

体育教育中挫折教育的价值与实施策略研究

李国贤

银川市兴庆区第四小学 宁夏 银川 750000

摘要：体育教育中的挫折教育旨在提升学生面对挫折的心理承受力与恢复力。通过精心设计挫折情境，引导学生积极应对挫折，汲取成长力量。体育教育中的挫折教育在培养学生意志品质、增强心理韧性、提升社会适应能力及促进学生全面发展方面具有重要价值。实施策略包括创设挫折情境、实施差异化教学、结合体育竞赛、强化榜样示范及注重心理引导等。这些策略有助于学生在体育活动中学会面对挫折，培养坚韧不拔的精神，为未来的人生发展奠定坚实基础。

关键词：体育教育；挫折教育；价值与实施策略

引言

在当今社会，中小学生面临着来自学业、社交、家庭等多方面的压力与挑战，具备良好的挫折应对能力对其身心健康和全面发展至关重要。体育教育作为中小学教育的重要组成部分，具有实践性、竞争性和挑战性等特点，是开展挫折教育的理想平台。然而，当前体育教学中挫折教育的重视程度有待提高，教学方法和手段相对单一。因此，深入研究体育教育中挫折教育的价值与实施策略，具有重要的现实意义和实践价值。

1 挫折教育的内涵与目标

1.1 挫折教育的内涵

挫折教育旨在提高学生对挫折的心理承受能力，培养其受挫折后的恢复力。它并非简单给予学生挫折体验，而是通过精心设计与引导，让学生在面对挫折时积极应对，从中汲取成长力量。在体育教学中，挫折教育体现尤为明显^[1]。学生在跳高训练中多次尝试仍无法达到预期高度，这是一种挫折体验。挫折教育的目的是帮助学生正确看待这种失败，引导其分析原因，鼓励不断尝试，从而提升面对挫折时的心理承受能力，培养不轻易放弃的精神，使其在未来面对生活中的各种挫折时，也能保持坚韧不拔的态度。

1.2 挫折教育的目标

挫折教育的首要目标是增强学生的抗挫折能力。在中小学体育教学中，学生参与体育活动时会遇到各种困难与挫折，如难以掌握高难度体育动作、在体育比赛中失败等。通过挫折教育，教师引导学生正确认识这些挫折，帮助他们学会调整心态，寻找解决问题的方法，从而逐渐增强应对挫折的能力。在篮球教学中，学生可能因投篮命中率低而感到沮丧，教师通过挫折教育，让学生认识到投篮技巧需要不断练习和改进，鼓励他们坚持

训练，提高投篮水平，从而增强抗挫折能力。

2 体育教育中挫折教育的价值

2.1 培养学生意志品质

体育教育中的挫折教育能够磨炼学生的意志品质。体育教学的实践性决定了学生需亲力亲为，克服自身弱点达到目标要求。在长跑训练中，学生需要克服身体的疲劳和痛苦，坚持跑完规定的距离。通过不断挑战自我，学生的意志力得到锻炼，逐渐养成坚韧不拔、持之以恒的品质。在体育教学中设置一些具有挑战性的任务和困难情境，如登山、游泳、定向运动等，让学生在恶劣的环境中磨练意志，提高适应环境的能力，增强他们的抗挫折能力。

2.2 增强学生心理韧性

挫折教育有助于增强学生的心理韧性。当学生在体育活动中遭遇挫折时，如比赛失利、动作失败等，会产生焦虑、沮丧等负面情绪。通过挫折教育，教师引导学生正确认识挫折，帮助他们分析挫折产生的原因，寻找解决问题的方法，从而使学生会调节自己的情绪，保持积极乐观的心态。在一次足球比赛中，某学生因失误导致球队失利，心情低落。教师及时与学生沟通，帮助他分析失误原因，鼓励他从失败中吸取教训，下次比赛争取更好的表现。通过这样的引导，学生的心理韧性得到增强，能够更好地应对生活中的挫折和压力。

2.3 提升学生社会适应能力

体育教育中的挫折教育能够提升学生的社会适应能力。学校是社会的一个缩影，在体育教学中，学生需要与同学合作完成各种任务和比赛，这要求学生具备良好的人际交往能力和团队合作精神。当学生在团队活动中遇到挫折时，如团队比赛失利，通过挫折教育，学生能够学会与团队成员共同分析问题，寻找解决问题的方

法,增强团队凝聚力。在体育竞赛中,学生能够体验到竞争的激烈和残酷,学会尊重对手、遵守规则,提高自己的竞争意识和公平竞争的能力。这些经历有助于学生更好地适应社会生活,为未来的人生发展奠定坚实的基础。

2.4 促进学生全面发展

挫折教育在体育教育中的实施,有助于促进学生的全面发展。体育教育不仅关注学生的身体健康,还注重学生的心理健康和社会适应能力的培养。通过挫折教育,学生在面对挫折时能够保持积极的心态,勇于挑战自我,不断挖掘自己的潜能,实现自我成长和突破。挫折教育能够培养学生的责任感、自信心和自尊心,使学生在身体、心理和社会适应等方面都得到全面发展。在体育教学中,教师通过设置一些具有挑战性的任务,让学生自主完成,培养学生的责任感和自信心。当学生成功完成任务时,会获得成就感,从而提高自尊心,促进自身的全面发展。

3 体育教育中挫折教育的实施策略

3.1 创设挫折情境

在体育教学中,精心创设挫折情境是实施挫折教育的关键一步。教师需有意且因地制宜地利用当地自然条件与环境,巧妙设计一些艰巨任务与困难情境,促使学生去尝试、体验并适应,从而在磨砺中提升抗挫折能力。有条件的学校可积极组织登山、游泳、定向运动等特色课程。登山过程中,学生要面对陡峭的山路、变幻的天气以及体力的极限挑战。在攀登高峰的征程中,每一步都可能充满艰辛,学生可能会因体力不支而想要放弃,也可能因路况复杂而遭遇挫折,但正是这些困难,让他们学会坚持,锻炼了坚韧不拔的意志^[2]。游泳时,学生要克服对水的恐惧,掌握复杂的动作技巧。在水中,他们可能会因呛水而感到害怕,因动作不规范而无法前进,但通过不断尝试和努力,逐渐克服困难,增强了面对挫折的勇气。定向运动则要求学生运用地图和指南针在陌生环境中寻找目标,这不仅考验了学生的方向感和判断力,还让他们在迷路或走错路时学会冷静思考,重新规划路线,提高了应对挫折的能力。在常规体育教学中也可创设挫折情境。在北风呼啸的冬天、热浪逼人的夏天,坚持在室外上课。寒冷的冬天,凛冽的寒风会让身体僵硬,动作难以舒展,但他们需要克服寒冷,坚持完成各项训练任务,这培养了他们的毅力和坚韧精神。炎热的夏天,高温和烈日会让学生感到疲惫和不适,容易产生放弃的念头,但通过坚持训练,他们学会了在恶劣环境中调整自己的状态,增强了心理承受力。在足球赛事里,教师刻意把一支实力较弱的队伍安排在

顺风方向踢球,而让强队处于逆风位置。受风力作用,球难以向前顺畅行进,极易被对方抢断,强队很可能因此输掉比赛,士气遭受沉重打击。这种人为营造的挫折情境,能让强队学生真切品尝到挫折的苦澁,推动他们反思自身存在的不足,进而调整战术安排与心理状态,最终提升应对挫折的能力。

3.2 实施差异化教学

体育教学与其他学科相比,学生个体差异表现得更为直接和明显。每位学生在身体状况、体能水平、个性心理、心理耐受度以及价值观念等方面都存在明显区别,这导致他们面对挫折时所持态度和应对方式各不相同。所以,教师在教学期间务必留意并尊重学生间的个体差异,开展差异化教学。对于外向型学生,他们通常性格开朗、自信,但有时可能过于骄傲自满。教师可直言不讳地进行说服教育,设立更高的目标,并创设困难和挫折情景。比如,在篮球教学中,这类学生可能认为自己投篮技术很好,教师可以在训练中增加难度,如设置移动障碍物进行投篮,让他们在多次投篮不中后认识到自己的不足,从而矫正骄傲自满的心态,促其上进。内向型学生往往性格内向、敏感,不善于表达自己。教师应采取婉转法,启发诱导,表扬鼓励。让他们多参加合作性的体育项目,如游戏、排球等。在排球比赛中,内向型学生可能因害怕失误而不敢主动参与进攻和防守。教师可以鼓励他们积极参与,肯定他们的每一次进步,让他们在团队合作中逐渐建立自信,学会与他人沟通和协作,提高应对挫折的能力。抑郁型学生通常情绪低落、缺乏自信,对挫折的承受能力较弱。教师应遵循循序渐进原则加以引导,为他们创造更多参与篮球、足球、排球等项目的机会。在足球教学中,教师可以先让抑郁型学生参与简单的传球练习,逐渐增加难度,如进行带球过人、射门等训练。在训练过程中,教师要及时给予鼓励和指导,让他们在不断进步中体验成功的喜悦,增强自信心,提高抗挫折能力。

3.3 结合体育竞赛

体育竞赛是体育教学中深受学生喜爱的内容,它具有独特的魅力和价值。在比赛中有胜有负,胜者能够鼓舞斗志、陶冶性情,败者则能经受打击,承受心灵的“创伤”,并从中总结经验,迎难而上。教师可以在体育课中适当安排不同形式的教学竞赛,如篮球比赛、足球比赛、接力赛跑等。通过这些竞赛,让学生在真实的竞争环境中体验挫折和成功。安排意志脆弱的学生在比赛负分方参赛,让他们在落后的情况下奋起直追。在这个过程中,学生可能会面临巨大的压力,但他们需要克

服困难,调整战术,积极进攻。即便最终失败,也能在努力的过程中磨炼意志,提高胆量,增强面对挫折的勇气。在体育竞赛中,教师要引导学生正确对待比赛结果,做到胜不骄、败不馁。当学生取得胜利时,教师要提醒他们不要骄傲自满,要总结成功经验,继续保持优势;当学生失败时,教师要鼓励他们不要气馁,要分析失败原因,吸取教训,为下一次比赛做好准备。

3.4 强化榜样示范

榜样的力量是无穷的,在体育教学中,榜样示范能够对学生产生深远的影响。教师可以通过例举同班同学在体育比赛竞争中如何克服困难、取得优异成绩的事例,让学生感受到身边榜样的力量。在班级篮球比赛中,某同学原本技术并不突出,但他通过刻苦训练,不断改进自己的投篮和防守技巧,最终在比赛中发挥出色,帮助球队取得了胜利^[3]。教师可以详细讲述这位同学的努力过程和成功经验,让其他学生明白只要坚持不懈地努力,就能够克服困难,取得成功。教师还可以例举中外著名体育人物战胜挫折的典型范例作为学生学习的榜样。如我国举重运动员陈艳青,她几退几进,经历了无数的磨难和挫折,但始终没有放弃自己的梦想。她坚持刻苦训练,不断提高自己的技术水平,最终两获奥运冠军。还有男子体操队,他们历经惨败后,卧薪尝胆、勤学苦练,在北京奥运会上勇夺九金,再创辉煌。教师通常是学生学习阶段模仿的对象和参照的榜样,因此教师应以身作则,成为学生的表率。在学生遇到挫折时,体育教师应该用自己的专业知识、技能和学生一起寻找解决问题的方法,直到成功为止。

3.5 注重心理引导

在体育教学中,心理引导是挫折教育不可或缺的重要环节。教师要时刻关注学生的心理状态,及时发现学生遇到的挫折,并帮助他们分析挫折的内外因,找到解决问题的途径,力争转变受挫心理。当学生在体育学习中遇到困难和挫折时,教师可以通过耐心说教、批评教

育等方式,引导学生正确认识挫折。学生在跳高训练中多次尝试都无法跳过规定高度,可能会产生沮丧和自我怀疑的情绪。教师可以与学生一起分析原因,是起跳姿势不正确,还是助跑速度不够快,或者是心理压力过大等。针对不同原因,教师给予相应的指导和建议,帮助学生调整训练方法和心态,鼓励他们继续努力。教师还要注重培养学生的情绪自我调节和控制能力。当学生遇到挫折产生负面情绪时,教师要引导他们把心事吐露给教师或同学,以减轻思想负担。教师可以鼓励学生写日记,将自己的感受和想法记录下来,或者组织小组讨论活动,让学生分享自己在体育学习中遇到的挫折和解决方法,通过交流和倾诉,缓解心理压力^[4]。教师还可以引导学生用学习、训练或其他感兴趣的事转移注意力,以摆脱和缓解挫折造成的压抑情绪。

结语

体育教育中的挫折教育是培养学生全面发展的重要途径。通过创设挫折情境、实施差异化教学、结合体育竞赛、强化榜样示范及注重心理引导等策略,可以有效提升学生的抗挫折能力,培养其坚韧不拔的意志品质。未来,体育教师应继续探索和创新挫折教育的方法和手段,为学生提供更加丰富多样的挫折教育体验,助力学生健康成长,为社会的未来发展培养更多具备强大心理素质 and 综合能力的人才。

参考文献

- [1]黄想成.中华传统体育项目在体育教育中的传承实施途径与策略研究[J].体育世界,2025(1):121-123.
- [2]韩剑.幼儿教育中户外体育活动实施策略与实践路径研究[J].当代体育科技,2025,15(1):179-182.
- [3]喻晶,李成梁.青少年体育参与中的家长教育:价值、镜鉴与策略[J].沈阳体育学院学报,2025,44(1):1-8.
- [4]丰慧.中学体育教学引入运动康复教育的价值与策略研究[J].体育科技文献通报,2025,33(1):198-200.