

联网的助力下构建出积极向上的心理状态, 铺好学生健康成长之路。

参考文献

[1] 姜彤. 互联网背景下高中生思想政治教育浅析[J]. 学习月刊, 2016(06): 44-45.

[2] 邢泽轩. “互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D]. 广西师范大学, 2016.

[3] 孙晖. 高校思想政治教育与心理健康教育的结合研究[D]. 西北农林科技大学, 2017.

初中体育与健康中德育渗透方式分析

施大壮

(张家口市第五中学 河北 张家口 075000)

[摘要] 体育与健康是初中教学体系中的重要组成部分, 通过开展这门课程, 能够有效提高学生的身体素质。随着教育事业的改革, 教师除了关注学生的身体素质外, 还要注重提高学生的德育素养, 所以在进行体育与健康教育中要注重德育教育内容的渗透, 这样不但能够满足初中德育与健康教育的需求, 还能够有效促进学生的全面发展。

[关键词] 初中; 体育与健康; 德育渗透

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1067

引言

初中阶段是学生成长和发展的关键时期, 随着时代的发展, 体育与健康教育在初中教育体系中占有的地位越来越重要, 在体育与健康教育中渗透健康德育是必然趋势, 能够为德育教育的落实提供有利的条件。现如今的初中体育教学不再过于关注学生身体素质的提升, 更加关注的是学生的德智体美全面发展, 健康德育的渗透能够促进目标的实现, 所以初中体育教师在进行体育与健康教育时要更加注重健康德育的渗透^[1]。

1. 初中体育与健康教学中渗透健康德育的重要意义

体育与健康作为初中阶段一门实践性较强的学科, 能够帮助学生强健体魄和塑造人格, 且对于学生今后的成长发展起到重要的作用, 通过开展多种不同形式的体育活动, 能够使学生的身体各个部位得到有效的锻炼, 思想品质和道德观念也会得到良好的提升。健康德育在初中体育与健康教育中的渗透, 不但能够有效调动学生参与教学活动的积极性, 还有助于培养学生的语言表达能力、团队合作能力以及环境适应能力等, 这样能够促使学生以更好的精神状态面对今后的学习和生活, 进而有效推动学生的全面发展。

2. 初中体育与健康教育存在的问题

2.1 容易忽略学生的主体地位

在初中体育与健康教育中, 大多数学生比较乐于参加体育教学活动, 因为体育教学活动不仅能够使他们放松学习压力, 还能够强健体魄。但是从实际教学情况来看, 初中体育教师往往采取单一的授课方式, 会将自己看做是课堂教学的主体, 容易忽略学生的主体地位, 导致学生始终都只能被动学习教师传授的知识, 阻碍了学生的发展。

2.2 教学方式过于单一

体育与健康教育逐渐成为素质教育的重要内容, 愈加受到体育教师的重视, 教师要加强对体育与健康教育的力度。但是从现实情况来看, 教学方式过于单一, 多数教师往往都只注重体育基础知识的讲解, 缺少与实例之间的结合, 导致学生的实践能力得不到提升, 同时也阻碍了健康德育教育的渗透^[2]。

3. 初中体育与健康与德育渗透的方式

3.1 结合教学内容创设教学情境, 促进健康德育的渗透

健康德育在初中体育与健康教学中的渗透, 需要考虑学生学习兴趣, 只有保障学生对学习内容产生足够兴趣以后才会主动参与到体育与健康教育活动中, 体育与

健康教育活动才能够有序的进行。教学情境的创设能够激发学生的学习兴趣, 并且能够为健康德育的渗透奠定良好的基础。例如, 在进行铅球运动教学时, 单纯进行抛铅球动作讲解, 学生很难真正理解, 教师可以结合战争创设一个投掷手榴弹炸碉堡的情境, 并将抛铅球的技巧融入所创设的情境中, 这样不但能够有效调动学生的积极性, 而且能够通过创设战争情境, 有效实现对学生爱国精神的培养^[3]。

3.2 借助小组合作学习, 实现对学生团队合作精神的培养

现代社会发展对人才提出了高要求, 是否具备团队合作精神已经成了重要的评价标准之一, 也是人才必须要具备的基本素质。但是由于多数家庭都是独生子女, 溺爱孩子的现象较为严重, 导致学生自小就形成了独来独往的特点, 严重欠缺团队合作精神, 所以培养学生的团队合作精神具有重要的意义, 体育教师可以通过开展小组合作学习来培养学生的团队合作精神。例如, 体育教师可以组织学生进行4*200接力赛, 首先对学生进行科学合理的分组, 四人为一组, 只有四人互相配合才能够赢得比赛的胜利, 胜利的小组将获得教师的奖励。通过这种方式, 不但能够有效培养学生的团队合作精神, 还能够有效激发学生的竞争意识。

3.3 将健康德育渗透到体育与健康教学内容中

初中体育与健康教材中的很多内容都涉及德育知识, 且都适用于开展德育教育, 教师有必要对体育与健康教材内容进行深入挖掘, 并注重健康德育的渗透, 这样有助于促进学生的发展。例如, 体育教师组织学生进行室外体操教学时, 经常会出现纪律混乱的情况, 教师往往需要边调整队形边进行德育教育, 对于刻意违反纪律的学生要进行惩罚, 从而能够让学生更好的遵守纪律。

4. 结束语

综上所述, 初中开展体育与健康教育, 不但能够帮助学生强健体魄, 还能够使学生放松心情, 而健康德育的渗透, 能够更好的锻炼学生的精神品质, 提高学生的德育素养, 促使学生能够更好的成长和发展。

参考文献

[1] 黄宇鹏. 初中体育与健康与健康德育渗透方式探究[J]. 中外交流, 2019, (10): 137-138.

[2] 陆江巍. 在职业院校体育课堂中提高学生心理健康素质分析[J]. 少林与太极(中州体育), 2014(03).

[3] 马凌波, 杨清风, 张中印. 初中体育与健康课程中不同维度的德育渗透对学生影响效果研究[J]. 体育科技文献通报, 2017(10).

高中英语学习的焦虑心理与应对措施初探

王文

(青海省海北州第二高级中学 青海 海北 810399)

[摘要] 高中阶段中, 英语学科是该阶段课程教学的重要科目之一, 英语学习成果的好坏影响着学生高考成绩和未来发展等方面情况, 随着现在学生在高中学习的压力越来越大, 诸多学生很容易在学习英语上产生焦虑的心理, 对自己的成长产生了阻碍, 因此, 本文主要对高中英语学习中, 产生焦虑的原因进行分析, 并且提出可行性的策略, 进而提高学生学习英语的兴趣和帮助学生学会减缓和释放心理的压力等, 促使学生能够全面、健康地成长。

[关键词] 高中英语学习; 焦虑心理; 措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.1068

英语学科是高中课程教学体系中的重要组成部分, 大多数的学生在学习过程中会产生焦虑心理现象。在学习英语过程中, 学生经常表现为学生本身开朗, 但是在学习英语汇总却表现的焦虑或者不顺畅, 回答问题声音小、学生对英语的学习自信心不足等, 所以, 减轻学生内心焦虑心理, 促使学生能够健康地成长, 这才是高中英语教学中的重要任务。

1. 高中英语学习中产生焦虑心理的原因分析

1.1 英语知识点分散而又复杂

高中英语相对初中英语需要记忆、理解的知识点多一些, 并且难度逐渐地增加, 大部分的学生会产生许多不适应的现象, 出现高中相对初中学习的成绩、效率等都出现下降的情况, 因此, 会产生不同层次焦虑的心理, 高中英语内容联系非常密切, 需要掌握各方面的知识点进行衔接, 如果出现知识点环节不能够很好地掌握, 那么会导致英语学习质量和效率的下降, 进而学生会出现焦虑、厌学等负面的情绪和心理表象, 不愿意积极主动地参与到学习中, 影响后期英语学习的进展。

1.2 英语教师自身的因素

英语教师在教学方式上, 也能够影响学生心理的变化。在高中英语课程中, 由于知识量、知识点比较大和琐碎, 因此, 大多数的教师往往会采用直接简单而又传统的方式进行知识的灌输与传授, 和初中启发式的教学方式截然不同, 教师都希望学生们能够成才, 往往会过度的严格要求学生, 由于学生处于一个青春成长的阶段, 往往不能够很快地适应高强度的训练环境, 会逐渐地出现焦虑心理。还有一部分教师对成绩好的学生进行特殊照顾, 这种无形的做法势必给其他的学生造成不良的影响, 增加了学生的学习压力, 促进学生焦虑心理的助长。

1.3 家长因素的影响

学生家长是学生焦虑心理产生的重要因素之一, 通过与家长的沟通、交流得知, 大部分的家长都有一种望子成龙、望女成凤的教育观念, 过度注重孩子的成绩, 而忽视孩子心理等方面的教育, 甚至会出现一些极端的做法, 强迫孩子去学习, 这样势必会影响学生健康地成长。

1.4 学生自身主观因素的影响

从学生自身主观因素而言, 学生们的性格特点、学习能力和个人能力存在一定的差异而引起不同程度的焦虑, 性格开朗的学生往往能够自我的减缓焦虑的负面影响, 但是心理素质不强的学生, 往往会逐步地加深焦虑负面的影响力, 加上自身性格的孤僻或者不爱沟通交流等, 进而的产生很重的焦虑症。

2. 高中英语学习中产生焦虑心理的应对策略

2.1 学会多样化的学习技巧和方法, 进行积极向上的心理暗示

在高中英语教学中, 很多高中生往往面对英语考试试题时, 出现畏惧、抓耳挠腮等心理、行为, 如果学生能够掌握多种学习英语的技巧, 就能够有效地降低焦虑心理的产生, 英语的学习没有捷径, 只有耐心的沉淀和积累, 因此, 要强化学生日常生活中的学习练习, 促进学生能养成自主学习的习惯。

例如, 在高中英语听力的考试中, 老师经常会告诉你在听的过程中找到关键词, 进而得提升做题的效率。但是在实际上总是会遇到较难的英语题目, 为了有效地解决这个问题, 可以采取模仿复制的方法。学生可以利用课余时间来进行听力的练习, 逐句地进行模仿性练习, 并且注意找到重难点的单词, 对不懂的单词进行及时的查阅, 并对其进行理解和记忆, 这样能够在英语写作过程中的应用能力。同时, 加强学生英语口语语境的练习, 组织学生多与说英语的人进行交流, 促使学生能够在说英语的过程中强化对英语知识的理解, 长此以往下去, 学生会潜移默化