

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的策略

包春苗

(镇赉县第二中学 吉林 白城 137300)

【摘要】初中是学生形成健全人格的时期,所以在这一时期学校必须加强对心理素质锻炼,但是这一阶段的学生在面对很多事情时无法以最客观的态度处理,所以学校必须重视相关问题,加强学生心理素质的锻炼。体育课作为比较受学生欢迎的课程之一,在教学中穿插心理素质的锻炼可以更容易让学生接受,通过相应的方式,使学生在体育教学中有所提升,让学生可以有更大的提高。

【关键词】初中体育教学; 学生心理素质; 锻炼途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.107

一、加强心理健康教育

初中生活相比与小学来说会更加紧张,学生的心理会产生非常大的变化,在这一时期学生的心理很容易产生一些负面情绪,出现这些问题不仅会对学生的学习产生影响,甚至会对学生今后的生活产生危害。初中体育教学在锻炼身体素质的同时,同样可以锻炼学生的心理素质。体育教师需要在体育课期间进行心理教育工作,例如对体育运动员在赛场上各阶段的心理进行分析使学生处在相似的环境时,可以更加放松。

心理健康教育可以使学生的心理素质提高,但是需要通过合适的方式进行引导,通过体育教学可以使具备更好的心理状态,在进行团队合作的过程中具有更高的素质,使学生的心理素质与身体素质共同成长。

通过心理健康教育可以在锻炼中使学生具备更加坚韧的性格,通过集体活动可以使学生更加顽强,在与人进行配合时也会更协调。通过锻炼形成更加坚韧的品质,通过锻炼可以使完成以前不能完成的任务,在学习过程中收获更多,使学生品格有非常大的提升。

二、培养学生的个性

通过体育课堂的培训工作可以使具备更加坚韧的品格,使学生的心理素质全面提高。在体育课堂上一定会涉及很多竞技性的比赛,学生在这一阶段可以有许多的尝试,体验成功与失败的教训,使学生的自我调节能力有效提高,而且学生在学习中如果感受到了较大的压力同样可以使用这一方式进行调节,通过体育锻炼使学生在接下来的生活中具备更强的心理素质。在体育教学中,教师应该研究这一阶段学生的心理特点进行专项教学,使学生在接下来的生活中更具前进的动力,对学生的各方面进行综合的评价,使学生感知自身的意义,无论是在生活中还是在学习中都可以更具信心。教师可以在进行体育活动过程中,加强与学生的交流,并促进学生之间的感情加强,让学生在交流中逐渐加强对他人感受的体验,使学生在人际交往方面可以具备更好的体验。

通过体育锻炼可以使学生在生活中养成更好的习惯,在艰苦的环境中可以更好的适应,在面对艰难险阻时,可以以更加勇敢的态度面对。在经过一段时间的学习之后,教师会对学生的各方面条件有一定的了解,所以教师在面对一些身体条件较差,或者对待体育锻炼不是特别积极地学生需要使用特殊的方式加强其身体的锻炼。通过对这些学生的培养使学生可以达到教学目标,在这一过程中,学生也一定会有更大的成长。学生心理素质的提升不是短时间就可以完成的,需要经过长时间的锻炼,才能逐渐实现。在学生提高自身身体素质的同时,心理素质也会随之提高,为其今后的发展做铺垫。

三、制定教学目标

在初中体育教学中,教师要合理的设置体育教学目标,可以为学生创造一定的困难,但是不能让学生无法实现这些目的。通过教师的鼓励与促进使学生更具挑战困难的积极性,并且在锻炼中提高竞争意识,在学习生活中同样会有所提高。

现阶段的体育教学已经不再拘泥于身体素质的锻炼,在进行学习的过程中,也

会加强师生之间和学生之间的交流,初中体育教师应该意识到这一点,选择最有效的方式进行相关的教学,以更新颖的方式使学生在体育学习的过程中提升对学习的兴趣。

在体育课堂上会进行各种各样的比赛,因为处在这一时期的学生竞争心理就比较强,通过各种比赛可以使学生的这一心里有比较健康的发泄途径。通过比赛可以使学生更好的运用自身的特长以及心理。在比赛中心学生的心理素质必然会有定的增长,也会使学生的意志力得到锻炼。学生的性格养成主要有两个方面,一方面是先天决定,一方面就是后天环境的影响,相对来说后天环境对学生性格养成更重要。通过体育课堂可以为学生性格的培养提供更好的环境,教师可以通过对体育知识的教学,将相关内容拓展到其他方面,促进学生的心理发展,使学生具备更多更优良的素质,无论是在生活还是在以后的工作中都可以更具优势。

要想通过体育教学锻炼学生心理素质必须将学生对体育课堂的负面心理消除。初中体育教学与小学有多不同,学生很容易对一些内容产生负面心理,所以教师要根据学生的心理进行相应的辅导工作,使学生从心底更加接受体育课堂教学。教师要想实现这一目标需要通过一定的锻炼使学生的身体素质有所提升,使学生的信心提高,在锻炼的过程中教师不能制定过高的目标,一步步的提高,使学生在内心上可以接受体育教学。在此之后教师需要提高锻炼的强度,使学生可以不断地进步。为了解决学生的逆反心理,教师需要进行一些健康知识的普及,使学生了解体育课的重要性,在面对一些对体育课报以随意态度的学生,教师应该进行重点教育,使学生可以进一步提升自己对体育课的喜悦,使学生的心理素质有更大的提高。

结束语

初中生正处在建设心理素质的重要时期,如果在这一时期没有良好的锻炼,就会对学生的心理产生一定的影响,只有加强相关教育工作,才能避免这一现象的发生。本文尝试通过体育课解决这一问题,使学生在体育课中完成心理素质的教育,为学生带来更好的发展,打下更坚实的基础。

参考文献

- [1]郭昱霖.新时期背景下健美操教学培养学生体育兴趣的实验研究[J].当代体育科技,2017,17(02):60-61.
- [2]李晓辉,赵健,王治国.基于危机意识视角的大学生体质健康状况分析及对策研究[J].体育世界(学术版),2017,12(04):179-180.
- [3]吴红胤.体育锻炼促进高职学生身心健康研究——以湖州职业技术学院学生为例[J].湖州职业技术学院学报,2011,19(01):60-63.
- [4]程卫宏.新疆少数民族地区普通高校体育教学模式构建与改革研究[J].学周刊,2016,21(01):20-21.

作者简介:

包春苗(1988.05—)女,蒙古族,吉林镇赉人,大学本科学历,二级教师,研究方向:初中体育教学。

探讨初中美术教学中情感教育的融入对策

阮媛媛

(湖北宜昌市外国语初级中学 湖北 宜昌 443000)

【摘要】教育的目的是帮助儿童成长和发展,最终走向成人社会。学校通过教授,包括阅读、数学、科学和历史在内的科目来实现这一目标。虽然语言发展和数学等基础课程领域通常被视为学校教育的重中之重,但美术教学同样可以极大地影响儿童的成长,探讨初中美术教学中的情感教育是文章研究的重点。

【关键词】美术教学; 情感教育; 初中教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.108

引言

美术作为一门非中考专业课程来说,许多学校在开展相关教学工作的时候具有一定的忽略性,这就导致了美术课程实际教学效果无从体现,甚至直接导致了美术教学工作处于无人问津的状态。实际上美术学科不仅仅可以培养学生形成最基础的绘画能力,更可以帮助学生不断提升自身的审美水准,使得学生逐步掌握发现美以及欣赏美乃至创造美的能力。所以,这就极其需要在未来的初中美术课程教学过程当中不断融入情感教育的方式和方法,使得初中学生在美育的过程中不断丰富以及提高自己的审美认知。

1 在初中美术课上渗透情感教育的意义

情感教育的核心是教师在教学中要积极掌握学生的情感和学习状态,确保学生始终处在最佳的学习状态,通过这样的方式让学生在学的时候,将认知因素和情感因素统一在一起,通过美术教育渗透情感教育,能够让学生对美术学习抱有更强的信心和学习热情,提高学生的学习效率,丰富学生的艺术视野,以此培养学生独特的艺术审美水平,通过这样的方式培养学生的创新意识。

在初中阶段的美术教育中渗透情感教育,能促使教师在教学中将情感认知和教育结合在一起,在课堂上根据教学目标引导学生进行学习,帮助学生更好地理解美术作品中所蕴含的情感,并以此为基础,做好学生在道德方面的教育,以此帮助学生树立正确的信念,在初中阶段学生的身心得到进一步发展,其情感体验也在逐渐丰富中,在此阶段学生接受具有积极意义的情感教育,会对学生的将来产生积极的影响,这也为学生在今后的人生道路上打下坚实的基础。要达到这样的目的,教师在美术教学的过程中,要尊重每一位学生,以美术课为根据地,帮助学生培养积极的人生态度,在学生面临生活困难的时候,用积极的心态面对生活中的挑战,使学生在将来成为有益于社会的人才。

2 初中美术教学中情感教育的融入对策

2.1 灵活运用新鲜的教学方式,

提高课堂教学质量的最好方法之一是教师引导学生成为积极的学习者,而不是简单的旁观者。主动学习可以最好地描述为学生在学习过程中接触材料、参与课堂、相互协作的一个过程。因此,教师应该通过使用主动学习技术来寻找促进独