

# 浅谈初中体育教育中心理健康教育的渗透

宋志明

(大同市第四中学校 山西 大同 037000)

**【摘要】**由于初中阶段的孩子们正处于青春期，他们的身体和心理都在成长的关键时期，再加上课业负担较大，孩子们的叛逆心理的影响等等，都会使得青少年的心理健康问题比较容易出现。而作为中学阶段培养学生身体健康和心理健康的一个重要科目，体育和健康这门课程的学习是非常重要的，意义也很大，同时它也是一门以生命为基础的课程，在初级中学的课程教学中，关注孩子们的身体心理健康，有助于培养学生的健康体魄，增强初中学生的青春活力，促进一个愉快、活泼的校园建设，对于国民整体健康的提升也有无可替代的重要意义。

**【关键词】**初中体育；心理健康；渗透

在中学的日常教学过程中，必须要特别关注到体育和健康课程的教学，坚持初中学生的身体和心理，学习和生活共同协调发展，强调学生在课堂教学工作中的主要角色，用正确的、科学的教学方法加强它们的健康心理的培养。

作为初中课程教学的一个很重要的部分，体育教育工作在过去很长一段时间内是没有得到师生和家长的正确认识的，很多主要科目的教师都在大量的侵占体育课程教学的时间，直接影响了学生们身体和心理健康的培养。当前，随着教育改革的推进，人们对于学生的学习成绩之外，同时也非常看重学生的身体健康和心理健康，这些层面和学生的学业情况一样都属于学生的综合素质，所以，在这种背景下，初中的任课教师除了要加强学生的身体健康外，还需要高度的重视学生的心理健康的养成。

## 1 显化体育精神，优化学生心理品质

在初中的体育课堂教学过程中，体育任课教师需要有意识的培养孩子们的体育精神，体育精神的培养可以使他们更好地树立起健康的心理，目前有许多心理学的研究人员都通过各种各样的实验证实了参加体育锻炼对人们的心理健康是非常有益的，而有一个良好的体育精神就可以非常正确的看待体育运动。在体育运动当中去学习那些体育运动员所表现出来的自强不息、积极奋斗和顽强拼搏的精神，促进初中学生培养他们积极向上的心理。田径教学是初中体育学科的重要内容，800米长跑也是中考体育的基本项目。所以，笔者会经常展开800米长跑训练，还会设计一些有利于发展学生毅力的体育游戏。但是，本班大多数学生的心智十分脆弱。因此，笔者便收集了一些田径运动员的训练案例，还以马拉松比赛让学生们意识到坚持的重要性。感受突破自我、实现运动进步所带来的快感与成就感。借助这个案例，笔者着重强调了体育运动所坚守的坚持理念，希望每个学生都可以将这个优良品质内化为自己。

## 2 丰富项目，培养学生兴趣

在中学的体育课堂的教学过程中，任课教师必须要注重课堂氛围的打造，由于这个阶段的孩子充满了想象力和好奇心，同时因为他们的成长发育也决定了他们的内心是比较柔弱的，这也需要体育教师的理解，通过和谐、轻松、愉快的体育课堂教学，可以有效的帮助学生提高他们的身体健康以及心理健康，让他们养成一个正确的体育精神，增强自信心和青春活力。体育教师还要结合学生的实际情况以及他们的兴趣爱好，科学合理的精心设计体育教学假话和方案，并有提高体育教学工作的整体效率和质量。

例如，有很强的跑步和跳跃技能的学生，在他们的这种身体素质的基础上体育老师可以让他们去参加一些篮球类的课程，有长久的耐力的学生可以参加一些长跑类的课程。如果学生在羽毛球这门课程上表现出较强的兴趣就可以从羽毛球的课程当中，重点挖掘他们的潜力。可以说初中体育教学工作要充分的把握学生的实际情况以及孩子们的兴趣所在，科学合理有针对性的为他

们安排教学课程，这样不仅可以充分的满足学生的学习兴趣，也可以激发他们的学习积极性和学习热情。在加强他们的身体健康的基础上还可以对心理健康有一定的积极影响。当然，在体育课程当中不可避免的会有一些竞技性的项目，这就要求体育任课教师要给学生树立一种正确对待体育比赛成绩的思想认识，通过体育比赛并不是为了决出胜负，而是为了在赛场上检验自己的学习效果，激发他们更好地进行体育技能学习的积极性，在学课程当中要感受体育精神，并把这种顽强拼搏、自强不息的体育精神，内化到自已了思想意识中。

## 3 恰当训练，锻炼学生意志

由于当前社会的实际情况，现在的大部分中学生都是独生子女，被两个父母和四个老人所宠爱，甚至是溺爱。从小到大这些孩子的生活环境都是顺风顺水的，基本上没有什么挫折和困难，这么没有让他们从小形成一种面对困难挫折的坚强的心态，也导致了当下很多学生缺乏坚强的意志，对于一些困难挑战存在较大的恐惧，特别是学习和生活当中遇到的一些挫折，由于意志力的脆弱和心理的问题也导致了学生很容易做出一些极端的举动。在这种现实背景下，初中的体育和心理健康的任课教师可以通过科学合理的教学计划和教学方案，采用有针对性的体育锻炼和心理疏导来加强孩子们的身心健康以及良好的心态的培养，培养他们的耐心、毅力、自信心、强大的心理素质对于他们的成长和成才来说都是非常关键和重要的。

由于体育课堂教学当中，难免会涉及到一些竞技性的体育项目，学生们在这个生长发育的时期往往具有争强好胜的心理，如果对于体育精神的培养不够，孩子们往往会非常在意体育比赛的成绩排名，这就和体育精神所倡导的精神相背离，因此初中的体育任课教师必须有深刻的理解和认识，并且在课堂上要有效的指导学生对待体育竞技比赛的结果有一个正确的认识，通过比赛可以发现别人的长处，正视自己的不足，并且还可以在课后进行更加科学有效的训练，并寻求进一步的身体素质的提升。这些有效的体育锻炼中，可以形成学生的良好意志，并且这种良好的心态会转入日常的学习和生活当中，这对于孩子们的成长来说是非常关键和重要的。

## 4 结论

总而言之，初中体育教师应该要树立促进学生全而成长的教育思想，将身体健康教育与心理健康教育统一起来，借助体育运动的教育作用优化初中生的人格发展，完善初中生的品德素养，为初中生实现人生梦想做好准备。

## 参考文献

- [1]王光红.初中体育教学渗透心理健康教育探讨[J].学周刊, 2016(32): 86-87.
- [2]吴海,丁一杰.初中体育教学中渗透心理健康教育的策略[J].中小学心理健康教育, 2016(14): 42-43.