学习压力相较初三的学生较小。

2.1.2 体育学习中的挫折类型和原因

分析发现,有 58.4% 的学生因为体育学习达不到自己的学习目标而感到挫折,有 50.9% 的学生因为完成不了规定动作而感受到挫折,有 72.55% 的学生因为自身体能不足的因素而遭遇挫折。这些现象表明,学生在身体素质和心理承受能力方面较弱,较弱的身体素质导致他们完成不了规定的动作,当达不到学习目标时就会感到失望沮丧,甚至有抵触情绪不愿意再进行体育练习。有 29.5% 的学生因为在体育学习中受过伤而感到挫折,这可能是由体育运动方式不对、动作难度过大、接受高于自身能力的运动或练习过于刻苦等原因所导致的。除此之外,有 10.10% 的学生因为教师的语言因素而感到挫折。

2.2 体育教学中实施挫折教育

2.2.1 体育教师挫折教育的意识

体育教师挫折教育的意识主要体现在以下 7 个方面:一是可以实施挫折教育,二是可以随时开展挫折教育,三是可以观察到不同学生面对挫折的心理感受,四是可以适当调整挫折教育的内容,五是可以根据学生的特点适当调

整挫折的难度,六是可以对不同的学生进行心理暗示,七是无意识或从来没有过。其中选择可以实施挫折教育、可以适当调整挫折教育的内容以及可以根据学生的特点适当调整挫折的难度这三个方面的教师较多,这可以体现出当代中学教师对于挫折教育的了解程度较高,他们认为实施挫折教育是很有必要的,这可能由于国内外对挫折教育的研究较多,关于挫折教育的重视程度也越来越高,当代教育也越来越重视学生的心理情况,体育教师有着较高的挫折教育意识。

2.2.2 影响体育教师挫折教育的因素

大部分体育教师认为影响他们挫折教育的主要原因是学生挫折承受力差异大、学生性格差异大、学生体育能力差异大这三个方面,可见当代学生的个体差异非常明显,这就要求体育教师要根据每个学生的具体情况来进行体育教学和挫折教育。

2.3 初中体育教学中挫折教育应注意的问题

调查显示,有 81.2% 的学生是积极地面对挫折,冷静地进行思考,有 11.0% 的学生面对挫折选择冷淡对待并且对挫折感到束手无策;当学生遇到挫折时,61.4% 的学生选择向同伴寻求解决的方法,而不是向专业性较高的体育教师提出疑问或寻求帮助。由此可以看出,大多数的学生是喜欢体育课的,遇到挫折的态度也较为积极,但选择向同伴而不是体育教师寻求帮助的现象,说明老师与学生之间的信任还不够。因此,在今后的体育教学中,教师要建立与学生之间的信任,要做到既是学生的老师,也是学生的朋友。

体育教师在实施挫折教育的途径中,教学内容和教学方法占比较大的比例。中学实施挫折教育,离不开广大体育教师合理的教学设计。在教学过程中,要充分提高学生学习的积极性、参与练习的积极性、参加游戏竞赛的积极性等。要营造和谐、快乐的氛围,同时也要有合理的挫折情境,鼓励学生积极尝试,通过体育游戏缓解学生在课堂中出现的消极情绪,教学难度要逐渐增加,给学生一个适应的过程。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 中学体育教学中,大部分的中学生都有挫折体验,从学生所遭遇的体育挫折情况来看,中学生在性别、

地域以及家庭结构方面的差异并不明显。但中学生体育课堂中的受挫情况在年级因素的主效应较为明显 ($F=6.34$, $P<0.01$), 其中初一和初二学生的得分要明显优于初三的学生。

(2) 从中学生遭遇挫折的类型来看, 中学生常常因为达不到自己的学习目标, 完成不了规定动作, 身体素质不够强, 害怕动作失败被同伴嘲笑而感到受挫; 从中学生遭遇挫折的主要原因来看, 大部分的中学生因为自身体能不足而受到挫折。

(3) 从挫折教育的认知程度出发, 可以看出体育教师具有较高的挫折教育意识, 大部分的体育教师觉得实施挫折教育是非常必要的。

(4) 从影响挫折教育的因素出发, 中学生的个体差异性是影响挫折教育的最主要原因。由于中学生的性格、体能、心理承受能力不同, 挫折教育也随之变得复杂。

3.2 建议

3.2.1 提高师生对挫折教育的认识

中学体育学习中的挫折教育, 首先要充分展现出体育教师的重要作用。体育教师要掌握丰富的相关理论知识, 要深入到学生之中, 与学生友好和谐地相处, 使学生能够信任教师, 并在遇到挫折时积极向教师寻求帮助。学校要对体育教师进行挫折教育的理论以及实践培训, 以避免出现将挫折教育理念错认为是让学生体会“失败”“沮丧”等负面情绪。

3.2.2 发挥榜样力量, 融入思政内容

体育教师是初中生在体育课堂中接触最多的榜样, 所以教师在教学中要加入思政的内容, 可以向学生讲述优秀

运动员、体育明星战胜困难取得胜利的故事来激励学生, 如女排精神、女足精神等, 使学习者感受到榜样的力量, 从而提高体育运动的积极性, 并通过不断地练习, 提高自身的身体素质。

3.2.3 发挥教师的主导作用

体育教师要用理论课或者逆境情景, 使学生了解、认识挫折, 学会分析挫折感形成的原因, 形成正确的挫折观。对于正在遭遇挫折的学生给予关心、理解、鼓励以及帮助, 使他们勇敢坚强地面对挫折并积极地战胜挫折, 提高学生的耐挫能力。

3.2.4 发现个体差异、培养学生正确的挫折观

体育教师要注重个体差异, 根据差异性选择不同的方法进行教学。如果对中学生进行“一刀切”式的教学, 可能会导致部分学生跟不上教学进度, 同时自信心受挫, 造成一定的心理问题, 与教学目标相违背。对于体育运动能力较好的学生, 可以给予一定的挑战; 对于体育运动能力较差的同学, 要对其进行引导, 鼓励学生勇敢地参与各项练习与运动, 循序渐进。

3.2.5 合理地教学设计, 创设挫折情景

在体育课堂中, 教师要多进行语言鼓励, 形成一种积极向上的课堂氛围。通过游戏提高学生的学习兴趣和合作能力, 培养互相帮助的优良品德, 使运动能力较差的同学也能够勇敢地展示自己并积极参与各项体育活动, 避免出现因为同伴的嘲笑而出现心理挫折、不愿进行体育学习的情况。在实施挫折教育的过程中, 必须注意度和量, 如果难度过大, 学生会出现自我否定, 对体育学习产生挫败感。

文/高春蕾(南通大学体育科学学院, 江苏南通 226000)

作者简介: 高春蕾, 女, 江苏淮安人, 南通大学体育科学学院在读硕士研究生, 研究方向: 学校体育学。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国中央人民政府网站. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm. 2020-10-15.
- [2] 孙美. 体育教学中的挫折教育探究 [J]. 教学与管理, 2007(18):117-118.
- [3] 潘瑞成. 试论体育教学中的挫折教育 [J]. 今日南国(中旬刊), 2010(9):65-66.
- [4] 潘欣. 西安体育学院体育专业大学生挫折教育现状与培养研究 [D]. 西安: 西安体育学院, 2016.