

首先，以班级整体水平为参照标准；其次，以自己的前一名和后一名为参照者；最后，以自己心目中想要达到的水平为参照。通过三种参照让学生正确认识竞争，既以他人作为竞争对手，也以自己为竞争对手，可以帮助学生更好的认识和了解自己，避免学生过度骄傲或者自卑。有了合理的参照标准，学生心中形成一种压力或者是“假想敌”，促使学生主动采取攻势，达到一种竞争的心理准备状态。例如，在跳绳教学中，我们可以对学生进行基础的测试，得到每个同学在一分钟内所跳绳的个数，然后为其制定在一个星期内所要达到的目标，达到目标的同学可以领取“体育之星”的奖杯。让学生心中有一个竞争对手，学生参与训练的积极性也会提高，跳绳熟练程度不断提高，不断完成阶段性的目标。

### 2.2 创设丰富多样的教学教学方法，唤醒学生的团队意识

在小学体育教学中，若想实现培养学生竞争与合作意识的目标，需要教师改变一成不变的教学方法，根据学生的发展所需与年龄特点，使用多种多样的教学方法开展体育活动，并做到“言必出，行必果”。例如，在组织学生开展“搬运粮食”这一体育游戏时，教师可以进行如下教学设计：首先，对学生进行分组，四人一个小组；其次，明确小组任务，将相同数量的粮食放在每个小组前面，要求每队每次一人拿一份粮食返回，依次进行，比一比哪组最先完成任务。比赛结束后，每个小组可以得到几分钟的交流时间<sup>[3]</sup>。通过开展这种竞争性的集体活动，既让学生认识到竞争的作用，也让学生意识到团队合作是不可或缺的，合理安排，能够充分发挥每个成员的优势。

### 2.3 开展小组竞争教学活动，引导小学生正确处理合作和竞争的关系

竞争与合作具有一定的矛盾性，即便是在小组合作中，也会存在内部竞争和外部竞争。所以，教师要帮助学生正确认识竞争与合作，学会如何竞争，同时还要让其明白“友谊第一，比赛第二”的真谛。没有竞争的体育课堂往往如同一潭死水，掀不起风浪；而缺乏合作的体育课堂，也不利于体育运动项目的开展，但如果在合

作过程中只顾竞争，学生只看到自己的“利益”，那么合作也就毫无意义。所以，在每一次的小组合作学习中，都应该鼓励小组成员内部精诚团结，小组与小组之间公平竞争<sup>[4]</sup>。例如，在田径教学中，为了训练学生的爆发力，教师可以设置100米小组赛。在具体的实践中，可以让学生自由组合，自己结合自身实力选择竞争对手，先有小组共同确定一起赛跑的队伍，然后小组自己安排接跑顺序。在这样的实践活动中，学生更容易明白完成一件体育项目有时也需要同伴的支持，只有团队所有人拼尽全力才有可能获胜，从而正确理解合作的价值。同时学生也能够也在比赛中知己知彼，找到自己的优点和对方的短板，从而比赛中树立正确的竞争意识。

### 3. 结束语

综上所述，体育在小学课程中有着至关重要的作用，这不仅体现在增强学生身体健康的能力上，还体现在使学生健康成长和学习的能力上，也体现在提高学生心理素质和培养学生意志力的能力上。在体育教学中培养学生的合作意识和竞争意识，有利于激发学生的潜能，相互补充长处。这些要求体育教师不断创新的形式，并为体育课程做出自己的努力，以在学生的发展中发挥更大的作用。

### 参考文献

- [1] 蒋佩秀. 浅谈小学体育教学中学生合作意识的培养[J]. 新课程导学, 2016, (12): 124-137.
- [2] 肖德荣. 小学体育教学中培养合作学习意识和能力的实践和研究[J]. 装备制造与教育, 2015, (03): 155-168.
- [3] 尹婵子. 新课标背景下体育教学中培养小学生合作精神的对策[J]. 德宏师范高等专科学校学报, 2015, (24): 095-095.
- [4] 袁芳. 小学体育教学培养学生竞争与合作意识的对策[J]. 学校体育美, 2016, (15): 094-094.

## 论初中体育教学中如何渗透心理健康教育

李国龙

(新疆塔城市第四中学 新疆 塔城 834700)

**[摘要]** 近年来，青少年的心理健康状况受到了更多的关注，尤其是对于处在身心成长发育的初中生来说，更应该保持良好的心理健康，初中体育课程应该担负这样的教学任务，在日常运动锻炼当中，对学生开展良好的心理健康教育，增强教学效果。对此，初中体育教师在实际教学中，应该注重建立新型师生关系，不断改进教学方法，营造和谐宽松的课堂氛围，还应该更多地实施激励机制，引导学生积极地参与运动锻炼，始终保持一颗积极阳光的心态，这对他们学习和生活都是十分有益的。

**[关键词]** 初中体育；渗透；心理健康教育；策略

### 引言

初中生的心理素质尚未成熟，是心理健康发展的重要时期，体育教学活动的开展，对于培养学生健康人格具有十分重要的意义。在素质教育改革深入开展的背景下，体育教学质量得到更多的关注，要想充分发挥体育教学的重要功能，锻炼学生良好的心理素质，教师就要对教学模式进行改变，多观察学生在体育活动中的具体表现，有针对性的进行分析，调整教学方案，通过有效渗透心理健康教育的方式，更好地体现体育教学的重要价值。

### 1 建立新型师生关系，培养健康协调的情感

要在体育教学中进行情感教育，在培养学生体魄和体育技能的同时，培养学生健康协调的情感，首先就要酝酿和谐的师生关系。作为体育教师，应该掌握每名学生的生理和心理特征，深入了解每个学生的个性特点、兴趣爱好及身体素质等，在教学中做到不偏不倚、不讽刺挖苦，平等对待每个学生<sup>[1]</sup>。其次，体育教师应当加强自身素质修养，以适应新形势的需要，树立起新时代体育教师的良好形象。传统的体育教师形象是“四肢发达，头脑简单”，更有甚者一提到体育教师就让学生想到“体罚”，使体育教师成了“体罚”的代名词，我们新时代的体育教师应当在精神风貌、师德修养、仪态仪表上为学生做出表率，做到“学高身正，为人师表”。再次，教师还应深入挖掘教材中蕴涵的情感信息，使学生深刻体验教材所表达的情感。如：队列训练能培养学生的组织纪律性，增强学生遵章守纪的自觉性和集体主义精神；各种球类活动和形式多样的游戏可以适时地培养和增强学生之间团结协作的团队精神和互助友爱的纯真情感；民族传统体育项目则能让学生了解到祖国体育发展史的源远流长，从而激发学生崇高的爱国热情，树立远大理想。

### 2 改进教学方法，促进学生个性发展

在以往的知识技巧讲解教学模式下，初中体育教师只是进行灌输式教育，在讲解之后进行亲身示范，然后要求学生按照动作进行模仿，如果谁模仿的不好就要被斥责，这样的教学模式单一枯燥，根本无法调动学生参与的热情，还会产生厌烦抵触情绪，这对他们的心理健康是非常不利的。因此需要改进教学方法，可以选择采用启发式、自主合作式教学法，则可以充分发挥学生的丰富想象力和主动性，使学生在充分思考的基础上进行学习和训练，全面促进个性化发展<sup>[2]</sup>。例如学习“篮球内容时，我先播放音乐，让学生跟着我做球操，活动好关节之后，示范了“反弹传接球”技术，并提出了一个技术性问题：“反弹点在哪？”同学们通过练习、思考、争论之后，做出了正确的回答。常做这样的练习结合思考，能使大家养成动脑学习的习惯。另外，教师在教学中还要善于抓住有利时机对学生进行心理健康教育。例如在队列队形练习中，个别学生怕苦怕累，总是不认真练习，致使整个队伍显得极为不协调，不整齐。此时教师可以说：“队列队形练习是整个班集体凝聚力的表现，看的是整体的素质和团结协作的精神，不能仅仅因为某一个同学的表现，破坏了整个集体的形象，希望大家不怕困难，努力为集体争光……”如此一提醒，那位同学就明白了集体荣誉感的意义，整个队伍也就整齐多了。

### 3 营造和谐宽松的课堂氛围，提高适应环境的能力

课堂氛围的和谐宽松，符合青少年的身心发展规律和心理特点。教师在体育教学中要注意有意识地营造这种氛围，加强对学生的引导和教育，克服学生的心理障碍，以增强他们的适应能力。适时进行换位思考，想一想如果你自己处于学生的位置，会对老师有什么要求，希望老师怎样做自己才能接受，那么自己在教学中就尽量满足学生的愿望，从而最大限度地调动学生的学习兴趣<sup>[3]</sup>。教师还要正确处理好教和学的关系，缓解教学矛盾。我们时常听到有些学生说“我不喜欢某某的课，我就是不给某某老师学”。这就是由于没正确处理好教与学的矛盾造成的。教师应让学生真正成为课堂的主人，要在体育教学中以“教”为主导，以“学”为中心，以“做”为终端，使教与学有机结合起来，在教学生的同时也从学生身上学到知识。一般情况下，体育教师的示范讲解要做到形象生动，充分利用形体语言，而且时间不宜过长，不致让学生感到厌倦，给学生留出足够的时间思考、练习。在练习到一定程度，即学生基本上都能较好地完成动作时，教师又要适当予以制止，再转入对新的教学项目的学习。

### 4 实施激励机制，激发勇气力量

体育运动的参与对学生的心理素质是一种有效的磨练，为了让学生能够积极的参与其中，实施合理的激励机制是非常必要的，教师要善于发现学生在体育运动中表现出来的闪光点，分析学生的运动天赋，及时给予鼓励和赞赏，这样学生的参与积极性会被调动起来，激发学生的勇气和力量，从而获得好的教学效果<sup>[4]</sup>。尤其是在开展一些危险性较大、运动负荷较大、技术要求较高的体育项目时，教师更要注重激励措施的运用，比如在长跑练习中，可以组织学生建立拉拉队，对于学生坚持赛跑的毅力进行鼓励，这也有助于提高班级的凝聚力。

### 结语

总之，体育课教学是一个具有鲜明特点的教育过程，在实际课堂教学中，初中体育教师要始终关注学生的心理状态，合理调整教学方案，对学生多一些鼓励，多一些赞许，多一些安慰，这样学生会在体育运动过程中逐渐培养健康的心理，形成积极向上的人生观。

### 参考文献

- [1] 刘永忠. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 考试周刊, 2016 (07): 95.
- [2] 韩涛. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 才智, 2015 (06): 236.
- [3] 张亚泽. 议初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质[J]. 中外交流, 2017 (15): 159-160.
- [4] 王艾美. 初中体育教学中如何渗透心理健康教育[J]. 好家长, 2017 (10): 55.