

# 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径分析

王海宁

江苏省海安市城南实验中学

**摘要：**在初中教育阶段，体育教学对于学生心理素质的培养具有重要作用。这一时期的学生正经历身心迅速发展变化，因此加强心理素质的锻炼显得尤为关键。通过分析体育教学在促进自信心、团队合作意识、抗挫折能力等方面的有效途径，研究探讨了如何在体育课程中有效地提升学生的心理素质。强调了体育活动在提升情绪管理能力、促进心理健康方面的重要性，并探索了教师在实践中应用这些策略的方式。此外研究还指出，体育教师在识别和支持学生心理健康方面扮演着关键角色。

**关键词：**初中体育教学；学生心理素质；自信心；团队合作；抗挫折能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.004

## 引言

随着社会对心理健康重视程度的提高，学生的心理素质培养成为教育领域的热点。体育教学通过其独有的活动性和互动性，为学生提供了锻炼心理素质的良好平台。研究将深入分析体育教学中心理素质培养的途径，以期初中教育界提供参考。

### 一、体育教学与心理素质培养的关联

#### （一）体育活动对心理素质的影响

体育活动成为学生身体素质提升的关键手段，心理素质的培养对于此方面具有显著影响。体育活动凭借其专属的参与体验与互动性，有助于学生心理健康与个性成长。体育活动对学生自我效能感的提升具有显著作用。通过参与各类体育运动，学生在面对体育挑战并努力实现运动目标的过程中，逐步增强自我能力的信任与肯定。这种自信心的塑造对学生心理健康及性格坚韧的形成具有深远的好处。体育活动对学生情绪调节具有显著影响。身体活动在体育赛事中能有效缓解压力和消除消极情绪，此外，学生亦获得了应对挑战的策略。通过参与体育活动来掌握情绪管理技巧，对学生日常情绪调控及压力处理有实际利好作用。体育活动有助于提升社交能力。团队体育项目在提升学生协作精神、交流艺术以及人际互动方面具有显著效果。在团队运动中，学生体验到协作的重要性，在竞争与合作中，平衡得以把握，这对于学生的未来社交及职业道路具有正面作用。

#### （二）体育教学在学校教育中的作用

体育教学融入学校教育占据重要地位，仅专注于提高学生身体健康水平，心理素质的培养方面，它具有举足轻重的影响。体育教育依托多元化的体育课程和活动开展，广泛参与的机会已为学生开放，诱发他们在多个运动项目中发掘热情。这种兴趣的培养有助于学生保

持参与体育活动的积极性，进一步发展运动技能至关重要。体育教育致力于学生身心全面发展。教师依据学生的生理和心理发展阶段，制定相应的教育课程，仅注重学生体育能力的提高，关注其心理及社交能力的成长。例如，借助团队竞技与合作游戏，体育教师有助于塑造学生的团队协作与集体荣誉感。体育教育对学校教育体系具有有益的补充效果。在侧重智力培养的教育环境中，体育课程为身心需求提供了解决途径，有助于保持学生身心健康。这种平衡对学生学习的效率及全体福祉具有重大影响。体育活动及教学对学生心理素质的提升具有重要意义。这些因素对学生体质的改善大有裨益，学生在心理健康、社会技能及情绪调节能力的培养方面，受益尤为显著。因此，体育教学在教育体系中具有重要地位，学校和教育者必须给予关注，致力于赋予学生全方位且高品质的体育教育体验。

### 二、增强自信心的策略

#### （一）设定合理的目标

将目标设定在合理范围内，是提升体育教学中学生自信心的关键方法之一。目标设定理论强调，具体且实现可行的目标可以有效提升个体动机与表现。初中体育教学过程中，教师需依据学生实力与喜好进行指导，确定合适的运动目标。这些目标同样要激励学生，务必使他们付出努力后能够取得成果，从而提高他们的自信心和自我效能。个性化目标是不可或缺的。鉴于学生体能与技能存在差别，教育者应激发学生依据自身实际制定适宜目标。例如，跑步项目的目标包括完成指定距离和提升行驶速度等方面。每位学生都能体验成功与进步，从而提升自信。目标应分阶段实现。学期初始，教师可协同学生确立长远目标，将目标细化为短期计划，让学生有序达成。这种分解使得目标实现更具可行性，

让学生在实现每个小目标的过程中逐步建立自信。实现目标必须获得恰当的监控与反馈。学生目标的达成进度需时常由教师进行检查，给予必要指导及协助。此外，教师还需教导学生掌握自我检测与评估的方法，让众人自行把控成长进程。

### （二）正向反馈和激励机制

体育教学中，增强学生自信心的关键因素之一是实施正向反馈与激励机制。正向反馈是指对学生表现的肯定评价与认可，该方法能大幅提升学生的自尊与自豪感。同时，奖励与表扬等激励措施，进一步刺激学生加入体育活动，面临挑战时持续激发积极性。积极回应需具体且适时。在体育活动中，教师注意到学生的付出与成长，果断予以赞许和肯定。这种反馈不该只关注成果，重点在于对学生付出的努力及进步给予肯定。例如，即便学生在国际篮球赛场上未曾斩获一球，然而，他们的协作与探索亦应获得肯定。多元化的激励措施至关重要。除却常规的奖励与荣誉之外，教育者可通过激发学生兴趣与愿望来提升其积极性。例如，举办校园体育活动，赋予学生展示自身才能的空间，为优秀学生赋予负责体育活动的职责。营造有益的学习氛围至关重要。教育者需倡导学生间互帮互赞，营造积极互助的班级环境。在这样的环境中，学生不仅能够从教师那里得到积极回应，也能获得同伴的鼓舞与协助，这有助于提升自尊心。

## 三、促进团队合作意识的方法

### （一）团队运动的组织与实施

团队合作意识在团队运动中得到锻炼与提升。通过开展团队运动的方式，实现团队建设，学生亦掌握了团队协作能力的培养，进一步认识到团队合作的关键作用。团队运动组织的有效性离不开教师在规划、执行与反馈三个环节的细致筹划。教师在规划阶段要挑选符合学生年龄和实力的团队运动。例如，足球、篮球、排球等，均为理想之选。教师要保证每位同学都能参与进来，无论他们的运动能力怎样。此外，分配团队任务时，务必保证公正性，减小实力差距，提高参与热情。实施阶段成为团队运动组织的基石。在此阶段，教师还须重视运动技艺的传授，团队合作至关重要。设定特定目标（如团队积分）有助于刺激学生协同努力。教师需密切关注学生的互动与合作状况，并适时提供指导与调整。反馈阶段是团队运动比赛的核心部分。活动完结后，教师需征求学生意见，让他们分享活动体验、团队合作技能的收获以及对活动的感悟。这些反馈还助力学生审视并强

化协同作业方面的能力，这为教师提供了调整后续活动的依据。团队运动筹划与执行涉及全方位环节，涉及运动选择、团队分配、活动指导及反馈评价。这样的活动能使学生运动技能得到提升，最重要的是掌握了团队协作的技巧，体验到团队协作所取得的成果与欢愉。

### （二）合作技能的培养

团队运动也是提高团队协作能力的有效手段，合作能力的提升同样至关重要。体育教学过程中，教师能运用各种途径培育学生的协同能力，这些技能对学生日后的社交活动和职业生涯具有深远影响。体育活动中，团队合作必不可少，诸如接力赛、团队接球等项目。这些活动需学生协同合作才能达成目标，从而增进他们的协作能力。重点并不在于单纯地完成这些活动，更注重培育学生间的交流、协作及解决问题的共同能力。教师可安排角色模拟环节。例如，选取部分学生担任团队运动中的队长，负责拟定策略并调度团队成员。这种角色扮演让学生体会到领导与被领导的角色差异，认识团队协作中各成员职责及其关键作用。教育者需倡导学子开展自省与协同评价。活动结束后，引导学生探讨在活动中的表现、合作中所遇困境及解决方法。这种反思不仅有助于学生认识合作的关键性，这还能推动他们深入探讨如何在接下来的活动中更高效地协同配合。教育者需营造有益于学习的良好氛围，倡导学员体验多样化的协作模式，在遇到阻碍时提供援助和引导。这种氛围有助于学生保持安心，勇于探索陌生的协作模式，此外，他们更善于吸纳和领悟他人的观点。

## 四、提升抗挫折能力的途径

### （一）面对挑战的体育活动

初中体育教学中，针对挑战性的体育活动策划与执行，有助于提高学生抗压能力。各种体育项目均可视为挑战性体育活动，类似田径、篮球、足球等项目，包含具有一定难度的特定任务，例如，长跑、技艺比拼等。这些活动还提升了学生的体能，体育活动的核心价值在于勇敢面对并战胜挑战，通过锻炼提升学生的心理承受力和应对压力的能力。教师在规划此类活动时，需确保挑战程度恰到好处，这种方法能够唤醒学生的热情和求知欲，这样的难度设计既不会让学生觉得过于棘手，又能保持他们的学习热情。挑战适度，可使学生在经历成败过程中，逐步养成坚韧与拼搏的精神，进而逐步培养出应对困阻与挑战的乐观心态。例如，投篮训练中，可通过设置逐步增大的难度来提升学员技能，让学生通过实践逐步提升能力，学会在失败中寻找优化途径。此

外，教师还能够通过布置各种团队作业来实现，促使团队成员共同应对困难，例如，团体接力赛、团队足球竞赛等。这亦推动了学生间的协同，学生能在团队协助和鼓舞下，进一步提升应对挑战的自信心与勇气。在参与这些活动的过程中，学生们能够挑战自我、努力应对困难，逐步塑造出坚定不移的气质和惊人的逆境适应力。

### （二）失败与反思的教育意义

成长路上失败如影随形，体育竞赛中的失利体验对学生抗压能力的增强具有特殊意义。初中体育课程中，教师要指导学生对待失利有正确的心态，失败乃成功之母，这是积累知识和提升能力的珍贵契机。经历体育活动的失利，学生能够掌握应对挫折的方法，如何汲取失败的经验教训，关于调整策略与方法以实现目标的研究。教师能营造出一个积极且支持的学习空间，倡导学生在遭受挫折后进行自我审视与总结。例如，在一场足球角逐中失利，教师有能力引领学生深入探讨失败的原因，究竟是技术障碍、策略短板还是协同合作的不足，并倡导他们探讨下次的优化途径。这种反思过程有助于学生剖析失败原因，了解并掌握避免未来错误的方法，对我们的成长大有裨益。此外，教师需教导学生确立切实可行的目标，进而掌握欣赏自己在实现这些目标过程中所取得的细微进步。这种方法还能帮助学生在遇到困境时维持乐观心态，还能增强他们逐步达成目标的自信心。学生在参与此类教育活动中，能够掌握面对挫折时保持乐观态度的方法，提高适应性和抗压实力。

## 五、情感调节与心理健康

### （一）运动与情绪管理

初中体育教学领域，运动与情绪管理之间关系凸显。研究发现适度锻炼能助力学生保持情绪平稳，培育乐观心态。初中生期心理蜕变之路颇显复杂，因此在体育教学过程中，情绪波动较为明显，情绪调控事项上升至首要地位。体育活动促使内啡肽等神经递质分泌，有助于调整学子心态，舒缓身心压力。例如具有循证医学效应的有氧锻炼，如跑步、游泳等，能够实质性地减少焦虑和抑郁的风险。在体育课中，教师可以设计一系列的有氧运动项目，帮助学生在运动中释放紧张，调节情绪。团队运动如篮球、足球等，不仅能培养学生的团队协作能力，还能通过集体活动的方式，提升学生的社交互动和情感交流，从而正面影响他们的情绪状态。在这种活动中，学生通过共同的目标和努力，感受到归属感和成就感，有助于情绪的积极调整。

### （二）体育活动中的心理健康教育

体育活动对学生的心理健康教育贡献颇大，是优化他们心理素质的关键环节。在初中阶段学业压力逐渐加大，青春期生理及心理也发生了相应变化，学生或许会遭遇多种心理健康困扰。因此，体育老师在执行体育教学过程中，学生的心理健康值得我们重视，给予恰当的引导和协助。体育课程应涵盖心理健康教育方面的元素。例如课程内容可涵盖压力控制与情绪调整方面的话题，协助学生认识并掌握各类心理问题的识别方法以及解决措施。体育课程的意义远不止于身体锻炼，这也同样塑造了健全心理的场所。体育老师能通过观察学生在体育活动中的表现，探究他们的心理状况。例如，部分学生可能在体育活动中表现出焦虑或颓丧，这或许是心理问题的征兆。这些信号教师需密切关注，予以密切关注并对症施策。此外体育教师可与学校心理咨询师协同工作，为有需求的学生提供针对性心理健康支持。体育教师在特定场景下，能率先察觉学生的心理问题，因此，他们在识别并指导学生寻求协助方面具有关键作用。

### 结束语

本文综合分析了体育教学在加强学生心理素质方面的重要性和实践策略。通过具体的教学方法和案例，展示了如何在体育教学中有效培养学生的自信心、团队合作意识和抗挫折能力。最终目标是为学生提供一个全面发展的教育环境，促进其心理健康和整体素质的提升。未来，希望更多的教育工作者能够关注并实践这些策略，为学生的全面发展做出贡献。

### 参考文献

- [1]何存龙.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].家长,2023,(23):11-13.
- [2]杜强强.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].家长,2023,(09):7-9.
- [3]郑娟萍.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].学周刊,2023,(07):154-156.
- [4]刘欢.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径分析[C]//新课程研究杂志社.《“双减”政策下的课程与教学改革探索》第十五辑.江苏省南通市海门区中南中学,2022:2.
- [5]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.