

强身健体，锤炼心性

——初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径探讨

张腾岳

浙江省平阳县水头镇第一中学

摘要：初中生正处于身心健康发展的关键阶段，体育课程可以促进学生良好体魄的养成。但是，体育教学也不能忽略心理健康辅导，要借助合理的教学活动，强化学生的心理素质，促进初中生综合能力的提升。在当今社会不断发展的背景下，信息的传播形式更多元，速度也更快，不少初中生在生活中会接触到许多负面情绪，这会严重影响到学生的健康成长。为此，教育体系必须要承担起培养学生心理健康的重任，在课堂教学中渗透心理健康教育内容，增强学生的信心，养成良好的意志品质。下文就初中体育开展心理健康教育的必要性和实践策略进行分析与研究。

关键词：初中；体育；心理素质锻炼

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.03.245

前言

13-16岁的孩子心理发育并不是很成熟，在诸多方面也存在不稳定因素，但这一阶段却是学生成长发展的关键。体育课程可以帮助学生养成健康的体魄，树立正确的运动理念，养成良好的运动习惯。恰当的体育教学，还会对学生的心理健康产生极大的影响。为此，在初中体育课堂上，教师要以促进学生的身心健康发展为目标，加强心理健康教育，以恰当的教育模式，拉近师生关系，打破学生的认知障碍，使其逐渐树立正确的价值观念。在具体教学时，可通过分层教学的方式，保证教学内容满足学生的最近发展区。也要积极开展课堂比赛，培养学生的好胜心和竞争意识。以多样的课堂模式，增加学习选择，保证教学过程的丰富性和针对性。

一、初中体育心理教学现状

虽然我国教育体系在不断改革，但仍然有部分教师和家长受应试教育理念的影响，过于关注学生的学习成绩，导致学生在学校的生活压力很大，甚至“谈学习色变”，这会严重影响到学生的心理健康。对于初中生而言，基础知识教育和德育教育、品格教育、心理教育同样重要^[1]。要求教育工作者借助学科教学，帮助学生树立正确的价值观念，养成平和和良好的积极心态。

在体育教学课堂上，教师要建立心理健康教育体系，促进初中生的身心健康发展。但是观察如今的初中体育课堂，绝大多数教师都没有认识到心理健康教育的重要性。且大多数的体育教师都是男老师，教学模式较为粗犷，缺乏细腻性，使得心理健康教育与体育课程的融合严重不足。还有一些教师本身对心理健康教育缺乏正确的认知，认为初中生的心理健康应当任由其自由发

展，在课堂上过于关注自由性和自主性，导致整体课堂管理散漫，无法保证教学过程的高效进行，也会使学生养成诸多不良习惯。

体育课程作为我国基础教育体系的重要内容，其根本目标不仅是帮助学生养成健康的体魄，更要以学科为源头，以课堂为媒介，强化心理健康教育，使学生逐渐养成坚毅勇敢、敢于挑战、勇于承担责任的优秀品质。但是观察实际课堂教学，这一点做得尤其不足。学生在运动时若遇到困难和阻碍，就会主动放弃，教师也不置可否，使得体育课程的学生应当起到的心理教育作用无法实现。

二、初中体育开展心理健康教育的必要性

1. 增强自信心

在校园内，每个学生都是独立的个体，身体素质、综合能力、性格特点也有着较大的差异，尤其是初中生。在教学时，教师要对每个学生足够地尊重和理解。每个学生的爱好不同，虽然有课程标准，要求教师必须开展某些体育运动练习，但是在具体教学时，仍然要以学生的兴趣需要和实际发展需要为主。比如：有的学生热爱跑步，有的学生喜欢打球，有的学生却身体素质欠佳，对体育产生恐惧心理。体育教师要了解班级内每个学生的身体情况和身体条件，挖掘不同学生身上的闪光点，制定科学的课程标准和目标，践行因材施教，使学生能够在体育活动中体验到成功的喜悦，增强学习信心。围绕体育课程开展心理健康教育，更有利于发挥体育课程的教育价值^[2]。教师要研究每个学生的心理需求，阶段性地考量学生的心理状态和波动情况，选择具有针对性的教学方案，使学生能够在运动中获得成功体验，对体

育课程建立学习信心。

2. 拉近师生关系

体育学科是以体育活动为主要教学内容，而多种体育活动都有着合作性、竞技性特点。在开展初中体育教学时，可以利用恰当的活动内容，培养学生的合作意识和合作能力，侧重于学生的团体精神，使其树立强烈的责任心和荣誉感。在具体教学时，为了了解学生的心理动态，教师会与学生积极沟通和交流，这样就能在一定程度上拉近师生关系，增强学生之间师生之间的情感。教师也往往会组织一些团队比赛，让学生能够共同努力获得胜利，例如：拔河比赛、篮球比赛、足球比赛等，需要组内成员并肩作战，共同拼搏。这样的活动能够让学生体会到同学之间的情谊和集体合作的力量，从而培养学生的集体荣誉感。观察心理状况不佳的学生，其往往沉浸在自己的小世界中，缺乏与他人的有效沟通和交流。为了实现体育课程与心理健康教育的融合，要求教师积极与学生沟通和交流，选择学生感兴趣的话题，使学生愿意打开心扉，主动说出自己的认知和想法。

3. 打破认知障碍

专业的体育课程与日常的体育运动内容和形式都有所不同，在制定教学计划时，要求教师结合学生的心理水平和心理需要，选择合适的项目。比如：有的学生在课余时间会热衷打篮球，在篮球教学时，教师就可以请这类学生做“小老师”，向其他学生讲一讲篮球比赛时应当注意的要点，球员的位置以及自己在打篮球时的小技巧。这种课堂模式能够帮助学生打破原有认知障碍，使学生对体育课程有更准确的理解。体育课堂既是知识技能的传送过程，还应当让学生获得愉悦的成功体验。而学生在体育运动过程中，也会将自己的心理状态以行为、表情、意志等表现真实地反映出来。绝大多数初中生对体育课程存在认知障碍，认为这样的课堂是自己放松身心的空间，这就会导致学生在面对体育知识时态度不端正，不认真，难以保证体育教学效果。而实现体育教学与心理健康教育的有效融合，更有利于学生打破原有的认知障碍，使其以客观的态度看待体育性格，端正学习认知，养成良好的学习习惯。

4. 磨炼意志品质

绝大多数的体育运动都有艰苦疲劳、激烈紧张、对抗竞争性强等特点。在体育课堂上，学生的表现能够反映出自身能力水平的高低、修养的好坏。借助体育开展心理健康教育，可以磨炼学生良好的意志品质，促进其自我意识的发展。学生会处于一个与自身情感态度和

身体素质符合度较高的课堂上，能够适时地进行自我教育，使其正确认识自我的学习基础，并不断修正认知和行为。在体育运动过程中，经常会有伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力的情况，要求学生有顽强勇敢、吃苦耐劳等品质^[3]。而一些集体活动，还要求学生有集体责任感，具备与他人合作的能力。在实际教学时，可以通过体育运动培养学生沉着果断、勇敢、坚毅、谦虚、谨慎等意志品质，使学生保持积极健康的心理状态。

三、初中体育开展心理健康教育的实践策略

1. 分层教学，满足最近发展区

分层教学是依照“因材施教”一理念提出的，在这样的课堂上，教师会结合学生的身体素质和实际发展需要，制定不同的教学计划，保证教学内容的丰富性和针对性。在初中体育课堂上，实现分层教学更有利于促进学生的心理健康发展，由于教师所选择的教学模式和教学方法贴合学生的最近发展区，在学习会获得成功的体验，面对体育运动不再有排斥心理，使得体育课程的育人功能得以发挥。为了实现有效的分层教学，要求教师前期根据学生的学习能力、身体素质、学生性别等设定关键词，划分层次，保证后续分层教学过程的顺利开展。

比如：日常缺乏体育锻炼，身体素质较差，对体育运动缺乏兴趣的学生划分为C层次。有一定运动潜力和运动能力，身体素质一般的学生划分到B层次。身体素质较好，运动能力较强，参与活动热情突出的学生划分为A层次。还可以将班级内的体育特长生划分为S层次。C层次的学生需要掌握正确的运动方法，并适当地加以训练。B层次的学生要在C层次基础之上，具备独立锻炼的意识和能力。A层次的学生则要具备良好的运动习惯，可以超出规定标准完成体育运动。围绕这种层次划分开展教学过程，能够使教学更具针对性，提升整体教学效率。

2. 开展比赛，培养竞争意识

一个人的身体健康，会在极大程度上影响心理状态。体育课堂能够培养学生健康的身体，调节心理，促进其身心共同发展。当代的初中生大多为独生子女，是被娇养长大的，不少学生怕苦、怕累、怕困难、意志薄弱^[4]。再加之如今信息技术在生活中的渗透广泛，许多学生打发课余时间的方式就是网络游戏，缺乏体育运动的意识和能力。这就需要教师通过体育课堂，强化心理健康教育，要积极在课堂上开展比赛，培养学生的竞争

意识。可以通过个人比赛、团队比赛两种，在个人比赛过程中，每个学生都要充分发挥自己的潜能。而在团队比赛中，学生要具备合作意识，有团体责任感，团队之间也要有较强的凝聚力。利用这种比赛的活动形式，可以活跃课堂氛围，提升教学效率，也能促进学生良好运动意识的养成。

例如：在篮球教学时，教师可以完成基础教学后将学生划分若干个小组，开展小组PK比赛。在规定时间内，投篮数最多的小组获得胜利。假设将班级学生分为8个小组，2个小组为一大组，大组轮流比赛，选出4个优胜小组。在四个优胜小组内选出一个小组为最终胜利，胜利的小组可获得一定的物质奖励或增加平时成绩。这样的教学模式不仅可以考查学生对篮球知识的掌握情况，还能激发学生参与学习活动的兴趣，使学生逐渐建立竞争意识和集体荣誉感。

3. 多样课堂，增加学习选择

在初中体育课堂上，如果教师长期选择同一种教学模式和教学方法，必然会使得学生对体育课程失去兴趣。为了提高教学效率，教师要保证课堂活动的多样性，为学生展示丰富的内容，注重教学模式和教学方法的变化，以多种形式，体现体育运动存在的价值。在制定多样课堂计划时，可以根据学生的不同特点选择不同的运动项目，并为学生提供足够的自由性，使学生能够在自己擅长的领域中体验到运动的乐趣，展示自己的才能。利用多种教学模式可以满足学生的兴趣需求和心理需求，既能让学生在体育运动中获得成功的体验感，又能调动学生的学习兴趣。只有保证学生学习过程是自由的自主的，才能真正发挥体育课程对学生成长的促进作用。

在自由活动课堂上，不是真的让学生自己活动，而是由教师展示多种体育项目，让学生自由选择、自由活动。例如：学生可选择的运动项目有足球、篮球、跳绳、毽子、轮滑、平衡车。学生可以结合自己的兴趣爱好，选择恰当的活动。这样的课堂不仅能够增加学生学习的选择性，还能使整体教学内容变得丰富且多样。当然，不同项目对学生能力的培养也是不同的，平衡车和轮滑能够培养学生的平衡能力，跳绳、毽子可以培养学生的小腿力量和肢体控制能力，篮球、足球等则可以培养学生的跑跳能力和运动爆发力。

4. 合理运动，保持身心健康

每个学生在运动时都会有固定的运动负荷，教师要明确体育教学的根本目标，不能本末倒置。不能过度运

动，严格控制学生的运动负荷的合理性，保证学生的身心健康。校园体育教学中的因素，有：运动类型、运动强度、运动持续时间和运动频率^[5]。从运动类型角度而言，可以让学生产生良好的心理效应，使其主动参与愉快、有趣的运动过程中。从运动强度角度来讲，中等强度的体育运动可以改善人们焦虑、抑郁、紧张的情绪。初中生的每次运动时间应当不少于20分钟，较为强烈的运动不能多于30分钟。

在课堂上，教师要严格控制学生的运动强度和运动时间，避免因过度运动影响身体健康。当然，对于一些身体素质较差或是有疾病的学生，可以选择一些具有趣味性的体育活动，使学生在参与活动中不知不觉地锻炼身体。例如：面对一些身体机能较强的学生，可开展田径训练、球类训练等活动。一些身体素质较差的学生，则可以多增加轮滑、平衡车等活动，能让学生既达到运动目标，又不影响身体状况。在这样的课堂上，学生能够感受到教师对自己的重视和关爱，能够使以学生以客观的态度看待体育课堂，也使其在运动中保持愉悦的心情。

结论

总而言之，在如今的初中体育教学过程中，教师要认识到体育运动与心理健康教育的关系，深化心理健康教育，促进初中生的身心健康发展。在具体教学时，可通过分层教学的方式，保证课堂内容满足学生的最近发展区。还要适当的开展课堂比赛，培养学生的竞争意识和团队意识。要打造多样的课堂模式，增加学习内容的选择，凸显学生在课堂上的主体地位。要保证运动频率、运动强度和运动时间的合理性，使学生能以愉悦的心情面对体育运动。

参考文献

- [1] 范加飞. 初中体育教学促进学生心理素质提升的路径研究[J]. 拳击与格斗, 2022(03): 25-27.
- [2] 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): 53-54.
- [3] 陈军德. 初中体育教学中增强学生心理素质的策略探析[J]. 基础教育论坛, 2021(25): 102-103.
- [4] 丁华雷. 初中体育教学中如何锻炼学生的心理素质研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(04): 119-120+123.
- [5] 钱彬. 初中体育教学中加强学生心理素质的重要性分析[J]. 体育视野, 2020(09): 101-102.