

# 初中体育教学中促进学生心理健康的实践与效果分析

赵梦玲

江西省抚州市东乡区第三中学

**摘要：**体育教学在初中阶段对学生心理健康的促进作用不可忽视。本文通过分析体育教学对学生心理健康的积极作用和高中阶段促进学生心理健康的策略，旨在为教师提供一些可行的实践方法。结果表明，体育教学能够培养学生的意志品质、竞争与合作意识以及协调人际关系能力。同时，通过建立良好的师生关系、注重体育项目教学、因材施教和突出学生的主体地位等策略，高中体育教学可以更好地促进学生的心理健康。

**关键词：**体育教学；心理健康；意志品质；竞争与合作意识；人际关系

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.09.229

## 引言

随着社会的发展，人们对于学生心理健康的重视越来越高。体育教学作为学生全面发展的重要组成部分，对于促进学生心理健康具有重要的作用。本文将分析体育教学在初中阶段对学生心理健康的积极作用，并探讨高中体育教学中促进学生心理健康的实践策略。

### 一、初中体育教学对学生心理健康的积极作用

#### （一）培养坚定的意志品质

意志品质是指个体在面对困难、挑战和压力时，保持坚定的决心和毅力，积极面对和解决问题的能力。体育教学通过创设适应性的挑战和压力、引导学生制定明确的目标和计划、提供及时的反馈和鼓励，从而促进学生的意志品质的培养。首先，体育教学通过创设适应性的挑战和压力，能够培养学生坚定的意志品质。在体育课上，教师可以设置一系列具有挑战性的任务和活动，让学生在面对困难和压力时能够保持坚定的决心和毅力。例如，在足球项目教学中，教师可以组织一场比赛，让学生面对强队进行对抗。学生需要面对困难和挫折，保持决心和毅力，通过不断努力和合作来应对挑战。通过这样的挑战和压力，学生可以培养坚定的意志品质，提高他们面对困难和压力的能力。其次，体育教学通过引导学生制定明确的目标和计划，能够培养他们坚定的意志品质。教师可以引导学生在体育项目中设定具体、可行的学习目标，并制定相应的学习计划和训练计划。例如，在游泳项目教学中，教师可以帮助学生设定提高自己游泳速度的目标，并制定每周进行游泳训练的计划。学生需要坚定地执行计划，坚持每周的训练，克服困难和挫折，不断提高自己的游泳能力。通过制定明确的目标和计划，学生可以培养坚定的意志品质，提高他们的自律和毅力。

#### （二）培养学生的竞争与合作意识

初中体育教学对学生心理健康的积极作用之一是培养学生的竞争与合作意识。竞争与合作是体育教学中重

要的教育目标，通过参与竞争和合作的活动，学生可以培养积极的竞争意识和合作精神，提高他们的心理健康水平。首先，体育教学通过竞争活动，能够培养学生的竞争意识。在体育课上，教师可以组织各种竞技活动，让学生互相竞争，比拼技术和能力。例如，在足球比赛中，学生需要充分发挥自己的技术和战术，与对方球队进行竞争。在竞争中，学生需要克服紧张和压力，发挥自己的潜力和实力，争取胜利。通过竞争活动，学生可以培养积极的竞争意识，激发他们的进取心和动力。其次，体育教学通过合作活动，能够培养学生的合作精神。在体育课上，教师可以组织学生进行团队活动，让他们在团队中合作，共同完成任务。例如，在篮球比赛中，学生需要与队友密切配合，共同制定战术和策略，达到最好的比赛效果。在合作中，学生需要互相信任、相互支持，发挥自己的优势，协调团队关系，共同追求胜利。通过合作活动，学生可以培养团队意识和协作能力，提高他们的合作精神和沟通能力。另外，体育教学通过竞争和合作的活动，能够培养学生的公平竞争和公正意识。在竞争和合作中，学生需要遵守规则，尊重对手，保持公平和公正的态度。

#### （三）协调人际关系

在体育课上，学生通过参与各种团队活动和合作项目，与同学们进行互动和交流，从而培养他们的协调能力和人际关系。这对学生的心理健康具有重要的影响。首先，体育教学通过团队活动，能够培养学生的合作精神和协调能力。在体育课上，学生常常需要与同学们组成团队，共同完成各种活动和比赛。例如，在篮球比赛中，学生需要与队友合作，协调动作和战术，以达到最好的比赛效果。在团队活动中，学生需要相互配合、互相支持，发挥自己的优势，协调团队关系，共同追求目标。通过团队活动，学生可以培养合作精神和协调能力，提高他们与他人合作的能力，进而促进他们的人际关系的协调

与和谐。其次，体育教学通过比赛和竞争，能够培养学生的竞争意识和团队合作能力。在体育课上，学生常常需要与其他班级或学校进行比赛，进行竞争。例如，在足球比赛中，学生需要与对方球队竞争，争取胜利。在竞争中，学生不仅要发挥个人的实力和技巧，还需要与队友密切配合，共同制定战术和策略。通过比赛和竞争，学生可以培养竞争意识和团队合作能力，提高他们与他人竞争和合作的能力，从而促进他们的人际关系的协调与和谐。

### 二、高中体育教学中促进学生心理健康的策略

#### （一）建立良好的师生关系

高中体育教学中促进学生心理健康的策略包括建立良好的师生关系、注重体育项目教学、因材施教，有针对性地进行教学，以及突出学生的主体地位。其中，建立良好的师生关系是非常重要的。建立良好的师生关系需要教师关注学生的情感需求，注重与学生的沟通和交流。首先，教师应该倾听学生的心声，了解他们的关注点和困惑，给予他们足够的关注和支持。例如，在体育课上，教师可以通过定期与学生交流，了解他们对体育项目的兴趣和困难之处。教师可以利用课堂时间与学生互动，倾听他们的意见和建议，鼓励他们表达自己的想法和观点。其次，教师应该与学生建立信任和理解的关系。教师可以通过积极地与学生互动，展现自己对他们的关心和支持。例如，教师可以在课堂上表扬学生的进步和努力，鼓励他们克服困难。同时，教师也应该对学生的问题和困惑给予理解和耐心的解答。通过与学生建立信任和理解的关系，可以增强师生之间的互动和沟通，从而促进学生的心理健康。

另外，教师还可以利用适当的方式与学生建立更亲近的关系。例如，教师可以参与学生的体育活动，与他们一起锻炼和竞技，这样可以增进教师与学生之间的亲近感。此外，教师还可以组织一些课外体育活动，例如校园运动会或者体育俱乐部，让学生在活动中展示自己的才能和潜力。通过这些活动，教师可以更好地了解学生，与他们建立起更为密切的联系。

#### （二）注重体育项目教学

高中体育教学中促进学生心理健康的策略之一是注重体育项目教学。体育项目教学是体育教学的核心内容，通过合理安排体育项目的教学内容和教学方法，可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高他们的学习动力和投入度。注重体育项目教学需要教师根据学生的兴趣和特长，合理安排教学内容和教学方法。首先，教师可以与学生共同制定学习目标，让学生参与到目标的制定过程中。通过与学生的合作和讨论，教师可以了解学生对不同体育项目

的兴趣和意愿，根据学生的意见和建议，制定适合他们的学习目标。例如，在篮球项目教学中，教师可以与学生一起讨论并确定学习目标，例如提高投篮命中率、提高运球技巧等。通过学生的参与和选择，可以增强他们的学习动力和积极性。其次，教师可以采用多种教学方法和策略，使体育项目教学更加丰富多样。教师可以通过示范、讲解、练习和比赛等形式，引导学生学习不同体育项目的技术和技巧。例如，在足球项目教学中，教师可以先进行技术讲解，介绍足球比赛的规则和基本动作；然后进行示范，展示正确的踢球动作和传球技巧；接着让学生进行练习，通过反复的练习，提高学生的技术水平；最后组织比赛，让学生在实践中运用所学技能，并体验到比赛的乐趣。通过多种教学方法和策略的运用，可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高他们的学习效果和成就感。

另外，教师还可以利用现代科技手段，增加体育项目教学的趣味性和互动性。例如，教师可以利用多媒体设备展示优秀运动员的比赛视频，让学生观摩并分析其比赛技巧；或者利用电子计分器和计时器，让学生参与到比赛和计分过程中，增加他们的参与感和积极性。通过运用现代科技手段，可以使体育项目教学更加生动有趣，吸引学生的注意力和参与度。

#### （三）因材施教，有针对性地进行教学

高中体育教学中促进学生心理健康的策略之一是因材施教，有针对性地进行教学。因材施教是指根据学生的个体差异和学习特点，采取不同的教学方法和策略，满足学生的学习需求，提高他们的学习效果和动力。因材施教需要教师了解学生的个体差异和学习特点。教师可以通过观察学生的学习行为、与学生的交流和沟通，以及利用评估工具和测试，收集学生的相关信息。例如，在体育课上，教师可以通过观察学生的体能水平、技术水平和学习态度，了解他们在不同体育项目中的优势和困难。同时，教师还可以与学生进行交流和沟通，了解他们对体育项目的兴趣和意愿。通过收集学生的相关信息，教师可以更好地了解学生的个体差异和学习特点，为教学提供依据。有了学生的相关信息，教师可以根据学生的个体差异和学习特点，采取不同的教学方法和策略。首先，教师可以针对学生的不同学习水平，采取分层教学的方法。分层教学是指根据学生的学习水平，将学生分为不同的层次，采取不同的教学内容和难度。例如，在篮球项目教学中，教师可以根据学生的技术水平，将学生分为初级、中级和高级三个层次。对于初级学生，教师可以着重教授基本的运球、传球和投篮技巧；对于中级学生，教师可以进一步教授变向运球、快速传球和

准确投篮等技巧；对于高级学生，教师可以注重战术的教学，例如团队配合和战术应用。通过分层教学，可以满足学生不同层次的学习需求，提高他们的学习效果和动力。

其次，教师可以根据学生的兴趣和特长，设计个性化的教学任务和活动。个性化教学是指根据学生的兴趣和特长，量身定制教学任务和活动。例如，在乒乓球项目教学中，教师可以了解学生对乒乓球的兴趣和意愿，根据学生的兴趣和特长，设计个性化的教学任务。对于喜欢攻击的学生，教师可以设计进攻技巧的训练任务，如发球、扣球等；对于喜欢防守的学生，教师可以设计防守技巧的训练任务，如接发球、挡拍等。通过个性化的教学任务和活动，可以增强学生的学习动力和积极性，提高他们的学习效果。另外，教师还可以根据学生的学习特点，采取不同的教学方法和策略。例如，对于喜欢理论学习的学生，教师可以采取讲解和讨论的方法，向学生介绍体育项目的规则、技术要点和战术知识；对于喜欢实践学习的学生，教师可以采取示范和实践的方法，让学生通过模仿和练习，掌握体育项目的技术和技巧。通过因材施教，教师可以根据学生的学习特点，采取适合他们的教学方法和策略，提高他们的学习效果和动力。

#### （四）突出学生的主体地位

高中体育教学中促进学生心理健康的策略之一是突出学生的主体地位。突出学生的主体地位是指将学生置于学习的中心地位，尊重和关注学生的主体性和个体差异，充分发挥学生的主动性和创造性，使他们在过程中充满自信和乐趣。突出学生的主体地位需要教师根据学生的兴趣和特长，创设积极的学习环境和氛围。教师可以充分了解学生的兴趣爱好和特长技能，并将其纳入到体育教学中。例如，教师可以根据学生的兴趣，开设不同的体育选修课，如篮球、足球、羽毛球等，让学生可以根据自己的兴趣和特长进行选择和学习。同时，在课堂上，教师可以组织学生进行小组活动和合作学习，让学生通过合作和分享，展示自己的特长和才华。通过这样的教学环境和氛围，学生可以发挥自己的主动性和创造性，充分展示自己的能力和才华。其次，教师可以采用个性化的教学方法和策略，关注学生的学习需求和学习进程。个性化教学是指根据学生的个体差异和学习特点，量身定制教学内容和任务，满足学生的学习需求。例如，在体操项目教学中，教师可以根据学生的身体柔韧性和力量水平，设计不同的训练任务。对于身体柔韧性较好的学生，教师可以设计更高难度的动作和技巧，

挑战他们的能力；对于力量水平较好的学生，教师可以设计更复杂的动作组合和训练计划，提高他们的技术水平。通过个性化的教学方法和策略，教师可以关注学生的学习需求和学习进程，提高他们的学习效果和动力。

另外，教师还可以通过激发学生的自主学习和自我评价能力，提升学生的主体地位。教师可以引导学生主动参与学习过程，培养他们的自主学习能力和自我管理能力。例如，在游泳项目教学中，教师可以引导学生根据自己的学习目标，制定学习计划和训练计划，自主选择训练内容和方法。同时，教师可以引导学生进行自我评价，让学生对自己的学习成果进行评价和反思，并制定下一阶段的学习目标和计划。通过激发学生的自主学习和自我评价能力，教师可以提升学生的主体地位，培养他们的学习自觉性和学习主动性。总之，教师可以创设积极的学习环境和氛围，充分发挥学生的主动性和创造性；采用个性化的教学方法和策略，关注学生的学习需求和学习进程；激发学生的自主学习和自我评价能力，提升学生的主体地位。一个例子是，在游泳项目教学中，教师可以引导学生根据自己的学习目标，自主选择训练内容和方法，并进行自我评价和反思。通过这样的教学过程，学生可以发挥自己的主动性和创造性，培养学习自觉性和学习主动性，从而促进他们的心理健康。

#### 结语

综上，通过体育教学，学生可以得到身体上的锻炼，同时也可以促进他们心理健康的发展。本文分析了体育教学对学生心理健康的积极作用，并提出了一些高中体育教学中促进学生心理健康的实践策略。这些策略可以帮助教师更好地促进学生的心理健康，提高他们的学习兴趣 and 积极性。但是需要注意的是，不同学生的心理特点和需求有所不同，教师在实践中应该根据学生的实际情况，有针对性地进行教学，以达到更好的效果。

#### 参考文献

- [1] 余本东. 初中体育与健康教学中促进学生身体素质提升的方法 [J]. 智力, 2021, (17): 27-28.
- [2] 宋俊利. 谈初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升 [J]. 考试周刊, 2020, (71): 117-118.
- [3] 李治学. 如何在高中体育教学中促进学生心理健康 [J]. 课程教育研究, 2019, (25): 223-224.
- [4] 徐海霞. 体育教学中如何促进学生心理健康的策略研究 [J]. 当代家庭教育, 2019, (01): 22.
- [5] 罗志祥. 体育教学中促进学生心理健康实施途径研究 [J]. 青少年体育, 2018, (12): 112-113.