

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活动是必不可少。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情况,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。