

# 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径

徐荣伟 陈银枝

(江西省丰城市剑声中学 江西 丰城 331100)

**[摘 要]** 在新课程改革全面深入的背景下, 在学生的全面发展和心理健康方面提出了更多要求, 初中体育教学也得到了更多关注。中学学习阶段的学生面临着中考, 学习压力也很大, 所以学生可以通过参加体育锻炼来缓解心理压力。但是在传统的教学方式下, 学生很少能够感受到体育课堂的乐趣, 并且学生的体育技能能力有着很大的差异, 更加重了一些体育技能较差的同学的心理压力。本文笔者基于自己的教学经验, 结合平时对同学的观察, 对于在体育教学的过程中加强学生的心理素质锻炼提出了几点建议, 仅供参考。

**[关键词]** 体育教学; 初中教学; 心理健康

初中体育教学的主要目的是通过体育锻炼, 逐渐提高学生的身体素质, 帮助同学通过在中考中对于各个体育项目的考核。与此同时, 教师要注意在教学过程中培养学生坚持不懈、顽强拼搏、吃苦耐劳的良好品质, 并且希望学生在体育课运动中可以缓解学习压力, 提高学生对体育运动的兴趣。但是目前的体育教学中还是存在着一些像学生对体育锻炼的参与性不高、课堂秩序比较乱等问题的。因此教师要积极进行教学改革, 改善现状。初中体育教学中锻炼学生的心理素质的方法:

## 1、教师可以尝试组织竞赛

根据调查, 在中考的压力下, 很多同学都把更多的精力放在了中考科目的学习中, 对于体育课没有太多的兴趣, 也不愿意拿出时间和精力进行专门的体育锻炼, 因此现在的形式是学生普遍身体素质比较差。因此为了激励学生主动参与到体育锻炼中去, 就要采取一定的措施。组织竞赛是一个提高学生兴趣, 激发学生运动潜力的好方式。学校可以根据天气、针对不同体质的人举办不同的运动竞赛活动。比如在春天和秋天温度比较适宜的时候, 就可以举办春季运动会和秋季运动会, 在夏天这种充满热情的季节就可以组织男子篮球赛和女子篮球赛, 在冬天天气比较寒冷, 不适合户外运动的季节就可以举办室内羽毛球赛, 室内乒乓球赛等一系列活动。

体育教师组织比赛并且告知每个班级自行选拔比赛人员, 分析战术, 准备比赛。学生可以根据自己的爱好和特长参加自己有优势的比赛项目, 或者勇敢的尝试、挑战新的比赛项目。不能参加比赛的同学也可以在赛场外给自己班级的同学加油助威, 做好后勤工作。

在比赛的过程中, 首先要确保学生的安全, 其次告诉学生, 友谊第一, 比赛第二。在比赛的过程中要文明参赛, 赛出实力、赛出风度。通过参加比赛, 学生之间加强了交流, 同时同学们为班级荣誉而战, 一定会认真对待并且积极准备, 在这个过程中就达到了同学主动参与体育锻炼的目的。与此同时, 教室要正确引导学生的心理状态, 首先, 要适当的调节赛前压力, 合理备赛。其次, 在比赛过程中, 要注意和队友之间进行沟通和配合, 就提高了学生的团队合作能力。最后, 要鼓励学生放平心态, 适当对待比赛结果, 胜不骄败不馁, 即使失败了也不能太伤心, 要勇敢的接受失败。

## 2、培养学生的承受力

在现代的时代背景下, 无论处于人生的哪个阶段, 所要面临的竞争压力都十分大。每个人在成长过程中都会遇到阻碍, 所以在初中阶段老师也应该培养学生的心理承受能力和抗压能力。在体育教学过程中, 教师可以不断给学生设置新的目标, 目标的难度要逐渐变大, 为学生设置一定程度的阻碍, 这样学生的能力就

会一直在爬坡。需要注意的是, 老师要通过观察了解掌握不同学生之间体育能力的差异性。对于那些身体素质比较差的同学要适当的降低对他们的要求, 但是对于一些能力优秀但是不专心参与锻炼的同学要及时的对他们进行批评教育, 必要的时候还可以要求他重新锻炼。

根据目前的情况, 很多同学认为体育课就是比较轻松的课程, 所以他们把每个周的体育课当做“聊天课”, “打闹课”, 这也是因为有的体育老师课堂要求太低, 没有注重对课堂秩序和学生课堂任务完成情况的考察。因此教师应该端正态度, 如果学生有问题就应该及时指出来并且要求学生改正, 如果学生没有认真参与课堂就要及时和他交流, 必要时可以批评他的做法。另外, 要充实课堂内容, 提高课堂难度, 在上课过程中给学生心理暗示, 告诉他们坚持下来不要放弃, 这样就可以改变学生上课散漫的现状, 提高学生的心理承受能力。

## 3、培养学生的自信心

在教学过程中, 有一些学生因为身体素质比较差, 他们对于一些项目不能很好的完成, 在与别的同学形成对比时, 她就会产生一中自卑感和失落感, 长此以往就会失去对体育课的兴趣。

以中考的考察项目之一女子800米跑步和男子1000米跑步为例, 这是一项对于耐力和爆发力都有一定要求的体育项目, 并且要求学生具有一定的体力。在大家同时起跑的情况下, 有一些学生跑的比较快, 用比较短的时间完成但是有一些同学速度比较慢, 可能达不到考核标准中的及格要求, 还有一些体质较差都不能坚持把全程跑完。所以这些同学就会对跑步抱有一种害怕、逃避的心理, 对于这种情况, 老师应该及时对同学进行鼓励。老师可以建议同学利用课余时间加强锻炼, 虽然不能马上提高速度, 但也会慢慢进步。作为老师要客观的评价学生的表现, 认可学生的进步, 增强学生的自信心。

## 结语

初中阶段是学生身体发育和心理成熟的关键时期, 作为教师也应该关注学生的身心发展。体育考试可以利用各种方法, 在体育训练的过程中也加上对学生心理素质的锻炼, 促进学生身心全面发展。这样才能够真正的符合现代素质教育的要求。

## 参考文献

- [1]姜英浩.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].黑河教育, 2010(10): 44-45.
- [2]王志国.初中体育教学中应加强学生心理素质的锻炼[J].体育世界(学术版), 2010(02): 73-74.
- [3]张凤兰, 李培庆.初中体育教学中要加强对心理素质学生的培养[J].柳州职业技术学院学报, 2008(01): 149-151+154.