

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径

刘姣姣

江西省宜春市樟树市三桥学校

[摘要]在经济社会不断快速发展的今天，国家对学生的素质教育越来越重视，在素质教育当中，首先要改善的就是初中体育教学。就目前学校教育的现状来看，学生和教师大部分都对体育课采取不重视的态度，所以也就导致大部分的初中生心理素质以及体能都比较差。在这种情况下，学校更要加强体育教学，通过体育教学来加强学生的心理素质锻炼，让学生们养成一个良好的身体素质，为今后高强度的学习奠定基础。

[关键词]初中体育；教育教学；心理素质；加强锻炼

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1534

引言：初中阶段正是学生们身体和心理发育的最佳的一个阶段，所以在这个阶段，加强学生的心理素质的锻炼是非常有必要的，那么，又该如何去加强学生们的心理素质的锻炼呢？首先学校和教师要做的就是通过增强初中体育教学来加强学生们的心理素质，同时，也可以通过初中体育教学来增强学生们的身体机能。由于之前学校和教师都对体育采取不重视或者漠视的态度，导致初中体育教学一直处于所有学科教学当中的最末尾。在这种情况下，学校和教师都要采取一定的措施来加强初中体育教学。

一、当前初中体育教学中遇到的问题

（一）社会各界对体育教学的不重视

之前由于计划生育，每个家庭基本上只有一个孩子，就是到当今社会为止每个家庭也不会超过两个孩子，所以大部分的家庭都会对学生有溺爱的心理，这些家庭里的家长们普遍比较害怕学生在学习的过程当中会有磕碰，因此，对于学校的体育课，部分的家长会采取反对的态度。从另外一个角度来说，每一个学生都是祖国的未来，祖国的花朵，更甚至说，每一个学生都是温室里的花朵，都经不起风吹雨打。所以教师在体育教学的过程当中会减少他们对体育设施的使用，因而也就导致体育课在现代教育当中形同虚设。还有一种情况，就是在初中阶段，大部分的学生都要面临中考的压力，并且上了初中的学生们都会接受更多的学科的教育，所以学生的课时都安排地比较满，因此，体育课就会被学校和教师忽视。在多种情况之下，当前体育教学面临的问题就是社会各界的不重视，而导致体育教学效率持续性低下，从而导致现在大部分的初中生的心理素质都比较的脆弱。所以如果想要真正在初中体育教学中锻炼学生们的心理素质，首先要做的就是让社会各界都对体育课充分重视起来，尤其是学校和教师的态度，在体育教学中是至关重要的。

（二）师资力量不足，教学设施不完善

众所周知，师资力量和教学设施是学生们在学习过程当中所必须也是其最基础的必备的东西。但是就目前的体育教学来看，大部分的学校都没有专门的体育教师，并且在这些学校操场也没有专门的体育器材来供学生们进行使用。所以在这种情况下，大部分的初中生都不能得到一个良好的体育锻炼，没有一个健康的身体，也就不会有一个良好的心理素质。任何时候以及任何情况下，所有的一切都要以健康身体为基础，所以在

学业压力较大的初中阶段，更要开展专专门的体育课程来让学生们放松压力，并且有效的增强身体各项的机能，只有做到这些学生的心理素质才能得到有效的锻炼。但如果没有专门的体育教师或者专门的体育教材来供学生们进行使用的话，学生们上体育课只能是浪费时间。所以目前大部分学校最大的问题就是体育课的师资力量不足，并且教学设施不够完善，因此，学校领导和教师都要根据学校的现状来进行改善。

二、在初中体育教学当中增强学生的心理素质锻炼的意义

初中阶段是学生们从小学到今后的学习中的一个过渡的阶段，并且进入到这个阶段的学生们的学习能力也会有所提高，在进入到初中阶段之后，学生的学习压力也会比较大，学生们学习到了之前在小学并没有学习过的东西，并且学习的科目也会增多，所以在这个阶段，增强学生们的身体素质以及心理素质是最好的阶段。如果没有一个非常健康的身体的话，学生们在今后学习过程当中，只会处在劣势的程度。而体育教学正是一个能够培养他们身体素质的一个学科，在体育课上，学生们可以通过跑步、运动等方式来增强自身的身体素质，同时也可以调动自身对于学习或者运动的积极性，而不是成为一个只顾着学习的书呆子。现代社会要求且需要的是一个全面型的人才，并且，现代社会提倡的是素质教育，所以说教师要把体育教学放在教学工作当中的重中之重，尤其是要把重点放在增强学生们的身体素质和心理素质上。只有这样，学生们才能有足够的身体素质和足够的精神以及耐力去面对今后高强度的学习，也只有这样，学生们在以后面对困难以及挫折时，才能够更加从容面对。所以根据以上所说，初中的教师要采取各种各样的教学手段，在初中体育教学当中增强学生们的心理素质，以便于学生们今后更好发展。

三、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的具体措施

（一）根据每个学生的特点进行因材施教

在进入初中之后，学生们都会有自己独特的个性，并且每个学生都是一个独立的个体。所以，在初中体育教学的过程中，教师要合理的根据每一个学生的特点来进行因材施教，而不是将所有的学生都聚集在一起来统一做一个项目。如果让全体的学生都一直做一个项目的話，那对于部分的学生来说是不公平的，部分学生会因为身体素质或其他的原因无法接受该项目的训练，并且由于性格原因，也不能及时告知教师，所以把全体学生都放在一块来进行训练，是不利于学生的发展的。在

这个时候，初中体育教师就要去充分的了解每个学生的特点，然后根据每个学生的特点去制定各自的教学措施，让每一个学生都能得到充分的发展，并且让他们在各自的领域都能发光发热，这样做也有利于在初中体育教学当中加强学生们的心理素质锻炼。

例如，体育教师可以先去寻找班主任来了解每一个学生自身的性格特点和身体发展程度，或者体育教师也可以组织开展一场班会，将班里的学生家长都集合在一起，让家长把学生各自的特点写下来，然后交给体育教师，这样体育教师可以从多方面来了解学生们的性格特点以及身体发展程度，然后根据体育教师所了解到的具体情况来制定每个学生的教育教学措施。或者体育教师也可以组织一个心理方面的活动，让学生们在这个活动的过程当中暴露或者展现出自身的性格特点，然后体育教师通过观察来发现，学生们各自的个性以及身体素质，最后，体育教师基于上述所有情况来制定每一个学生的教育教学措施。比如说有的学生性格比较内敛，那么，体育教师就要让这些学生多去参加集体活动，让这些学生在参加集体活动的时候，可以慢慢融入集体，或者敞开心扉去接纳外界的事物，让这些性格比较内敛的学生们去慢慢放下自己害羞的个性，进而可以更好地成为一个性格开朗的学生。还有的学生性格比较大咧咧，所以教师就可以让这类学生去参加那些比较细致的活动，以此来培养这类学生细致的观察能力以及耐心。更有一部分学生的身体素质是比较差的，对于这部分学生，教师不能一开始就让他们去跑长跑，要根据他们的身体，让他们去慢慢接受跑步，一步一步训练自身的身体素质。教师通过对每个人的性格分析来制定教育教学措施，可以让每一个人都提高自身的身心素质，并且也可以有效的培养自身的心理素质。

（二）提高体育教师的专业能力和专业素质

教师们的专业能力和素养对学生们的影响是非常大的，对题就是来说，教师的专业能力和专业素质也是不容忽视的，并不是所有的教师都可以去担任体育教师这一职业，体育教师也不是传统的只在体育课上让学生们跑步这样的一个教师，更多的是要再去给学生上课过程当中关注学生们的身体状态以及心理状态，在让学生们放松的同时，也要提高学生们的身体素质，所以说体育教师的专业能力也是要求比较高的。而就目前教育的现状来说，部分的学校是没有专门体育教师的，就算有专门的体育教师，那么这些体育教师的专业能力也有待考证。因此，学校首先要做的就是提高本校体育教师的专业能力和专业素质。

例如，学校在招聘体育教师时，就可以提高招聘的水准和标准，对于专业能力过强的教师要优先考虑，同时，这些教师也要具备一定的观察能力，能够在学生们情绪或者状态不对时能够有及时的反应，并且能够有相应的应对措施。所以学校在招聘的时候就可以设立一些考题去模拟，当学生发生意外状况时，这些教师又该如何去应对。根据教师的表现来进行录取。或者教室也可以每半年举行一次体育教师的考核，重点考察体育教师的专业能力，额外还需考察体育教师的心理素质培养能

力，对于成绩较好的教师，学校要采取鼓励措施，对于成绩较差的教师，学校也可以开展专门的讲座来让这些教师去听课，以此来更好的培养体育教师的专业能力。只有体育教师的专业能力能够到达一定的水准，学生们才可以在体育课上学习到更好的知识，也只有这样，学生们才可以在体育课上得到有效且由于身体发展的锻炼。所以基于上述种种，各个学校都要采取相应的措施来提高体育教师的专业能力和专业素养，以便于促进学生们更好的身体素质发展，为今后的学习奠定一定的身体基础。

（三）适当加强训练难度，培养学生们的抗压能力

有些时候挫折教育更能激发学生们内在的身体的潜能，如果学生们一直都是顺风顺水的话，可能会有一部分学生养成狂妄自大的性格，在今后如果遇到挫折时，这些学生没有一个良好的抗压能力，在面对挫折时也没有良好的解决办法去应对。所以，为了避免这种情况的发生，体育教师可以在体育教学中适当的加强训练的难度，以此来培养学生们的抗压能力。

例如，在初中阶段后，部分男生都比较喜欢篮球运动，所以，体育教师可以根据这个特点来组织一场篮球训练赛，在这种训练赛中，教师可以让学生们进行运球或者三步跨栏等训练，并且要制定一定的目标，制定的这个目标，最好是学生轻易无法完成的，这样可以有效的打击学生们的过分自信，这样，学生们在今后的运动时才可以脚踏实地，不过分自信。或者教师也可以组织一场三千米长跑，这个难度是大部分的初中生所无法接受的，在这个过程中，他们有的会放弃，有的会坚持下去，正是因为无法完成，所以学生们才可以通过这个来锻炼自身的身体素质以及培养自身的抗压能力，甚至也有可能在这项长跑过程当中，培养学生们的团队合作能力。没有经历过挫折的学生，就像温室里的花朵是无法长久的开放的，所以体育教师要适当增强训练的难度，来提高学生的抗压能力。

结束语

在素质教育的背景之下，国家和社会越来越注重学生们全面发展，同时，也由于社会的快速发展，学生们的压力也越来越大，在种种条件下，学生们身体素质的培养是当前教育教学工作当中的重中之重。所以，初中体育教师要把在体育教学中培养学生们心理素质锻炼的目标放在教学目标的首位，通过体育锻炼来增强学生们的身体机能，以此来促进学生们更好的发展。

参考文献：

- [1] 王艳超. 初中体育课堂有效教学策略研究[D]. 河南师范大学, 2013.
- [2] 朱桐辉. 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径探析[J]. 考试周刊, 2020(89): 23-24.
- [3] 何帅. 初中体育教学中应加强学生心理素质的锻炼[J]. 新智慧, 2020(24): 88-89.
- [4] 张强. 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J]. 学周刊, 2020(26): 157-158.