

也具有显著的差异，但是运动级别和压力源级别之间没有显著的交互作用。可以看出运动级别对学生的压力大小有显著的相关，运动量大，则所感受到的压力相对较小，反之，则感受到的压力大。这说明了体育锻炼可以减轻学生的压力。

### 1.3 量力而行，适宜运动负荷

坚持体育锻炼是构建健康大厦的奠基石，但并不意味只要有坚定信念，持之以恒的进行体育锻炼，就能达到健康。想要通过体育锻炼获得理想的健康效果，更应该注意运动的适度原则。在进行自己特别爱好的运动时，往往会因兴趣大而导致运动过度现象。有人可能一跳到健美操或踢起球来就会忘掉一切，搞得筋疲力尽方肯罢休。这样的“发泄、忘我式”的锻炼，对健康是不利的。对常人而言，在进行锻炼时以中等负荷强度为宜，在运动中脉搏保持140—150/分钟的运动量对身体健康为最佳。

### 二、学生的心理现状

#### 2.1 学生负担重，精神压力大

健康是人类生命延续的基础。如今，心理健康成为现代健康概念的重要内涵。随着现代社会的发展竞争性的增强，家长和社会对青少年尤其是学生的期望水平越来越高，导致在校学生精神压力越来越大，过重的精神压力严重影响着他们心理的健康发展。这部分学生在精神上感到疲惫，心理上感到沮丧，不能在教学时间里有效消化老师传授的知识。尤其是现代社会特别严重，学习效率低下；反映在生活中则胃口不好，经常失眠，噩梦连连，白天上课无精打采。

#### 2.2 自主能力和适应能力差

在学校，一切都要培养自己的意志和独立生活能力，而一些学生从一切都由父母操办进入一种一切靠自己动手的生活环境，感到无所适从，有些同学甚至把脏衣服打包邮回家清洗。不能很快适应生活环境导致一些同学情绪不稳，甚至有人萌发了退学的念头。

#### 2.3 不能正确对待激烈竞争的学习环境，感觉人际关系协调困难

由于学习成绩好坏直接影响到学生的奖学金评定、荣誉称号、未来就业选择等方面，学习压力增大，导致一些同学学习信心上的失落。由于学生都来自不同家庭背景、个人素养、生活习惯各不相同，感到沟通困难，找不到一个可放心的，无利害冲突的倾诉对象。长此以往，就易形成学生中孤僻、孤傲、冷漠的心理倾向，危害了他的学习和生活，不利于人格的完善。

### 三、体育锻炼与心理健康关系

#### 3.1 体育锻炼可调节情绪

体育锻炼中，对心理健康影响的主要因素之一就是情绪，通过体育锻炼可使情绪得到调控。不良情绪是导致生理、心理异常和疾病的重要因素之一，而体育锻

炼能直接给人带来愉快和喜悦，并能降低紧张和不安，从而调控人的情绪，改善心理健康。研究人员还发现，用力的运动可使人减少情绪上的负担，甚至能减轻因精神压力的偶发行为造成的心理负担，这如同人们在愤怒时摔东西时的迁怒、宣泄作用，通过运动行为的替代作用，可以减弱或消除情绪障碍。

#### 3.2 体育锻炼能协调人际关系

我国著名医学心理学教授丁贻指出，人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。在生活中，我们常常可以发现，那些人际关系好的人总是心情愉快、精神饱满，对什么事情都充满兴趣，这些人生活得很愉快、很舒畅；人际关系不好的人常常无精打采，郁郁寡欢，缺乏生活的乐趣。而体育锻炼可改变这一现象，因为体育锻炼总是在一定的社会环境中进行，它总是与人群发生着交往和联系，人们在运动中能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力，据长寿老人的问卷调查，他们的社会适应性很强，与人相处融洽，情绪乐观，多是经常参加体育锻炼者。

#### 3.3 体育锻炼能降低应激反应，消除疲劳

体育活动具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用，因为体育活动可以锻炼人的意志，增加人的心理坚韧性（拜巴沙，1985）。朗（Long）1993年要求一些高应激反应的成人参加散步或慢跑训练，或接受预防应激训练，结果发现，接受其中任何一种训练方法的被试都比控制组被试处理应激情景的能力强。

#### 3.4 体育锻炼有助于消除心理疾患治疗心理疾病

社会竞争的日益激烈和生活压力的加大可能会使许多人产生悲观、失望的情绪，进而导致忧郁、孤独、焦虑等各种心理障碍的产生。人们参加某个项目运动并坚持锻炼，他的生理技能、身体素质将会得到改善，也会相应掌握并发展一些运动的技能和技巧。由此，个体会以自我锻炼反馈的方式传递其成就信息与大脑，从而获得自我成就的认知和情感体验，产生愉快、振奋和幸福。因此，适宜的体育锻炼能使有心理障碍的个体获得心理满足，产生积极的成就感，从而增强自信心，摆脱压抑、悲观等消极情绪，并消除心理障碍。

综合以上相关体育锻炼对人们心理健康的影响研究结果可以看出，良好的体育锻炼习惯对于学生的心理健康起着积极的作用，在意志品质、情绪、自我概念、人际交往、社会适应能力、完善人格等不同的心理健康层面都具有一定的影响。

#### 参考文献

- [1] 张洪宝. 论体育锻炼与21世纪大学生心理健康[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2004(4): 256-257.
- [2] 高发民. 体育心[M]. 北京: 人民教育出版社, 2001.

## 浅谈体育教学安全问题

张东雪

(内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗第一中学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

**[摘要]** 体育作为素质教育的重要组成部分，担负着塑造、培养学生健全人格，健康体魄的职责，也是为学生全面发展，落实学校教育“健康第一”的指导思想，营造充满活力和生机的校园服务。

**[关键词]** 体育安全；安全意识；健康第一

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.747

### 一、要对体育教学中的安全问题有正确的认识

#### 1、新课程体育是建立“健康第一”的基本理念

我们在体育教学中应该切实贯彻与落实，而“健康第一”的先决条件是不出现任何安全事故，现代家庭绝大部分都是独生子女，在我们学校来说可能只是上分之一，对于家庭却是百分之百，出现安全问题对每个家庭都是灭顶之灾，将会影响学生一辈子，造成无可挽回的损失，所以每个体育教师必须要高度重视，时刻绷紧安全这根线。

#### 2、安全问题客观存在

体育教学中活动是载体，通过活动，使学生得到体育锻炼，使我们的体育学科的任务得以落实。正是因为这样，安全问题才客观存在，经查：对本组6名体育教师做过调查，他们从事体育教学工作最长的近30年，（最少的3、4年）在他们的教学实践活动中，都曾发生过安全问题，自己记忆犹新。因此，安全是我们体育教学中不能回避的问题，更不能刻意隐瞒，而应该积极面对，去思考如何落实好各项安全措施，使我们的课堂更安全。

3、教学安全问题不安全因素是什么（体育器材、学生不安全意识、课程设置不合理等）

### 二、我们应该如何面对体育教学安全问题

#### 1、不惧怕安全问题，更不能影响正常教学活动

由于安全问题客观存在，部分老师还在这方面吃过苦头，因此，会有部分老师有惧怕心理，进而导致在教学中会出现一些不正常现象，有人不敢安排一些激烈对抗的项目和一些体操类、投掷类项目，甚至有人出现只要安全不要内容的课。同时，从学校角度看，领导也害怕体育课中出现安全问题，不少学校出现了刻意删减体育课的现象。这些不良现象产生，表面上看是回避了体育教学活动中的安全风险，但已经严重干扰了体育的正常教学活动，使体育学科的意义和任务大打折扣。

#### 2、坚持科学、合理安排教学，促进学生全面发展

作为现代素质教育中的必不可少的课程，体育学科有着其他学科不可替代的作用和价值，校方和体育老师对此要有清醒、明确的认识。我们要对学生全面发展负责，要对国家教育方针负责，切实安排好体育课程的教学活动，严格执行相关规定，开设课程，要认真落实工作要求，使体育教学在学校教育活动中应有的地位得到体现，使学生的全面发展、“健康第一”的指导思想得到应有落实。

#### 三、如何保障体育教学中的安全（对存在的安全问题提出解决方式和方法）

体育教学活动由教师和学生共同参与完成的双边活动，保障安全，师生都有责任。

#### 1、合理安排教学内容

教学活动中，有很多教学内容可供选择，我们应结合学生特点，学校实际情况，还有季节、气候等因素去安排教学内容，在综合上述因素中，不能脱离实际，凭空想象，要周密考虑，合理安排，有效地预防和减少伤害事故的发生。

#### 2、认真备好每一节课，充分了解学生

学期前，上课前，我们都要先了解自己任所教的学生情况，尽可能熟知学生的

身体状况、兴趣爱好、守纪情况等，这样，可以为我们的备课提供依据，也可以为我们上课打基础。备好课才能上好课，体育教师应针对上课内容及学生情况，去精心准备每一节课，设计科学合理的教学方法及步骤。要加强预见性，预见可能发生伤害事故的教学环节，做到心中有数，早做准备，这样，我们可以较好地组织、驾驭课堂，有效地实施教学，有效地防范伤害事故发生。

#### 3、加强安全教育，落实好课堂常规

学生参加体育课，都是在一种比较开放的状态下进行的，他们生性好动、活泼可爱，因此，在课堂上容易张扬个性。所以，我们体育教师要切实加强安全教育和警示，要利用课前的一点时间或者利用室内课机会，还有学校橱窗等，多渠道开展安全教育，使学生在思想上认识到安全参加体育课的重要性和必要性，他们认识到了，自然和老师配合了，也就可以有效地避免安全事故的发生。另外，良好的课堂常规；也是保证体育课安全进行的前提之一。体育课上，教师应严格执行课堂常规，并努力要求学生做到，切不可忽视组织、纪律性的要求，更不能放纵学生，要及时发现、处理违反课堂常规的人和事。只有保证良好的课堂常规得以落实，学生的组织、纪律性才能提高，才能有效地提高学生的自我约束能力，当然可以有效地预防伤害事故。

#### 4、课堂运动负荷安排要合理性

体育课中学生身体要承受一定的运动负荷，并且学生正是在这样不断适应中得到身体锻炼。但是，运动负荷的安排是否合理，将对体育课的质量有直接的影响，负荷过小时，学生得不到锻炼，过大会给学生的身体造成伤害。作为专业体育教师，应能及时观察课上学生的状况，做到张弛有度，既让学生得到锻炼又不能伤害学生身体，要有利于学生的健康发展，切不可随意的安排学生的运动负荷。从这点来讲，要求我们的体育教师专业素质要高，要懂得如何科学地安排运动负荷。

#### 5、要注意场地、器材安全使用及布置

场地、器材是体育课的必备条件，能否保证这块安全，将直接影响课堂能否安全进行，教师首先应根据教学内容合理选择场地、器材，避免场地不整，有障碍物等隐患出现。布置场地器材时，首先要考虑合理的空间位置，防止相互拥挤相撞等出现，还要考虑不能千篇一律，要考虑学生的个体差异。同时，每次工作前，首先要对场地、器材本身做一次安全检查，防止因器材本身安全隐患而发生伤害事故。

#### 6、要掌握一些常用的急救方法和正确对待已经发生的伤害事故

我们总是在尽最大努力去防止伤害事故发生，但实际上工作中，伤害事故是难免要发生的。因此，我们就必须掌握一些急救方法，争取在第一时间给学生开展救治，阻止伤害事故进一步恶化，也消除一些负面影响。我们专业体育教师都应该掌握中暑、脱臼、骨折、抽筋、扭伤等情况的急救方法。如果遇到也不要惊慌，首先开展急救，同时尽快通知校医、学校等，采取合理、有效地处理措施。再者，对已发生的伤害事故，教师要积极与家长联系，要以积极地态度参与事故善后处理，如陪伴学生、垫付费用等，最大限度消除负面影响。