

# 初中体育教学渗透心理健康教育的探索

焦彦波

(重庆市两江中学校 重庆 401120)

**[摘要]** 心理健康教育作为中学生六大核心素养“健康生活”的一部分, 对学生的学习和成长有着重要的影响和作用, 初中学生正处于心理和生理成长的关键时期, 利用体育教学来对初中学生进行心理健康教育, 提高学生的心理素质, 促进学生拥有健康的心理是一条有效的途径。因此, 初中体育要切实重视学生的心理健康教育, 把心理健康教育作为促进学生身体素质提高和心理素质健全的一项重要内容。

**[关键词]** 初中体育; 体育教学; 心理健康教育

## 1 目前初中体育教学的现状

1.1 很多学校并不重视体育教学, 忽视了初中体育教学的重要性, 虽然说随着新课程改革的不断深入发展, 我国的很多中学也在积极的培养全方面的人才, 在中考中也增加了体育考试, 初中体育也逐渐成为了初中课程的重要课程之一。但是由于受到传统的应试教育观念的影响, 很多教师以及家长都不重视学生在体育上的学习和成长, 都把大部份的注意力和精力放在了语文、数学、英语等主要的学科上, 忽视了初中体育课程的教学, 长期以来, 初中体育课程都是处于一个边缘化的状态, 更不用说在初中体育教学过程中渗透心理健康教育了。

1.2 初中体育教学的方法缺乏规范性, 教学方法的合理性是影响初中体育教学质量的一个十分关键的因素, 在初中体育教学过程中, 体育教师采取什么样的教学方式方法对于初中体育教学能够取得什么样的成效是具有非常紧密联系的, 但是在目前的初中体育教学过程中, 大部分的体育教师对体育教学的认识仍然是不够的, 认为体育教学只是简单的让学生的身体技能得到一定程度的锻炼, 没有对初中体育教学的核心进行充分的理解。这一教学方法和过程明显是不符合初中体育教学目标和大纲的, 这就会导致很多学生在学习的过程中, 不能够很好的对各种体育项目的技能进行掌握, 其身体素质和心理素质也没有得到有效的锻炼, 久而久之很多学生就会失去对体育课程的学习兴趣, 由于教学方法缺乏一定的规范性和合理性, 就会造成学生对体育课程以及心理健康教学无法进行一个正确的认知。

1.3 初中体育教学方法过于单一陈旧, 没有创新性, 学生对体育课程提不起学习的兴趣。很多体育教师在开展体育教学活动的过程中, 依然采取的是传统的教学方法, 先是引导学生进行一些热身的自由活动, 然后按照老师教的动作进行重复的练习。而且很多教师在教学过程中都会把时间花费在大量理论知识的讲解上, 忽视了学生在学习中的主体地位, 学生只是被动的接受, 很多学生对理论知识也并不感兴趣, 所以这样的教学方法实际意义并不是很大。而且在这一教学过程中, 师生之间的互动也非常的少, 教师也没有很好的办法对学生的体育技能的掌握程度有一个了解, 不能够根据学生不同的特点, 采取有针对性的教学, 枯燥的教学方法使得初中体育教学的趣味性严重不足, 学生也失去了对体育知识的学习兴趣, 再加上有由于体育教学容易受到天气状况的影响, 对于体育教学的连贯性是非常不利的, 学生在体育教学过程中的锻炼意识以及心理健康意识得不到有效的发展和培养, 最终会造成初中体育教学质量难以提高的教学现象。

## 2 初中体育教学渗透心理健康教育的策略

2.1 优化初中体育教学内容, 加强心理健康教育, 激发学生的学习热情。要在初中体育课程教学活动中渗透心理健康教育, 首先就要充分调动学生的情感, 激发学生的学习热情和兴趣, 这就需要体育教师对体育教材进行合理的整理, 加强体育教学活动过程中的针对性, 要针对初中生的心理特点, 对他们的个性特点、兴趣爱好、运动技术水平以及身体健康素质进行充分的了

解, 然后不断的开发体育课程资源, 灵活的使用体育教材, 让体育教学内容与学生的实际生活相贴近。

2.2 在体育活动中渗透心理健康教育, 体育活动不仅能够充分调动学生学习的积极性, 还能够提高学生的自信心、意志品质和管控情绪的能力, 教师还可以根据学生的体育活动中实际反应和表现, 采用相对应的心理调节方法帮助学生调节他们的情绪, 而且体育教学过程中的群体活动还可以有效地促进学生在体育课堂内外的人际交往, 还能够使他们在集体活动中学会互相帮助、互相照顾。体育集体活动也是初中生特别感兴趣的一个项目, 对于激发学生的学习热情和兴趣是非常有帮助的, 因此体育教师在开展体育教学活动的过程中, 就可以组织一些有利于培养学生心理健康意识的集体活动, 让每一个学生都能够积极主动的参与到体育活动中来, 在体育活动中渗透心理健康教育, 从而更加有效的促进学生的心理健康水平的提高。

2.3 在体育教学中重塑学生性格。性格是个体心理的一种表现, 有的学生的性格比较内向, 寡言少语, 喜欢独处和安静, 明显的特征是不合群。对于这种性格心理的学生, 体育教师要从他们的心理特质上来为他们选择群体性的体育活动的的内容。在群体性体育活动中, 使他们动起来、说起来、笑起来, 从而慢慢地合群, 重塑他们的性格。对于这些有自我封闭心理倾向的学生, 一个改变其心理比较有效的方法就是多安排他们参加篮球、排球、足球、拔河等集体对抗性强的项目练习或比赛。使他们感到自己在集体项目中所发挥的作用, 从而增强参与意识, 主动融入到团队中, 逐渐地形成外向、活泼、向上的性格。对于一部分性格乐观开朗的学生, 他们接受能力比较强, 掌握运动项目比较快, 这种情况下他们往往会沾沾自喜, 不想再练习。对有这种心理特点的学生, 教师要提醒他们克服浅尝辄止、自满自足的心理, 并“量身定做”给他们提出更高的锻炼要求。而对于一些自控能力差, 在锻炼中有急于求成心理的学生, 教师要引导他们平稳心态, 分析成功与失败的原因, 指导他们耐心地做好每一个动作, 树立向更高的目标努力的健康心理, 塑造不断进取创新锻炼成绩的性格。

## 3 结束语

总之, 初中体育要发挥自己的学科优势, 在教学中重视对学生心理健康教学, 把心理健康教育渗透到平时的教学中, 通过增强学生的自信心、重塑学生的性格、重视关爱教育、正确对待胜负, 消除恐惧和挫败心理。在教会学生体育运动技能的同时, 加强对学生进行心理健康专业知识的普及, 引导学生建立和学会积极的心理防御机制, 正确面对和处理体育活动中的各种困难与挫折, 提高学生的心理素质, 促进学生健康阳光成长。

## 参考文献

[1] 方奔. 初中体育教学中实施心理健康教育的有效途径[J]. 新课程研究, 2016(7): 116-117.

[2] 冯强. 体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J]. 当代体育科技, 2017, 7(28): 69-70.