

初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径

幸秋兰

赣州市第六中学

摘要：现代体育教育的改革，应把提高学生的运动能力与心理素质放在同等的位置。但是，当前一些老师在进行体育教学计划时存在着偏差，没有充分关注学生的心理素质训练，把注意力放在了提升学生的体能和运动技术上面，这就限制了学生的身体和心理素质的均衡发展。因此，老师要明确在中学体育教学中强化学生心理素质的必要性，加深以生为中心和因材施教的理念，把体育教学与心理健康教育有机地融合在一起，促进学生的体育技能、心理健康、人格和品德的多维培养，在此基础上，我们就这一目标进行了探索。

关键词：初中体育教学；加强；心理素质锻炼；途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.07.019

引言

随着时代的进步，人民群众对体育教学提出了更高的要求。体育运动不仅仅是一种体能训练，它还能促进学生的心理健康，所以，在体育教学中，要注意培养学生的心理品质。

一、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的意义

在中学体育教学中，心理品质训练是一个很重要的组成部分，它的核心内容就是重视学生的心理变化，用科学的方法指导学生的心理健康发展。初中学生正处于青春期，他们的思想、心理等方面都有不稳定的因素，要想避免这些不稳定的因素对他们的一生发展带来的消极影响，就需要老师进行及时的干预和预防。通过对学情分析，并在理论上进行了探讨，作者认为，在中学体育教学中，加强学生的心理素质训练的重要性，可以归纳为以下三点：

第一，强化心理品质训练，有利于学生健康个性的发展。健全的个性是衡量一个人心理品质的重要指标。在体育教学改革过程中，教师强化学生的心理素质，其最大的作用在于对学生完善个性的培养，比如，老师们要设计一些有趣的体育活动，让学生们敞开心扉，以饱满的热情参与到体育锻炼中，让学生们和同伴们进行更多的交流，在体育运动中学会尊重和帮助别人，克服学生轻生、自闭、自卑等不良的心理因素，增强学生的自我悦纳的心理素质，让学生在融洽的人际关系中培养出独立的自尊，这是学生完善的个性得到切实发展的体现。

第二，通过强化心理品质的训练，可以提高学生的抗压性和挫折性。新时代的初中生，生长在优越的环境中，没有经过太多的苦难，所以他们的抗压力受挫的能

力比较弱，有些人还会有一种怕苦怕累的心态，当他们在学习和生活中遇到挫折的时候，很容易产生抑郁的情绪，从而导致他们的心理健康状况下降。在体育教学中，教师注重对学生的心理健康进行训练，其最大的优点就是能够提高他们的抗压受挫能力，比如，如果老师能够与体育课程相结合，适当地提高训练的难度与强度，激励并指导学生勇于克服训练中的困难，获得突破与超越自己的成就感，从而让他们能够更好地面对挫折与压力，增强他们的意志品质与心理品质。

第三，强化心理品质训练，可以培养学生的乐观、积极的精神状态。一个拥有强大的心理素质的人，一定会拥有一个乐观、开朗的生活态度。在中学阶段，学生的积极心态和正确的价值取向都是一个非常重要的阶段。在这个过程中，老师要对学生的心理进行强化，才能让学生拥有积极的、阳光的情感态度。比如，在体育教学过程中，老师要充分考虑学生的兴趣爱好和个人需要，采取符合学生身体和心理发展规律的教学方法，消除学生对体育锻炼的厌烦和畏惧，让他们感受到体育的精神与内涵，在丰富多彩的体育活动中发现乐趣与热情，有利于促进学生的心理、情绪和行为的动态协调与统一，防止学生产生负面情绪，促进学生对体育、生活、学习的热爱，开拓美好光明的发展道路。

二、初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径

(一) 重视与学生的沟通，营建和谐的心理素质锻炼氛围

和谐的教学环境是培养学生良好的心理品质的“温床”，师生间的交流是这一过程的关键。在体育教学中，教师是主导和组织者，教师以积极、亲切的态度与学生进行交流，能使学生的心理环境得到最大限度地改

善，师生间能建立起一种相互尊重、亲密友好的关系，这有利于营造一个良好的心理品质训练气氛，同时，学生们也会更加愿意参加由教师组织的体育活动，促进他们的心理健康发展。

例如，教师教学《健美操》一课，本节课以健美操为主线，以音乐节奏为线索设置一堂趣味“热闹”的体育课堂。整堂课共设开始环节、基本环节、体能环节、结束环节，层层渗透，在课堂音乐声的递进下不断的感受节拍和心率的“跳跃”。最后升华课堂最后部分——舒缓的音符与拉伸的肌纤维。本次课培养学生协调性及音乐节奏的同时，感受体育所带来的魅力与趣味。再如，教师教学《快速跑》一课。以加速跑结合游戏为主基调，探究快速跑过程中的动作要领，调动学生已有的知识储备，引导学生在练习中总结学习新技巧。教师通过巡回指导和强调重难点来组织引导学生学习，从而激发学生学习的主动性和积极性。再根据游戏中的健脑益智环节，体脑结合，观察思考。课中10分钟的体能环节及放松环节也以游戏为基调。整堂课学生练习密度几近达到90%，课堂通过游戏培养学生团结意识的同时，也让学生感受体会体育的魅力与趣味。

（二）开展挫折教育

体育运动对于学生来说，除了能给学生一个健康的体魄外，更重要的是可以促进孩子形成独立完整的人格。体育运动就是为学生设置障碍，需要学生不断努力，战胜挑战，才能达成目标。借助运动开展挫折教育，可以获得意想不到的效果。在对学生的挫折教育中，我们可以充分发挥出榜样的作用，借助榜样的力量来熏陶学生，激发学生的潜能，进而帮助学生将挫折转化成为自己不断成长的行为能力。在体育教学中，我们要有意识、有计划、有目的地在课程中设置一些困难和障碍，使学生通过克服和战胜各种困难，培养不畏艰难险阻、勇敢顽强的意志品质。其次，要针对学生的不同意志类型，采取相应的教学方法，设计一些活泼新颖、带有“冒险”性的练习，来培养学生控制自己的能力。在克服困难中培养出学生良好的意志品质。体育的教学是有规律性的，我们在整个教学过程中一定要遵循这个规律。由易到难、由低到高由轻到重的循序渐进过程，能使感受到学习的快乐和乐趣。在教育中我们应该从严要求学生，培养学生解决困难的能力。例如，耐久跑的练习，学生会出现心跳加速、呼吸困难、手脚无

力、腹痛等一系列难过的“极点”现象。这时通过教师 and 同学们之间的相互鼓励，让那些想退下来的学生坚持下来。作为体育教师，不仅仅要完成自己的本职工作，还要在我们的体育教学中让学生正视挫折，让他们懂得挫折是不可避免的，不经历风雨怎能见彩虹，关键是如何应对挫折。如果学生在体育课中遇到一点小小的挫折，就丧失信心，那么他今后的发展将会黯淡无光。为此，我们体育教师将持续帮助学生认识挫折，指导他们正确地对待挫折，引导学生从挫折中学习，总结战胜挫折的方法和经验。而我们体育教师也将在自己的阵线上不断努力，不断创新，帮助学生初步掌握应对挫折的正确方法，真正为学生的发展奠定基础。

（三）合作教学法

随着时代的进步，人民群众对体育教学提出了更高的要求。体育运动不仅仅是一种体能训练，它还能促进学生的心理健康，所以，在体育教学中，要注意培养学生的心理品质，教师可以借助小组合作的形式开展教学活动。例如，教师教学《篮球体前变向换手运球练习方法1：行进间体前变向换手运球》一课，上课之初，老师用标准优美的示范，引起了学生学习的兴趣，在课堂中教师始终围绕着4人一组的教学组织小组化模式展开教学。同时学练过程用任务单的形式引导小组探讨合作学练，培养学生的学习能力，不知不觉中促进学生核心素养的形成。教师根据初中生争强好胜的心理特点，通过小组间的竞赛，促进了小组间的合作交流，为了团队的胜利努力协作。再如，教师教学《趣味途中跑》一课，从新课标出发，坚持“健康第一”的教育理念，以提高学生在运动能力、健康行为、体育品德等方面的核心素养为目标，让学生掌握正确的呼吸方法及跑步节奏，激发并保持学生的运动兴趣。老师首先组织学生进行队列练习，并带领学生一起做自编韵律操。在基础练习后进行图形跑点练习、“贪吃蛇”集体跑点、小组合作定向跑、变速跑等。最后以趣味体能游戏“推推乐”、瑜伽放松练习结束课堂。在本节课中还通过抽测脉搏了解学生的心率情况，及时调整训练强度，确保学生的身体健康。学生在过程中积极参与，课堂氛围活跃，有效提升了学生的核心素养。

（四）竞赛教学法

竞赛教学法是一种能激发学生好胜心、增强自信、勇于拼搏的有效手段。在竞赛教学中，学生既能在竞赛

中得到锻炼，又能增强体质，得到心理健康的锻炼。例如，教师教学《排球：移动中正面双手传垫球（传球）+正面双手传球（垫球）过网》一课，教师将排球技术中的降低重心，蹬送和抬上下肢协调用力作为本节课的关键问题，在热身活动中，脚步移动和大量的球性练习为主，自然过渡到本节课重点内容：复习一抛一传，移动+传球过网，再到2人配合，一人接对方抛球垫球（传球）、同伴移动中传（垫球）过网、拦网，最后2对2比赛……练习设计由易到难、由简到繁，练习形式由个人练习到双人练习，再到四人比赛，小组学习中有分组指导、邻近组学习观察模仿，多维度培养学生的学习能力，小组化学习方式多样，学生自主与合作学练充分，不断激发思维能力，体现学生为主的课堂，教师适时介入指导；教师课上重抓学生的准备姿势、脚步移动，排球垫球+传球配合衔接流畅基本功，并不断建立起学生排球比赛的意识，让学生在学练中体验排球魅力，培养学生互相合作，敢于挑战的精神。

（五）培养兴趣爱好

在中学这个时期，学生迟早要步入青春期。此时，学生们的自我意识会很快苏醒，每个学生都会展现出不同的人格特点，并希望自己的独特性可以被他人发现。因此，在这个时期，如果只采用一种教学方式来激发学生的学习兴趣，显然是不切实际的。所以，体育教师一定要对每一个学生进行细致的了解，落实详细的个性化培养策略，指导学生对体育课程产生兴趣。比如，在对学生的体育兴趣爱好进行挖掘的时候，体育和健康教师可以选择广泛的为学生提供不一样的运动体系项目，鼓励学生进行尝试，然后通过学生对体育活动的主观感受以及观察学生在进行体育活动当中的感受，帮助学生确定好体育的爱好。在这种情况下，在体育与健康的教学过程中，老师可以根据当前的热门话题，给学生讲解当今世界上最热门的体育活动，介绍优秀的体育运动员，讲述体育发展的历史，让学生对各种体育运动项目有更多的了解，从而根据自己的兴趣来选择自己感兴趣的体育项目。在体育教学过程中，教师应注意培养学生的兴趣，使其处于一种积极的心态之中。例如，教师教学《立定跳远》一课，老师首先以“老师说”和“兔子舞”两个游戏带领学生积极热身。随后，课堂进入立定跳远巩固与提高阶段，教师设计原地挺身跳、分组分层跳箱练习、斜跳板+小栏架及完整动作练习，让学生逐步掌握

身体协调蹬摆、腾空收腹、举腿前伸等技术动作，同时他采取循环练习发展学生体能。一堂优质的体育课，不仅要让教师满意，还要让学生满意，既能达到教学目标，又能让学生身心愉悦。只有这样的体育课，才称得上是一堂优质的体育。

（六）给予鼓励与认可

首先，老师可以在课上或课下与学生进行沟通，对他们的学习成绩给予正面的肯定。在学习过程中，不断地进行激励，并对所取得的成绩给予肯定。比如，如果学生有优秀的表现，老师就可以当众肯定他们的成绩，让别人看见、肯定。

其次，在课堂教学过程中，老师要对学生进行单独的沟通，给予一定的鼓励与肯定。比如，如果有一个同学在教室里展示了相当的技巧或胆量，那么老师可以单独跟他沟通，表示对他的肯定与鼓励，让学生觉得老师对他的关心与支持，进而提升他们的自信心与自尊。

总而言之，在体育教学过程中，老师要对学生进行激励与肯定，有助于培养学生的自信心与自尊，使他们的学习积极性与主动性得到充分的发挥，从而使他们得到全面的发展。

结语

在初中阶段，老师们要充分认识到学生的心理素质培养的必要性，充分挖掘体育课程对心理构建的促进作用，在教学过程中，结合学生的心理认知基础，主动地探索一种新的教学方式，并对特定的教学活动进行多样化的设置，使学生在学、参加过程中培养出积极的心理性格，帮助他们形成良好的人格素质。

参考文献

- [1] 吴庆波. 加强学生心理素质锻炼的途径——初中体育课堂教学实践策略[J]. 新课程教学(电子版), 2021(24): 53.
- [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.
- [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.
- [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.
- [5] 杜波. 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J]. 试题与研究, 2020(8): 100.