

初中体育健康课教学中渗透心理健康教育探析

姜 华

(南昌市洪都中学 江西 南昌 330024)

【摘要】当前初中阶段,体育健康课教学已逐渐将学生身体机能锻炼和素质潜能培育进行有效结合。在体育健康课教学中渗透心理健康教育有助于更好地推动学生主体综合素养的全面发展。本文着重探讨了渗透心理健康教育的重要意义及有效路径,以期更好地推动初中体育课堂的长效发展。

【关键词】初中阶段;体育健康课教学;心理健康教育

在初中体育健康课教学活动中,学校对于心理健康教育的重视程度日益凸显。这需要教师在体育知识技能训练和心理健康教育渗透中寻求平衡,不断探究多样化的教学手段,推动新课程目标的有效实现。

一、初中体育健康课教学中渗透心理健康教育的重要意义

随着新课改进程的逐步推进,我国对初中课程教学目标也有了更高的要求。体育课程作为一门重要的基础学科,教师不仅需要重视学生的体质素能的锻炼,同时更需要注重素质素养的培育。在初中阶段,学生还处于身心水平不断成熟和发展的青春发育时期,学生个体存在较大的差异性,同时由于年纪较小也较容易受到内外环境或不良因素的干扰,对身心发展带来不利影响。在体育健康课教学中渗透心理健康教育,实质上涵盖了多个层面内容,其中包括学生主体的意志品质、人际交往、情绪调节等多方面内容。拥有健康的心理状态,这便意味着需要培养艰苦奋斗、吃苦耐劳的意志品质,顺畅表达自我意识和情感的人际交往能力,调节和改善自我及他人情绪的技能。通过体育健康课的教学,可以有效实现体育运动和心理健康教育的融合,通过体育运动和团队协作,提升学生身体机能,增强自身意志,在不断与人交往的过程中提高沟通技能,舒缓负面情绪,真正推动心理健康教育的有效渗透。

二、在初中体育健康课教学中渗透心理健康教育的有效路径

(一) 建立和谐的师生、生生关系

在传统体育健康课堂上,教师一般处于主导型地位,由教师设计和规划课堂教学内容、开展形式和评价机制,学生往往处于被动的知识接受地位,长此以往,常会陷入“教师教什么,学生就跟着做什么”的境地,缺乏自身主动参与的积极性。实质上在当前新课改形势下,初中体育教师不仅需要引导学生掌握体育知识及技能,同时更需要善于激发学生对体育活动的参与积极性,在良性氛围中探究和掌握科学运动方法,培养终身体育意识。尤其是针对体育健康课程的教学,较多集中于户外运动教学,教学环境较为开放和宽松,活动形式也较为多样,涵盖了集体活动、小组运动等多种形式。在其中渗透心理健康教育,首先便取决于良好、积极、轻松的教学氛围的构建。师生之间需要建立平等协作的和谐关系,而非绝对意义层面的命令和服从关系,教师需要注重学生主体的个体差异性、不同身体素质及认知水平、体育健康学习兴趣偏好及最近发展区域等,设计极具人性化的体育健康课教学方案,引导学生积极参与。而在生生之间,则需注重适当竞争、增强协作的教学理念的融入,让学生在增强意志品质的前提下也能够感受到团队互助进步的荣誉感和参与感。无论是师生亦或是生生关系,和谐氛围及关系的建立都是渗透心理健康教育的重要前提,而这也取决于平等人格互相尊重的基础之上。

(二) 挖掘体育健康课程中的心理健康积极因素

教材和教案是开展体育健康课教学的重要辅助资源。教师需要立足于新课程标准,充分挖掘和探究体育健康课中的心理健

康积极因素,融入创新教学思想,将体育知识技能的教学和心理健康教育有效结合起来,推动学生体育素质和心理健康教育的协同发展。一般而言,体育健康课程涵盖了体育知识理论课程和体育运动实践课程等内容。在体育知识理论教学中,教师可摆脱传统的“照本宣科”固化思维,立足于教材和课本,但又不拘泥于此。例如教师可根据教材内容,融入多样化的教材手段,如通过多媒体教学方式为学生展示重大体育赛事视频内容,让学生直观感受到精湛体育技术技能的同时,也能够感受到运动健儿努力拼搏的意志品格和为国争光的民族自豪感,以此来启示学生高超体育技能和优良体育道德的重要性。而针对体育运动实践课程,教师可通过集体和分组练习等形式穿插交替进行,让每一个学生都能够参与到体育运动和练习活动之中,在每一次汗水挥洒中提高技能,畅快心情。以田径类体育健康课为例,教师可通过田径比赛引导学生培养坚韧不拔、坚持不放弃的坚强意志,同时也可以通过接力赛跑等教学形式引导学生关心集体和他人,学会团队协作,建立无论是成功还是失败都不骄不躁的良好心态。

(三) 鼓励学生发挥主观能动性作用

在当前新形势背景下,体育健康课程教学目标已将学生主观能动性作用的发挥纳入重要考量范畴,教师需要改变传统的主导教学思想,真正重视学生主体的个人意志和学习需求,以调动学生的学习热情为导向。例如在运动准备环节,可由学生自行推荐想要参与的运动形式,以及相关的背景音乐都可由学生主体来选择和推荐,教师可以起到筛选和把关的功能作用。而在集体或小组运动比赛时,还可通过学生主体参与到组织和裁判工作之中。通过学生的充分参与,让其能够感受到参与感和成就感,这对其运动自信的建立大有裨益。另外,对于学生主体的主动参与,教师也需要给予积极肯定和及时引导。心理研究表明,愉快情感体验能够推进活动的开展,而负面情绪则会带来阻碍影响。由此可见,让学生在主动参与运动健康课程活动的过程中感受到快乐和自信,这对其心理健康的培育也有着正面导向作用。

结束语

在当前新形势背景下,初中体育健康课教学中渗透心理健康教育已成为重要发展趋势。这需要教师能够充分理解大纲要求,不断改进和创新教学方法,融入多样化的教学手段,让学生能够真正成为体育健康课教学活动的重要参与主体,潜移默化渗透心理健康教育,推动学生身体机能及心理素质的全面发展。

参考文献

- [1]唐华锋.初中体育健康课教学中渗透心理健康教育探析[J].中学教学参考,2012(12):106-106.
- [2]马文进.在初中体育健康课教学中渗透心理健康教育的策略探微[J].好家长,2017(49):240-240.
- [3]任飞.在体育课中渗透心理健康教育[J].商,2015(52):247-248.