

探讨高中体育教学中如何渗透心理健康教育

于 淼

(辽宁省凌源市实验中学 辽宁 凌源 122500)

【摘要】 指导高中体育学习的教学思想从“生物体育观”慢慢的向由生物、社会和心理三方面组成的“三维体育观”这种教育观念的变化要用灵活的、多变的思维去看待才能在高中体育教学中作用适当。怎么去教学不能只考虑学生自身的问题还要顾及到学生的知识状况和当时的社会条件制约。文章就是从从这个观点出发去叙述一下高中的体育学习对孩子的心理健康发展的影响。

【关键词】 高中体育；心理健康；教育

引言

社会在不断的向前发展，人们的竞争意识不断提高，社会需要的是更高水平的人才。每天要面对残酷的社会现实和巨大的心理压力，每个人的表现都不相同，人的心理健康问题引起了越来越多的关注，心理是否良好不仅影响一个家庭的幸福还和社会的安定有一定的关连，个人或者社会对心理健康的重视水平达到了前所未有的高度。青少年的心理健康更加受重视，一个好的心理是青少年走向社会适应社会所要具备的基本要求，养成良好的心理健康状态需要一个好的生活环境和从小良好的培育，培养人的心理健康是现代教育教学的重点内容。

一、感受成功，建立自信

学生的学习压力逐渐变大，会让学生出现心理压抑的现象，这样压抑的心理状态就像是一把生锈的铁索，怎么才能让锁打开呢？这就需要老师给这把锁里面加点“润滑油”或“去锈水”，之后选对钥匙对准锁孔把锁打开。作为体育教师要擅长找到每个学生的长处和发光点，不断引导，加强学生终身锻炼的这种思想。例如有的学生速度素养比较好，然而一些学生的弹跳能力更好，还有一些学生的技术性动作学的要快等。让每一个学生的特长得到发挥是老师在教学中要做的事情。能让学生在体育教学中不断感受到成功的快乐。依照自我效能理论的说法，之前成功的学习能够让每个学生成功的提高幸福感，自己想要学习的欲望会增强。

二、语言引导，克服心理问题

丰富多样的体育教学内容、每个学生气质有共同的方面也有自己不同于其他学生的地方，导致学生在体育学习活动中表现出的学习兴趣性和课外的友好性等方面是有着一定的差别的。身为一个体育教师，要学会利用课堂和课外的灵活性、能够顺利的交流思想等有利条件，进入学生体育学习的情景中去调查情况，用真诚的态度、真实的感情与学生交流，关爱、爱护、把尊重给学生，启示学生能正确认识到自己的优点和缺点去取长补短。对一些身高不高或体重过胖再加上有一些确实因身体情况不同出现体育成绩不是太高的学生，从实际来说学生的水平并不比其他人差，就是身体状况和自己的遗传因素造成的。在学生认识到自身真实状况的前提下、充分看到不足，需要给这些学生提出不一样的要求，只要达到这些标准就符合要求，也可以用其他强项的成绩来补充弱项。

三、创造良好的学习环境

现在的中学生都充满活力喜欢向老师和同学展示自己，教师需要给学生一个自由展示自己的空间，给他们一个自主练习的空间与时间。让学生在在学习中不断提升自己的技能性学习、发挥个性。体育教育也需要老师来激发学生的创新精神、敢于实践，要积极争取机会，在学生和老师面前表现自己的创造能力，展示自己在活动中的创作结果。例如，课堂结束前要给学生布置课后的预习任务，让学生自己编制表演一些徒手操、专项性课前准备和结尾部分的归纳活动；每堂课的开始和末尾部分让学生交替准备，让学生真实的参加到体育活动中来，可以让学生的心理素质

得到提升，促使他们更加主动、更加积极的学习，并且经过很多次的练习，能够消除一些心理上的紧张情绪、增强语言表达能力，减少学生封锁的心理和害怕的情绪，增强交流能力，加强心理适应程度，能够让学生的心理活动一直维持在活跃的程度。

四、游戏可以培养孩子健康的心态

很多学生热爱游戏，学生之间做游戏互相交流可以让学生的智商思维得到很大的提升，尤其是对一些有自卑心理疾病的学生，花时间去参加一些有意义的游戏，活动过程中学生可以分成几个小组来进行，学生为了能够在比赛中得到好的成绩竞争意识就会增加，这样就能互相促进、学习交流、共同进步，才能形成一个高质量的教育集体，每一组的学生都会给自己小组的同学加油鼓劲，学生之间的友情也更进一步，学习生活中的不好的品质也能够得到改变，让情感得到培养，学生的心理素养和自己的个性发挥会得到更好的表现。

五、课下跟踪，纠正学生的心理问题

心理健康的培养在体育锻炼中要照顾到大多数的学生也要顾及到一些学生的个性特征，班级中的个别学生已经出现了心理不健康的行为和现象，需要及时对孩子进行心理健康的疏导。有计划的和学生进行沟通交流，针对不同的学生采用不同的方法是一个有效的辅导方法，其优势是针对性强，可以弄清主题，人与人之间的交流是需要建立在互相信任的基础之上、平等交流的基础上，有效的沟通交流会让学生感到自由，可以自由发言，能够帮助学生解决很多困难的问题，大大提升了健康教育的效果。特别是在课堂上表现有异常的学生，更应该给他们帮助和关爱。在上课之外的时间，多和学生进行沟通和交流，找学生交流，了解学生的心理特点、兴趣爱好、生活方式、动作技术与身体健康情况，和学生形成一种有爱友好关系。学生提问的难题，要认真分析解决难题，让他们生活在和睦的气氛中，学生之间的感情得到提升，团结意识增加使他们有自信心，帮助他们大胆面对挑战、不怕挫折和困难，学生的差异才能更加的明显，养成健康的人格，增强心理健康。

结论

事实表明，身体的健康和体型的塑造需要进行一定量的体育训练，还有健康身心的作用。体育学习的实际、紧张性、竞赛性、公平性、协调性和集体性等特征决定了体育教学对学生心理素质的提高能起到独特的作用。体育教学中，教师要结合学生特点，因人而异。在进行一些难度较高的体育活动时，老师要对学生心理健康疏导，可以从简单到复杂、从容易到困难地设计学习练习的内容，运用心理暗示调节法也可以消除和减缓学生过于紧张焦虑的不好心理，达到使学生多方面发展的目的。

参考文献

- [1] 曾祥林. 从“分层走班”到特色办学——体育教学分层走班制的探索与思考[J]. 学周刊, 2019(32): 162.
- [2] 冉玉林. 分析高中体育教学过程中实施德育渗透的途径[J]. 科学咨询(科技·管理), 2019(11): 177.