

谈高中体育教育中情绪调节教学模式的策略

李涛

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要]近年来,随着社会的发展,教育部门对高中体育的重视也越来越高。高中生相较于小学生无论从心理上还是身体上都正在发生很大的变化。在这个疯狂长身体的年龄段,更需要注重学生行为的健康和情绪的调控二者之间的关系。高中生比小学生年龄要大,但实际上还稚气未脱,心理上比小学生更复杂多变,对于任何事情都有着自己独立的看法。高中生朝气蓬勃,但是也正处于一个尴尬的阶段,身体上的发育和他们心理上的不成熟形成了对比,有很多学生不能够对自己的情绪进行有效的调节。在体育教学中对学生的健康行为和情绪调控要有一个正确的引导,来帮助学生度过这段时间,更加健康地成长。

[关键词]高中体育教育;情绪调节教学模式;策略

体育教学是一门特殊而又复杂的教学,其教学质量的好坏受诸多因素的影响。例如:教师的表情、教师的语言、教师的形体动作等等。挖掘和改进教学中的教学方法,并在每个体育课上做得很好。探讨了体育教师情感和情绪的功能和表现形式。在体育教学中,影响体育教师教学的主要原因之一是教师的消极情绪。要克服这些消极情绪,教师应在整个教学过程中根据实际情况,采用格言调控、幽默调控、理智调控等方法。教师应努力预防和及时排除影响教学过程的诸多不良情绪,切勿将不良情绪带进课堂,影响课堂教学气氛。

一、体育教学中健康行为和情绪调控的关系

在体育教学中健康行为和情绪调控之间有着十分密切的关系。在健康行为中包括身体上和心理上两方面,而情绪的调控会影响学生的健康行为,如果学生情绪上出现了问题,那么他们的心理就发生了变化,最终外化到了身体表面上,影响到学生的健康;反之,学生的健康行为没有发生问题,那么学生在情绪上会表现出热情,对任何事情都有兴趣,积极参与活动。两者相互影响,相互促进。

情绪是人们对于客观现实的一种反应形式,是人们对于客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。高中生处于一个全面发展的阶段,身体的发育、思想的变化导致学生在体育教学中有很多不良情绪的表现。比如:第一,过度紧张。其是指学生在课堂中情绪的紧张度超过了体育学习活动的需要,对正常学习体育知识产生了阻碍,不利于学生的健康行为。过度紧张使得学生的精神和能量有极大的消耗。有的学生心理承受能力较差,面对有难度的动作或者竞技性的练习方式会过度忧虑,害怕自己不好而被同学笑话,心里的情绪会影响到学生的行为活动。第二,恐惧。在体育教学中,学生出现恐惧的心理状态会有相应的生理变化,如心跳加快、害怕老师、手脚发软。这是因为学生对于某一项运动没有足够的兴趣,对于自己的弱项十分害怕,怕自己不如别的同学,缺乏信心和主动性。学生的情绪千变万化,情绪上的变化对于学生正常上课带来很大的问题,同时也会给学生的健康行为造成不好的影响。学生的情绪调控得好,对于学习会更加积极主动,对于老师更加热情,对于健康行为也会有很大的作用,无论从心理健康还是身体健康上来说都是有很大益处的。

二、高中体育教育中情绪调节教学模式的策略

(一)清楚认知学生实时“情绪”

我们对于情绪该词语的理解,一般都是当某个人处在事件进行时通过周围好的或者不好的心理反馈统称为人的情绪,情绪一般是一段时期或者一个周期的评价表现。因为著名的心理学家曾经说过:客观外界与主观心理的碰撞后产生的外表现,通常我们对情绪的概括为四大类:喜悦情绪,愤怒情绪,哀伤情绪和恐惧情绪,简单理解来说就是一个人对于外界环境客观表现的主体反应,能够表现一个人的心理特征。情绪,对于每个人来说都是随时存在的,消极情绪可以通过自我疏导做控制进行排解。

而对于情绪管理来说,也就是产生情绪排解情绪的过程,是

对某一个人或者某一个集体进行研究观察被观察者对自己产生的情绪如何协调控制,从而在后续的情绪管理中培养自我控制情绪的能力,从而保证每一个人或者每一个集体随时保持好的状态,我们所说的情绪管理不是说彻底消灭情绪,而是排解舒缓的过程。

(二)通过积极语言激发学生积极情绪

教育心理学普遍认为认知与情感之间有一定的关系,将积极情绪理论应用到高中体育教学中,能够有效提高学生的自信心与情绪调节能力,教师在较中应当采取积极语言实施有效的评价,这在较大程度上可提升学生的积极心态,以此对学生积极情绪的有效激发,其中心态在其中扮演着较为重要的角色,是积极情绪体验的心理基础。在高中体育教学中还应有效实施教学评价,并且在此基础上对学生在教学中的积极表现进行有效的评价,同时全面的指导,最大程度上提高学生的情感体验,从而有效激发学生的积极情绪。在教学中,教师应以积极与真诚的行为,并在此基础上采用积极语言对学生进行有效的交流,同时对学生的积极表现采用鼓励的语言对其评价,以此激发学生在教学中的情绪体验,从而最大程度上促进学生的认知发展。

(三)体育教师情绪对教学效果的影响

学生体验到轻松愉快的课堂气氛,满足学生的兴趣爱好,教师保持良好的情绪是非常重要的。显而易见,在这一双边活动中,教师起着主导作用,情绪可以用两种方式表达:积极和消极。它们可以通过面部表情,语气表达和身体姿势表达来表达。有时情绪因素是积极和有益的,有时是消极的。积极和乐于助人的情绪通常会影响学生的情绪,使他们在课堂上活泼,增强他们的有效活动。在体育教学中,体育教师积极情绪的体现主要表现在:语言生动,表情自然、在教学过程中常用肯定的语言鼓励学生,以便及时了解学生的心理和生理等情况。精神萎靡不振,教学中易动怒或用尖酸刻薄讽刺挖苦性的语言对待学生,教学态度不认真,对学生的提问不屑一顾,不理不睬等等。

结语

随着中国教育特点和思维的不断发展和学生都越来越注重应试学科而对忽略体育教学,我们需要不断努力加强大家的锻炼意识,让学生上好体育课、爱上体育课,通过强化情绪管理缓解学生的学习压力在体育教学过程中的压力,情绪管理方式进行体育教学还存在很多的缺点,教师需要在一定时间内通过学生的实际情况,找到适合学生的情绪管理方法进行教学,希望通过以上措施可以使得体育课程能够顺利进行,最终达到学生身心全面发展的教学目的。

参考文献

- [1]陈平.半军事化管理在高中体育教学中的应用探索[J].吉林省教育学院学报(下旬),2018(10).
- [2]高波.情绪管理在高中体育教学中应用的探究[J].河北农机,2017(11).