

浅谈高中体育教学中增进学生心理健康策略研究

祖春雨

(长春市第一五一中学 吉林 长春 130600)

[摘要]随着时代的发展,体育教育越来越引起人们的重视。国家和有关部门也在不断地对学校的体育教育进行改革,为的是能让体育教育更加适应现代社会的发展。体育教育者也在发展中不断的认识到了体育教育对学生教育的重要性,因为学生们处于青春期他们会有各种各样的来自学校和生活中的压力,因此体育老师应对学生们开展积极有效的心理健康教育。

[关键词]心理素质; 体育教育; 健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.457

心理健康是什么?从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。中学体育教育有利于学生心理健康教育的发展,在中学体育教育中,“健康第一”的指导思想一直穿插在体育教学活动中,这将有利于学生形成良好健康的心理,能够帮助他们克服心理上的一些问题。从而使学生的心理一直能够保持健康,形成积极健康的情绪。本文主要是从中学体育教育据学生心理健康的作用和中学体育教育促进学生心理健康的教学方法两个方面进行探究。

一、中学体育教育对学生心理健康的作用

1.1 心理问题的暴露。

中学体育课更容易直接的暴露学生在心理健康方面有哪些问题,不同的学生在面对不同的体育运动时所表现出来的情绪更容易暴露出他们的心理情绪。在面对一些不易完成的体育活动时,心态良好的学生会更愿意去克服这个困难,并且能为了克服这个困难不断的坚持。而心态弱的同学,在面对这个困难时会更容易放弃,更容易退缩。这就需要老师在带领学生进行这些有困难的体育活动时,去细心的观察学生,去发现他们的心理问题,并能够进行积极的引导,让他们去克服这些心理问题。

1.2 解决心理问题。

在体育课上,学生的一些行为表现都能够准确地暴露出他的心理态度。学生参加一些积极健康的体育活动,能够让学生的不良情绪有一个正确的宣泄口,使他们的不良情绪能够充分的宣泄出来。再加上老师从旁积极的引导,更有利于学生消除一些不健康的心理情绪。特别是有利于帮助学生释放在考试期间积累的一些压力。

1.3 健康心理素质的培养。

中学体育中积极健康的体育教育是必不可少。这些体育活动除了可以让学生的身体得到锻炼,其实对他们的心理健康的形成也有着莫大的帮助。在这些体育活动中学生们不仅可以加强身体素质,还可以培养他们在面对困难时坚持不懈的心理素质,面对失败时不气馁的心理素质,所以开展积极健康的体育活动有利于他们形成积极健康的心理素质。

例如,在体育比赛经常会有短跑,跳高等充分考验个人身体素质的项目。这些项目如果要取得胜利,就要不断地提高自身能力。这就需要他们不断的去克服自身的困难去提高自身的能力,在他们提高的这个过程中一定会遇到一些挫折,这就能够让他们的受挫能力得到锻炼。只要他们抵制住了受挫能力带给他们的负面影响,他们多多少少会在后面的过程中能力得到提高。在这一过程中他们的心理素质就不断得到了加强。

1.4 提高社会适应能力。

体育活动中竞争的实质也是现在社会中最主要的一个关系。学生参加积极健康的体育活动,既能够让他们在活动中体会到社会竞争的残酷,也能让他们在活动中体会到合作的重要。这有利于让他们提前适应社会,使他们能够感受到社会的真

实,而不是一味的让他们处于学校这个大温室中。这样既能锻炼他们的意志品质,也能够积极正确引导他们的价值观。使他们今后在走向社会时的适应能力得到提高。

二、中学体育教育促进学生心理健康的教学方法

2.1 加强体育老师心理教育素质的培养

作为一名中学体育老师,他的心理教育素质应该在工作中不断的提高,以满足学生对老师心理教育素质的要求。老师这个行业不能只要求其专业素质高,他的各方面能力应该是均衡的。这样才有利于在教导学生时,能更好地解决出现的各种问题。这就要求老师在心理健康知识方面不断的提高,能够为学生营造出一个积极向上的学习氛围,让学生在这样的学习氛围中得到全面的发展。

2.2 差异性教导每个同学因人而异

体育老师在教学过程中,应该去多了解每位同学的身体健况,各方面的素质,擅长的运动项目。这样呢,有利于老师在教学过程中针对每个学生去进行不同的指导。这样也就避免了老师的课程内容的空泛以及缺乏个性化的指导。

例如,一些身体素质不太好的学生,老师可以先让他从最简单最基础的走跑做起。一些性格有些孤僻内向的学生可以多让他从事一些团体的体育运动如排球,足球,篮球。一些不太擅长做体育运动的学生,老师可以让他们从简单基础的体育活动开始,如广播体操,跳绳。对于一些平时总是十分骄傲的学生,可以让他们从事一些有难度的体育活动如乒乓球,撑杆跳。

2.3 开展体育活动培养健康心态

在中学体育教学中,积极有效的体育活动是老师十分常见的教学手段。它也有利于提高课堂效果,能够更加直观真实地展现出学生的问题,不管是心理上还是身体上。同学们个人之间的比赛能够让他们体会到比赛中的困难,更容易让他们体会到合作的重要性。而团体赛呢又能够让他们直观的感受到的个人能力有时候又是十分重要的,也就促进了他们去提高自己的能力。这样开展各种各样的体育活动就有利于他们养成不畏艰难,积极向上,互相帮助的良好心理态度。

结束语

总之,在中学阶段的体育教学中积极健康的心理引导是必不可少。体育老师在教学过程中关注学生的心理变化,并对其进行积极正确的引导,是有益于学生形成良好的心理状态的。这也有利于促进他们在学习中心身健康的发展,使他们能够得到更加全面的发展。

参考文献

- [1] 田福军. 在高中体育教学中促进学生身心健康的研究[J]. 学周刊, 2019(30): 153.
- [2] 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.
- [3] 黄上峰. 在高中体育教学中增进学生心理健康之我见[C]. 教育理论研究(第六辑). 重庆市鼎耘文化传播有限公司, 2019: 16.

小学体育教学中安全问题微探

陈明丽

(本溪市东胜小学 辽宁 本溪 117000)

[摘要]近些年来,我们国家非常看重对学生进行体能训练的效果,根据小学课程的设置来讲,一般情况下,学生大概一周就要上一次,或者到两次的,体育课,学生上体育课最终的目的就是为了加强身体素质并学习一些体育技能。但是在体育课当中,如果学生训练不到位,就很有可能出现摔倒破皮出血这种情况,很多家长都非常看重学生的安全问题,所以在小学体育教学的过程当中,老师应该针对这种情况,采取强而有力的措施尽可能的避免学生受到一些意外事故。

[关键词]小学体育; 安全; 学生体质; 体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.458

很多家长都非常紧张学生在体育课上是否有一个很好的安全保障,但是在上体育课中学生出现一些破皮问题,其实是一种非常常见的现象,家长也不必过于担心。但是小学阶段的学生由于对这个陌生的世界充满了强烈的好奇心,在上体育课的过程中,很有可能因为一些鲁莽的行为出现受伤的现象,所以在这个过程中老师需要采取强有力的措施,尽可能的减少学生意外受伤的情况,为学生的安全提供强有力的保障。小学体育教学当中最需要解决的就是学生的安全问题,所以老师也需要深入的去分析整个事件的原因,并提出一些可实行性比较强的解决措施。

1 小学体育课上引发安全问题的原因

1.1 准备活动不充分或者活动过程的内容不适合

一般情况下,如果学生在上体育课的过程中出现了安全事故,那么大部分的责任是在于老师身上,专业的体育老师需要尽到全部的责任保障学生的安全。一般情况下,学生如果出现身体受伤,这种意外情况大部分的原因就是因为是在运动开始之前没有做好热身准备工作,比如说由于拉伸不够到位,导致在运动的过程中由于肌肉突然受到激烈的力的作用进而会出现一些损伤的现象,对于体育老师而言,如果学生没有做好提前的准备工作,在训练的过程中很容易受伤。另外,在

实际做拉伸或者是准备活动的过程当中,很多学生只是简单的完成几个基础动作敷衍了事,如果学生不能够认真地做好全部的准备活动,那么在训练的过程中很容易出现受伤这种意外情况。准备活动就是为了让学生提前热身,一般情况下,准备活动的训练内容相对于正式训练内容来讲比较简单,运动量也是学生可以接受的活动范围,通过一定的准备活动,可以让学生的身体进入到一种运动的状态,这样可以为后面开始正常的运动内容打下一个强而有力的基础。就比如说有一些学生在选择一些对抗性比较强的运动项目的过程当中做好准备活动就非常重要,如果准备活动做得不够到位,很容易出现训练受伤这种意外情况。除此之外,小学生他们的力量和肌肉相对来讲都不成熟,如果选择了一些要求力量性比较强的训练项目,那么很容易与小学生的当下身心发展不符合,进而在训练的过程中达不到相应的标准出现受伤这种情况。

日常的体育教学活动开展的过程中,体育老师需要考虑整节课的体育训练项目和内容是否和当下学生的身心特征吻合,要保证训练科目的合理性和有效性,考虑到小学生力量有限,精力有限,所以在准备活动上要严格的要求学生认真完成,让学生做好热身准备,避免在运动的过程中出现安全问题。

1.2 场地器材导致了安全问题

学生在训练某些项目的过程当中必须要用到一些体育器材,而且学生上体育课一般都是在户外进行的,这些体育器材一般都是常年放在室外,所以再加上自然环境的因素影响,这些器材很容易产生腐蚀这种现象,所以在上体育课之前,体育老师需要严格谨慎的去检查这些体育器材,如果体育器材的质量出现了问题,这无疑会给学生们上体育课的安全问题增加很多隐患。所以这就要求老师要严格去检查这些体育器材,包括器材的摆放位置是否合理以及质量是否过关,这些都需要老师在上课前做好充足的准备。通常情况下,一旦老师发现器材出现了质量问题,立即采取行动妥善处理这些问题,降低安全事故发生的概率,保证学生能够安全顺利的完成体育课。另外再购买一些体育器材的过程中,要严格的审查器材的质量,除此之外,在购买完这些体育器材的时候,要定期对这些器材开展一个全面的维护工作,一些使用年限过长的器材要及时更换掉。

1.3 思想教育不到位

小学生由于他们对安全问题的意识不够深刻,所以针对这种情况,学校要定期的去举办一些与体育课安全防护有关的教学活动,这样可以让学生充分的了解到体育课啊,虽然是为了强身健体,但是如果在体育课当中出现一些不当的行为,很有可能引发一些严重的安全事故。通过开展安全教育课,可以让学生了解到体育课当中所存在的一些安全隐患,这样学生在上体育课的时候可以有意意识的去避开这些安全隐患,既然可以保证学生的安全问题。就比如说体育课在让学生练习单杠的时候,老师可以在下面铺一些床垫,通过加强一定的保护措施,让学生在体育课当中尽可能的不受伤。另外,老师在上体育课时,要叮嘱学生不要和其他朋友一起打闹,再加上体育课当中的体育器材比较多,所以如果学生来回打闹很有可能出现磕碰这种现象。

2 对学生过度保护产生的后果

2.1 老师不敢教学生,学生不想学

多元文化视域下中学音乐教育的革新路径探析

杜俊艳

(河北师范大学附属洛阳中学 河南 洛阳 471000)

[摘要]近年来,在新课改的教育之下,很多学校都在改变传统的教育模式,很多学校都在注重对学生的艺术培养,特别是在音乐上,一些学校注重培养学生的多元视角,不断革新。但是随着时间的流逝,中学在音乐发展的道路上也出现了不少弊端,很多学校都在调整教学方法,找出新的音乐教育革新路径。本文在此提出了一些相关的解决方法,阐述了多元文化的视角之下中学音乐改革方法,以供大家参考,使大家更加深入了解音乐。

[关键词]多元文化; 中学音乐; 革新路径探析

[DOI] 10.12525/j.issn.2096-6261.2019.11.459

音乐可以分为多种类,古典类、民族类、摇滚类、爵士、电子乐、等等很多很多,中方的音乐在以吹、拉、弹唱为主,使用的乐器多为二胡、古筝、琵琶、唢呐等等。西方的音乐使用的乐器大多为小提琴、钢琴、大提琴、大提琴等等,不同的国家,不同的地域使用的乐器不一样,音乐文化也不同,但是音乐确实含有灵魂,能够使全世界的人们感受到不同音乐带来的不同心理感受,具有神奇的效果。人们常说音乐是建立在西方教育之上的,但是随着时代的发展变化这一说法逐渐被人们推翻,多元音乐文化逐渐被人们认可。

1 多元文化视域下中学音乐发展的现状

传统的音乐人们总是认为音乐课就是老师传授唱歌,放松放松心情,满不在意。其实在以往的歌曲创作中很多歌曲都是以西洋调和曲式为基础,能够体现多元音乐文化和本民族文化特色的题材少之又少。根据实践调查发现,一些中学的音乐老师采用导入式的教学方式,老师导入——学生练习——旧课复习——新课预习——提出难点——解决难点的传统教学模式,并没有进行革新。根据目前国家对中学音乐文化发展的要求,这些完全不能满足同学们对于音乐学习的需要。缺乏老师对学生全面的指导,无法指出同学们在音乐发展上的弊端,缺少了多元文化感。使得学生和教师之间互动性少,老师无法了解每一位同学对课堂学习和掌握的情况,不能了解同学们的学习状态,使得同学们的进步空间很小。除此之外,一些高校在音乐课程教育上,对学生进行本民族音乐培训比较少,过分崇拜西方,让同学们练习钢琴、吉他、和声等等。在教学中这些学生会很难把多元文化综合起来,出现对音乐认识不全面。

2 中学音乐教育在多元文化的视角下出现的问题

2.1 教学理念落后

现如今在国家开始实施新课改下,对小学教学教育的重视度越来越重要。老师们不断提高自己的教学质量,一切从实际出发,不断的利用新课标理念来提高同学们对音乐的喜爱。但是就目前的音乐发展现状而言,一些音乐教师的教学理念仍然落后,严重影响了教学的质量和效率。一些老师受应试教育理念影响比较大,只注重对学生语文、数学、英语等学科的培养,忽视了同学们的艺术性发展,把音乐这门课程当成休闲娱乐的课,未充分重视音乐的发展,没有意识到音乐对学生综合素质的发展重要性。很多中学认为学习音乐就是在浪费学生的学习时间,设置的课时比较少,一些学校甚至取消该门课程,这对同学们培养多元文化产生了极其不利的影响,使得音乐教育的革新路径发展起来举步维艰。

2.2 教学内容不合理

在多元文化的视角之下,不能单纯的培养同学们学习西方乐器,更要发挥好本民族文化。在实践调查中发现,很多学校在音乐课上都会让同学们练习美声、和音等,在学期使用上很多音乐老师也都经常使用吉他、钢琴等西方乐器作为授课的工具,中国的古筝、琵琶、几乎没有出现在课堂上,音乐老师的教学方式并不是很合理。除此之外在教学内容上仍然有些问题,比如一些音乐老师在讲课的过程中过分依赖音乐课本,只对课本内容进行解释,内容枯燥乏味,还有一些老师授课内容比

较落后,不能跟随时代的发展对音乐做出变化,不符合现代乐的发展理念,严重影响了教学效果。

3 多元文化视域下中学音乐教育的策略

3.1 改变传统的教学理念

为了满足同学们对于学习音乐的热情,提高同学们的情操,根据目前中学音乐发展的现状,首当其冲的任务便是改变传统的教学理念。在多元文化视域下中学音乐老师应该提起重视,认识到教学内容对同学们发展的意义,提高同学们的综合素质,让同学们认识到音乐的重要性的意义,促进同学们的成长成才,只有这样才能让老师和同学们有更多的投入。其次,给同学们营造一个学习音乐的氛围,良好的学习氛围是成长成才的关键,在实际教学中,要尊重学生在学习过程中的创造性和想象力,以不同的学习方式来提升学习空间,让学生在在学习中全方位的发展自己,开阔视野。除此之外,增加音乐课时,让同学们有足够的时间去锻炼学习,为更好的开展音乐课程提供有效的保证。

3.2 革新多元文化视域下的音乐教学内容

在现代化的教育中必须要改变传统的教学模式,对教学内容做出改变,创新教育模式,只有这样才能提高对音乐的教学效果,提升同学们的音乐基础。在课堂教学中,做为一名音乐老师应该改变传统以课文为主的教学内容,不要过分依赖课本内容,添加课堂情趣,扩展课外内容,让同学们了解不同地区的音乐风格,丰富学生的课堂体验。除此之外,老师要让同学们在课堂上发挥主体作用,让同学们参与到课堂活动中,激发课堂教学氛围,提高教学效率,让同学们真实有效的体验到音乐带给同学们的力量。在课外,老师可以组织同学们进行合唱,不仅可以让同学们体验到团结的力量,也可以让同学们在合唱中获得更多的快乐,体验到音乐艺术的内海,提高自我修养。

在本民族文化发展之上积极学习外来文化,不仅可以开阔视野,培养多元化的音乐人才,还可以促进不同民族之间友好和谐相处。音乐作为没有国界的特殊语言,发挥着独特的作用和价值。

4 结束语

对于中学生来说,多元文化有利于开阔同学们的视野,帮助同学们提高思想教育,树立自信心,从而促进同学们的音乐素养。在中学增加学习音乐的课时还能够减轻同学们的学习压力,好的音乐还能够帮助同学们树立正确的人生价值观,引导同学们向上、向善。除此之外,我们需要不断的改变,传统的教育模式,革新教育内容,提高同学们对于学习音乐的兴趣,使中学生们在音乐中获得更多的快乐,认识到艺术的力量,全面的发展自己的才能,为以后健康的成长成才奠定基础。

参考文献

- [1] 卢贤钊,王泽民. 青少年训练时期重要安全概念的认识[J]. 北京体育大学学报, 2017(8).
- [2] 李铁,陈曦. 乒乓球运动员安全意识的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2019(3).
- [3] 赵霞,苏丕仁,张浩. 对新规则下直拍进攻型打法发展趋势的研究[J]. 北京体育大学学报, 2016(1).