

# 浅谈体育教学中表扬鼓励的策略

## Discussion on the Strategies of Praise and Encouragement in Physical Education

王财武

Caiwu Wang

喀什市第十一中学 中国·新疆 喀什 844000

Kashi No.11 Middle School, Kashgar, Xinjiang, 844000, China

**摘要:** 根据新课标的要求, 教师在教育教学中, 既要强调对知识与技能的传授, 也要关注学生的情感变化, 关注学生的思维发展状况。在初中体育田径训练中, 教师运用好表扬和鼓励, 对于激发学生的学习主动性, 提升学生的自我效能感都具有重要意义。

**Abstract:** According to the requirements of the new curriculum standard, teachers should not only emphasize the teaching of knowledge and skills, but also pay attention to the emotional changes of students and the development of students' thinking. In junior high school sports track and field training, teachers use praise and encouragement well, which is of great significance to stimulate students' learning initiative and improve students' sense of self-efficacy.

**关键词:** 体育教学; 表扬鼓励; 策略; 路径

**Keywords:** physical education; praise and encourage; strategy; route

**DOI:** 10.12346/sde.v4i10.7593

## 1 引言

表扬和鼓励是体育教学中必不可少的重要教学手段, 必要的表扬和鼓励能够显著提升学生的自我效能感, 使其更充分参与到田径训练中。教师在备课时, 需要结合不同的教学内容和学生的个性素质, 通过优质的练习, 调动学生的练习积极性。在课堂教学中, 教师通过恰当的语言表扬、成绩表扬等方法, 对不同层次的学生给予充分的肯定和赞许, 能够使学生在体育练习中产生自信心和成就感, 有利于激发学生继续尝试的热情, 也能鼓励学生更加积极主动开展学习。

## 2 在初中田径训练中表扬与鼓励的重要性

### 2.1 有利于激发学生的学习积极性

对于初中生来说, 身心发展尚不成熟, 对于较为枯燥的田径训练, 往往有一定的排斥性。而通过教师的表扬和鼓励, 能够培养学生的动机, 增强学生对田径训练的参与积极性, 有利于促使学生全身心投入进田径学习和田径训练中, 也能保证学生在田径学习的过程中抱有较大的热情和积

极性。

### 2.2 有利于培养学生的竞争意识

通过表扬和鼓励的形式, 也能进一步发挥出激励作用, 能够督促学生在参与田径训练时不断进取, 勇于突破。对于田径训练来说, 本身就有着相对激烈的竞争, 而竞争必然会有输有赢, 有悲有喜。在田径训练中, 教师适当的采用表扬和鼓励的形式, 能够更好地激发起学生, 坚强勇敢的优良品质, 能够更加契合体育教学的训练宗旨, 也能帮助学生在训练中感受成功的喜悦, 不断提升训练的自信心, 增强其对田径运动的学习热情<sup>[1]</sup>。

### 2.3 有利于提升田径教学质量

教师在体育教学中采用表扬和鼓励的方式, 对于班里一些身体素质较好, 或技术动作掌握熟练, 田径成绩较为优异的学生进行表扬, 能够发挥出这些学生的模范带头作用, 也能为一些基础较差的学生做榜样, 进而能够激发起全体学生对于田径训练的学习热情和参与积极性。这有利于督促学生更加认真地对待每一次训练, 更加充分把握每一次学习机会,

【作者简介】王财武(1981-), 男, 中国新疆喀什人, 本科, 中学一级教师, 从事初中体育教育与研究。

有利于改变以往学生参与田径训练不认真、不积极的现象，也能更好的提高田径教学质量<sup>[2]</sup>。

### 3 体育教学中表扬鼓励的策略

#### 3.1 运用多种表扬方法

##### 3.1.1 语言表扬法

语言表扬法是初中教学中极为常见的一种表扬方法，是教师通过语言或手势对学生及其同伴进行的表扬<sup>[3]</sup>。例如，在田径训练中，在中长跑测试时，教师可以对一些速度较快的学生、成绩较好的学生进行适当的鼓励和加油。对于一些运动能力较为薄弱的学生在其参与练习时，尤其在最后的冲刺场景中，教师可以通过为其支持呐喊，或引导同学与同伴之间对其支持呐喊的形式，来增强练习者克服困难的决心。在田径练习中，教师也可以通过简短的语言提示，例如，采用语气词“哒哒哒哒”来更好地提示学生在跑步时应保持的节奏。在采用语言表扬法时，教师要善于发现学生的优点和长处，既要对那些成绩优秀的学生进行表扬，也要善于发现练习中态度认真、动作掌握较好的学生。对于一些练习中存在较大困难，但是能够积极主动地寻求帮助，肯于动脑的学生，教师也要给予其必要的表扬，鼓励其在接下来的练习中积极思考问题，督促其进步。在进行表扬时，教师要注意表扬主体的明确性，尤其要在表扬时强调，表扬的是个体还是集体，要突出表扬的主体性，但在进行批评时，则需要注意要明确指出学生出错的地方，但不要具体指明某一个人，通过概括性的提示，学生能够认识到自己的错误，领会错误，改正错误，并为其留下一定的台阶，不至于下不来台。教师在进行语言提示时，要注意简短清晰，同时也要把握语言提示的时机，要掌握火候。

##### 3.1.2 成绩表扬法

对于田径运动来说，涉及到田赛和竞赛两大类型，无论哪一种运动项目都是以最终成绩来判断其训练效果的。在初中田径训练中，教师可以利用学生的竞争心理，通过表扬和鼓励的形式激发起学生的好胜心，调动起学生的练习积极性。例如，在开展田径教学时，可以将本班或本年级中比赛成绩最好或测验成绩最好的个人和班级的成绩进行公示，以此来督促学生，这也是对表现优异的学生的表扬。如果最好的测试成绩被刷新，则要以最新的成绩为准，通过这种成绩激励的方法，教师能够激发起学生的竞争意识。在使用成绩激励法时，教师要注意大声朗读成绩，进一步激励学生挑战自我的决心和信心，也能为学生在田径训练时设立相应的目标，有利于提升训练效果。

##### 3.1.3 特长表扬法

特长表扬法是在体育教学或田径练习中，教师要善于挖掘学生的长处，并对这一长处进行点名表扬。这种长处可以是在学习技术动作时，领悟能力快，学习效果好，或掌握较为熟练的学生，也可以是学习中态度认真极为端正的学生。

教师需要将表扬和鼓励作为一种课堂资源，充分利用起来，更好地调动和发挥学生的积极性。在表扬和鼓励后，教师也可以考虑将一些较为出色的学生培养成体育骨干，例如，在课堂上教师示范完技术动作后，由这些体育骨干担任小老师，对其他学生进行教学，进一步发挥出这些体育骨干的榜样作用，进一步提升教学效率和教学质量。在表扬和鼓励时，教师要注意善于发掘班里的特长生，善于发现学生的优点与长处，并且，要通过表扬和鼓励来发挥这些特长生的表率作用。在对这些特长出众的学生进行表扬时，教师也要处理好与其他学生之间的关系，不能将重点都放置于有特长的学生身上。采用表扬和鼓励的形式，其目的在于充分激发起学生的练习积极性，最大程度上发挥课堂的效用。教师在教学和训练时不要顾此失彼，不能将重点只集中于特长生或成绩优异的学生中，尤其对于训练中成绩不甚理想的学生，更要利用表扬和鼓励的方法来激励学生积极训练、提升成绩。

#### 3.2 营造良好的师生关系

在体育教学，尤其是田径练习中，激发起学生的运动兴趣较为容易，但难以长期使学生保持学习兴趣和训练兴趣。在初中体育教学中，教师一次精彩的课堂，导入一句鼓励性的话语，都能使学生对体育教学有短暂的关注和学习的激情，但往往难以使学生的兴趣长久地保持下去。这需要教师，结合学生的年龄特点，考虑学生的认知习惯以及教学内容，对教学进行重新组织，要帮助学生加深对课堂的认同感，并通过长久的不间断的鼓励和引导，增强学生对体育锻炼的兴趣。例如，在初中体育教学中，再将学生划分为4人小组进行肩肘倒立的相关练习时，刚练习了几分钟，就有一些学生存在敷衍应付、积极性不高的问题，整个课堂气氛较为沉闷，一些学生直接坐在了地上进行休息。针对这一情况，教师不应直接批评学生，而是可以再次将学生进行集合，然后讲解考察和评定标准。如，结合肩肘倒立的评价标准，对于优秀的动作应该是倒立时展髻充分，身体伸直，有着良好的姿态并且倒立姿势较为稳定；而良好的肩肘倒立，则应该是倒立展髻较为充分，身体较直，姿态较好；而较差的肩肘倒立则是倒立不直，展髻幅度过大，完不成相应的动作。在讲解完具体的评价标准后，教师可以为小组设置5分钟的练习时间，然后以比赛的形式进行练习成果的汇报，这种竞赛机制之下，能够最大限度上调动学生的参与热情，也能活跃课堂氛围。并且，在有着具体的评分标准后，小组内部成员能够互评互纠，再由教师轮流进行指导，并对学生进行鼓励性的评价。例如，在肩肘倒立的练习环节，一些女同学尤其胆子较小，在倒立练习时缺乏自信，教师可以通过语言鼓励的形例如，“加把劲儿，我认为你能行”，“试一试，老师帮助你”然后在教师的指导和帮助下，学生完成了动作后，教师可以通过鼓掌的形式或口头表扬的形式对其进行鼓励。在小组展示结束后，教师也可以结合这位女同学的表现，对其进行表扬。这种形式能够更好地激发起学生的自信心，也能使学生

在练习中产生成就感,同时,也带动了课堂氛围的活跃,使得师生关系更加和谐。在教学中教师需要“蹲下来看孩子”,只有蹲下来,真正与学生处在同一高度,真正站在学生的角度去思考问题,恰如其分的为每一位学生的发展提供帮助。

### 3.3 拆解目标进行激励

在初中田径练习中运用表扬和鼓励时,教师可以以目标为导向,在开展田径训练时,首先设定明确的训练目标,学生在有明确训练目标的导向下,也能更有动力开展训练,并在目标的驱动下,进一步督促学生通过努力来达成目标要求,有利于提高学生参与田径训练的自觉性和积极性。在初中体育田径训练活动上,教师可以针对本班学生的基础,设置分层目标,要充分考虑到学生之间的固有差异和每个学生的体能素质,为其设置适合的训练目标,并结合相应的竞技项目为学生进行排名,根据学生的运动成绩对其进行表扬和鼓励。在大目标之下,可以将其划分为具体的小目标,并在学生达成每一阶段的小目标后,给予其必要的鼓励和支持,使其能够满怀信心地向着下一阶段的目标进发,在循序渐进下逐步完成最终目标。在初中体育田径训练中,教师要在目标设计上注意连续性、跨度性,要在难度系数和学生基础的匹配程度上做好协调,确保目标的设计科学可行,确保学生的能力基础能够达到预定的目标,能够在努力后达成预期目标,产生心理上的满足感,进而使学生的后续训练更有动力,更在主观意义上乐于参与训练。在初中体育教学中运用表扬与激励时,要结合目标激励,实现对田径训练的目标内化,最大程度上促进学生实践训练任务。在目标激励之下,教师也要正确运用激励方法,以正向的表扬和鼓励进行强化,给予学生肯定的支持,使学生更投入其中。在参与田径训练时往往以团队协作的形式展开,对于其中表现优秀成绩良好的学生教师要给予其及时的反馈。

### 3.4 及时肯定学生的点滴进步

想要进一步提高学生参与田径运动训练的积极性,教师需要对学生有全面而充分的认识,要结合学生的个人需求以及学生群体的总体需求,做好了解。要能有效满足学生的需求,激发起学生的训练,热情调动学生参与田径训练的主观能动性。在教学过程中,教师要运用耐心,细心,爱心,善于发现学生的闪光点,及时鼓励学生,表扬学生,增强学生的学习信心。对于教师来说,采用表扬与鼓励的教学手段时,往往较为灵活。表扬与鼓励并不是固定的模式,教师在备课环节要结合不同的教学内容,以及每个学生的个性差异,有

的放矢地开展教学组织,要借助优质的教学练习,发挥学生参与训练的积极性,真正为学生树立健康第一的思想。在应用表扬与鼓励这一教学手段时,教师要注意好度,要能够通过行之有效的表扬,切中肯要的鼓励来激发学生的训练积极性,增强学生的自我效能感,帮助学生更充分的达成预期目标。表扬与鼓励能够达到事半功倍的效果,但在不同的情境下往往采用的表现方式不同,在训练设计上,教师要注意氛围的营造,要结合轻松愉快的氛围,塑造平等互动的师生关系。要对学生的田径训练效果进行不定期的测试,帮助学生更准确地掌握自身的运动技能和水平状况,使学生在心理得到满足的同时,也能产生良性的竞争意识。教师在课堂教学中,要关注学生的心理变化,引导学生从消极的心态转变为积极的心态,不断增强学生的自信心和能动性,进一步使表扬与鼓励在初中体育田径训练中发挥出更好的价值。

## 4 结语

在初中体育教学中,运用好表扬与鼓励的教学手段,不仅能够调动学生的运动积极性,激发起学生的内在动力,也能有效地增强学生的运动自信心,这对于提升学生的运动成绩,优化田径运动训练效果都具有重要作用。对于体育教师来说,需要善于发现学生的优点与长处,可以综合运用成绩表扬法,语言表扬法,及时表扬和鼓励学生。在课堂教学中也要营造良好的师生关系,要为学生设置明确具体的学习目标,并将目标做好拆解。当学生完成一个个小目标后,教师通过口头表扬或精神激励的形式,对其提供支持,肯定学生的点滴进步。对于体育教师来说,要秉承着健康第一的指导思想,关注学生的身心成长情况,关注学生在田径运动训练过程中的变化与发展和训练后的具体结果。教师要认识到表扬与鼓励的重要价值,给予学生必要的肯定,满足学生的精神需要,使学生能够更投入田径训练中带领学生掌握运动技能,发展运动能力,不断增强综合素质。实现全面成长。

## 参考文献

- [1] 王初初.初中体育课堂师生交往行为研究[D].石家庄:河北师范大学,2021.
- [2] 沈建祥.激励理论在初中田径训练中的运用研究[J].拳击与格斗,2020(1):116-117.
- [3] 夏青.初中体育教师课堂教学反馈行为的研究[D].北京:北京体育大学,2019.