

浅谈初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径研究

姚艳芬

(河北省邯郸市冀南新区花园营乡南左良学校 河北 邯郸 056000)

【摘要】素质教育,可促进学生们的全面发展,但是就目前来看,学生们心理素质存在很大的不足。针对此情况,在体育锻炼的活动当中不断地培养学生的心理素质是非常重要的事情,已经迫在眉睫。此文在此背景下,提出加强学生们心理素质的途径,进而不断地提高他们的心理素质。

【关键词】初中体育;教学;学生心理素质;锻炼途径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1159

初中阶段是学生构造健全人格和品质的黄金时期,但是处于这一阶段的大部分初中生心理发展不成熟、不健全。体育课一直以来深受学生的喜爱,学生们可以在体育课上自由地选择运动种类进行锻炼,这样不仅可以保障学生的身体健康,还可以增强学生之间团结协作、积极沟通等方面的能力,加强学生的心理素质。初中体育教师可以充分借助这一特点,在教学时开展科学合理的体育活动,锻炼学生的意志,提升学生的自信和对于课程学习的积极性,最终达到强化学生心理素质目的。

一、关于加强初中体育教学中学生心理素质锻炼的必要性

(一) 体育教学缺乏对学生心理素质培养的关注

虽然初中体育教学是培养学生心理素质的重要途径,但是从目前的教学实践情况来看,这种作用还没有完全发挥。受传统体育教育观念的影响,部分体育教师认为开展体育教学就是完成体育知识、技能教学方面的任务,让学生能够通过体育课学习,掌握体育常识、体育运动规则,学会各种体育运动的方法和技巧。这种认识过于片面,没有深刻理解体育教学对于学生心理素质培养的重要性。因此,在教学过程中,教师通常按部就班地组织学生进行热身运动,讲解体育运动知识,然后让学生进行训练。在学生的训练过程中,也缺乏与学生的沟通交流,难以发现学生在参与体育锻炼过程中存在的各种心理障碍。在此情况下,体育锻炼对于学生心理素质成长的积极作用自然难以发挥。因此,必须提高思想层面的重视,将学生心理素质培养放在体育教学的重要位置上。

(二) 体育教学缺乏学生心理素质培养的有效方法

在初中体育教学中,教学方法的选择和运用主要是根据课堂教学内容决定的,比如上篮球课,就采用篮球运动的相关训练方法进行教学;上田径课,则采用田径训练方法。在较为固定的知识和规则讲解环节、热身运动环节,也缺乏教学方法创新能力。再加上体育教师本身缺乏对学生心理素质培养的关注,难以实现心理素质培养内容的有效渗透。体育教师要获得良好的学生心理素质锻炼效果,就必须实现体育锻炼内容与心理素质锻炼内容的有效融合,并积极构建良好的师生关系,在平等、互相尊重的基础上,了解学生内心的真实想法,从而采取有针对性的教学和引导方法。由于教学方法的缺失,不仅不利于学生心理素质的发展,还容易使学生丧失体育锻炼兴趣。因此,必须尽快对体育教学方法做出改进。

二、初中体育教学加强学生心理素质锻炼的具体策略

(一) 关注学生的个性化发展,培养学生参与体育锻炼的信心和兴趣

要实现体育教学的心理引导作用,教师首先应关注学生的心理素质发展,尊重学生的个体差异,包括学生基础体育运动水平的差异和性格差异等。切实以学生为核心,设计教学内容,组织学生开展体育锻炼。这一代初中学生的个体意识普遍较强,许多学生已经形成了自己的体育运动爱好,比如喜欢篮球运动的学生,通常对NBA比赛和球星较为了解,与学生谈论此类话题,学生总是非常感兴趣。良好的沟通是对学生进行心理引导的第一步,在平时的教学过程中,教师应善于观察学生的体育运动爱好,找到学生感兴趣的话题,跨越师生之

间的沟通障碍。在对学生产生足够的了解后,可以采取分层分类的教学设计方法,根据学生的基础运动水平和运动爱好对学生进行分组,合理控制不同分组的训练强度和难度,使所有学生都能够参与到体育锻炼过程中。对于基础水平较差的学生,可通过采取趣味性的讲解方式,让学生了解体育运动规则,掌握体育运动小技巧,并开展难度适宜的训练,帮助其快速提高运动能力,让学生收获自信心。对于基础水平较好的学生,可以采取竞赛的方式进行训练,激发学生的“斗志”,从而提高参与体育锻炼的兴趣。

(二) 丰富体育课堂教学形式,组织学生进行多样化的体育锻炼

在采取分层分类教学方法的基础上,还要注重丰富体育课堂教学形式,以往单一、固定的教学模式,会让学生产生厌倦,丧失体育锻炼兴趣。同时在教学方法的选择过程中,也要考虑学生心理素质指导方面的需求,通过巧妙设计课堂活动形式,让学生在参与体育锻炼的过程中产生更多思考和感悟,主动走出思想和心理误区。比如在学习一项新的运动技能时,教师可以先组织学生开展一堂精彩的多媒体课,利用多媒体工具向学生介绍该项运动的发展历史、著名运动员等,宣传体育文化知识。发挥文化育人功能,帮助学生建立对新运动的认可和初步认识。然后教师可以邀请对新运动项目有所了解的学生,上台为大家介绍这个运动项目,并谈谈自己对该项运动的理解和感悟。在此过程中,学生可以收获成就感,为掌握体育运动知识和技能而自豪。在接下来的教师演示过程中,则可邀请对新运动不熟悉的学生与教师一同做动作,充分满足这部分学生的好奇心,进一步调动其参与体育锻炼的兴趣。做好这些铺垫工作后,再组织学生来到运动场上,利用相应的体育器材开展训练。在训练过程中,通过设计不同的游戏环节,帮助学生更轻松地掌握运动技能。同时发挥体育锻炼对学生的心情调节作用,让学生充分体验体育学习带来的快乐,减轻平时学习过程中的压力和烦躁情绪。

三、结束语

综上所述,初中体育教学是帮助学生提升心理素质水平的重要途径,通过对其作用价值和目前学生心理素质培养缺失的问题进行分析,可以为教学改进提供方向。在此基础上,围绕学生开展教学设计,在体育锻炼过程中渗透心理素质引导的内容,并创新课堂教学形式和方法,可以激发学生的体育锻炼兴趣,并切实在锻炼过程中,获得心理素质的磨炼,从而提高抗挫折能力、心理调节能力和适应力,形成健康的心态。

参考文献

- [1]王成.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径分析[J].中国校外教育,2016(29):159-160.
- [2]万从灵.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].教育教学论坛,2012(54):92-93.
- [3]万丛灵.初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径[J].教育教学论坛,2012(13):253-254.

励志教育在初中班主任德育教育中的应用

郑庆新

(山东省新泰市龙廷镇东阴初级中学 山东 新泰 271200)

【摘要】在提出立德树人的观念之后,教师作为教育行业中的主力军,更加应该在教学和生活积极的引导学生,促进学生的全面发展。让学生在不仅只是学习知识,还可以树立正确的三观。德育教育是培养学生全面发展的一个重要方法,教师更加应该关注。在初中阶段的学生还没有完全形成三观,因此,教师可以通过励志教育,帮助他们形成正确的三观,帮助学生全面发展,提升教师的教学效果。

【关键词】励志教育;初中;德育教育;班主任

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1160

前言

所谓的励志教育,就是对学生进行鼓励教学。这其中包括的除了教育理论,还有实践活动。利用综合性的教育方式,帮助学生养成积极向上的心理,推动学生的学习和生活。激发学生对于生活的热爱和向往。励志教育是对现在的应试教育的补充,在学习知识之余,帮助学生培养正确的观念和思想。在这个期间,最重要的就是教师要给予正确的引导,确保学生的学习和生活。通过励志教育的方式,促进学生的全面发展道路。

一、励志教育在初中德育教育工作中的意义

(一) 帮助学生确立目标

目前还有很多的初中生仍然是处于思想迷茫的状态,没有合理的对未来进行规划。其中真正的原因是学生缺少理想信念,每天的生活就像是在完成自己的任务。因此,想要帮助学生明确理想目标,就要将励志教育融入初中德育教育中。利用哲学和心理学的相关理念,帮助学生解决学习和生活中的问题。帮助学生明确生活目标,培养学生的健全人格及独立思想,促进学生的健康发展。

(二) 激发学生的学习动力

学习是一个十分漫长的过程,如果学生在这个过程中缺少意志力,就很容易半途而废,影响到学生的学习效果。因此,在初中德育教育工作中融入励志教育,帮助学生激发学习动力,提升初中德育教育的教学效果。

二、励志教育在初中德育教育工作中的应用策略

(一) 创造励志教育的学习环境

无论是什么教育,只有学生真的愿意听、愿意接受的基础上才能实施,励志教育也是一样。因此,怎样吸引初中学生学习励志教育,就是现在的教师首先应该解决的问题。教师可以利用学生的年龄特点,在互联网上搜索一些符合学生心理特点的短片。其中应该注意的就是素材的播放时间不要过长,尽量在三分钟之内就可以了。在课堂上进行穿插播放,在无形之间护理学生。

学生是教育过程中的主体,教师在进行励志教育之前一定要注意学生之间的差异性,帮助学生发展和进步^[1]。根据学生的个体差异,因材施教,引导学生会发展和进步。学校中还可以组织开展一些励志教育主题活动,提高学生的思想,帮助学生养成良好的学习和生活习惯。锻炼学生求知健体的品质。班级内部也可以利用班会等时间开展一些专场励志报告,教师鼓励学生演唱和表演一些积极向上的节目,促进培养学生的品质。

(二) 健全励志教育的教师体系

处于未成年的初中生还没有形成健全的三观,很容易会被人误导,在思想道德的建设方面出现问题。因此,学校和教师更加应该重视和提高德育教育工作的实效性和真实性,尽快落实德育教育工作的具体内容,建设良好的教书育人的环境,正确实施德育工作。学校建立

励志教育教师体系,需要教师具体深化的落实德育教育工作,对学生实施全方位的管理和教育。教师在进行励志教育之前,首先要了解学生的基本情况,全面观察学生的学习、生活以及心理思想等,对学生进行引导和教育,帮助学生制定学习计划。教师对于自身负责的学生一定要充分的了解,记录学生的特点,制定合理的培养计划。教师和学生之间要建立良好的师生关系,经常性沟通,这样才能及时的掌握学生的基本情况。想要实施这样的模式,首先就要有有效的考核制度,对教师进行逐步的筛选、班主任评价、学生的学习情况以及家长的建议等,通过考核结果建立奖惩制度,提高教师德育工作的积极性。不仅如此,教师只有不断提高自身的业务水平,才能够提高工作的有效性。

(三) 创新励志教育的教育方法

在教育的过程中,还有一件十分重要的事情就是创新。在进行励志教育时也是一样,教师要具备灵活的思路和教育方法,与时俱进,创新自己的教学方式。

例如,教师在利用传统文化对学生进行励志教育的活动时,不一定只是单纯的去讲述传统文化知识和故事,还可以鼓励学生自己分成小组,动手去搜相关的素材,最后在班级之中进行展示。学生可以自主选择展示的方式,教师最主要的作用就是鼓励和激励学生走上讲台进行展示^[2]。教师在学生展示之后还可以站在学生的角度进行解读,带领学生一起记录和反思。学生在这样的活动中,被其中的内容打动,就会加深对励志的观念,点燃自己对求知的热情。教师在活动的最后可以进行总结和评价,并且补充学生可能会遗漏的内容,进一步的在生活中融入励志教育。在活动过程中,解决学生出现的问题和疑惑,正确引导学生。

教师还可以带领学生一起进行户外探索的活动,例如“重温革命历史圣地”“探索中国历史上的励志人物”以及“中国的历史博物馆”。在这些活动中,学生可以进一步的了解校园之外的励志精神。激发学生的探索兴趣,在这个过程中,帮助和引导学生继承励志精神的品质。这样的活动,还可以突出学生在学习中的主体地位,提高学习效果,教师还要将自身的思想结合励志教育活动,启发学生的思考,提高初中德育教育的质量。

结束语

励志教育可以大大的提升学校德育教育的教学质量,帮助学生的身心健康发展。初中教师在实施励志教育的过程中,一定要加强德育教育工作中的实效性和针对性,真正的落实工作。树立良好的班级风气和校园风气,营造积极向上学习氛围,创造良好的德育教育体质,提升初中生的综合素质,帮助学生健康发展。想要在初中顺利的开展励志教育,还是离不开广大工作者的努力,教师要引导和帮助学生走向正确的道理,实现自身的价值。

参考文献

- [1]丁瑞军.初中德育中励志教育的渗透策略探析[J].新课程·下旬,2019(9):248.
- [2]杨彩平.初中阶段德育中励志教育的渗透研究[J].软件(教育现代化)(电子版),2019(7):104.