

# 高中体育教育对学生心理健康影响研究

叶倩梅

广东省云浮市云安区云安中学

**[摘要]**现阶段,人们对高中生的心理健康越来越关注,在高中群体当中,由于心理障碍而伤害别人或者是自己的现象越来越多,比如说高中生跳楼事件和自残事件。高中生所存在的心理问题是由多种因素共同导致的,为了进一步推动社会稳定可持续建设,需要保障主力军的身心健康发展。本篇文章对高中体育教学当中的心理健康教育展开了深入的分析 and 研究,希望可以开展系统性的心理健康课程,帮助学生养成良好的生活习惯和学习习惯,推动学生全面发展。

**[关键词]**高中体育; 心理健康; 教育研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.471

## 引言

高中体育教学在开展的过程中,健康第一是最主要的核心内容,其中包含了心理健康、身体健康、良好道德以及完善社会适应能力。在许多常规的体育教学当中,并没有过多的关注心理健康教育,也没有具体了解体育教学的实际效果,现阶段,体育教育在开展的过程中,心理健康教育被放在了重要的位置,通过关注学生的心理健康,可以有效推动体育教学工作的持续开展。

### 一、高中阶段体育教学中学生心理健康教育情况

#### (一) 没有充足的时间对学生实施教育教学

高中体育教学在进行改革的过程中,人们越来越关注体育学科所取得的具体效果,在实际教学开展的过程中,教师并没有对体育课程进行合理安排,在受到高考的影响下,教师和家长会将关注度放在应试学科上,比较重视文化课程,从而忽略了体育学科。高中体育教学在整体开展的过程中,由于学校不重视体育课程,所以只是安排了较少的时间来进行部分课程,在重点考试期间,多数学校会取消体育课程,体育教师要在有限的时间内将所有的体育内容讲解完,在这个阶段当中就忽略了学生的心理健康教育,这样也影响了体育教学的最终效果。

#### (二) 教师没有创新自己的教学形式

体育教学改革工作在持续进行,高中体育教学当中,教师并没有结合实际的情况对教学体系进行优化和完善,也没有了解课程改革的重点内容,大多数体育教师应用的还是传统的教学模式,引导学生反复练习体育运动,并没有过多关注学生的心理健康<sup>[1]</sup>。在这种教学背景之下,学生只是对身体进行了简单锻炼,并没有对心理进行系统的建设,这样也会影响心理健康教育的最终效果。

#### (三) 对学生心理健康教育的重视程度不够

高中体育教学开展的过程中,学生没有养成良好的体育学习理念,教师在其中也没有起到正确引导作用,学生并不了解真正的体育精神,在这种学习氛围之下,就会导致教师开展体育学科只是为了完成一些基础的内容,对于深层次的教学内容并没有展开系统性的分析,体育学科所存在的价

值也无法得到充分发挥。体育教师在课堂当中没有关注学生的心理变化情况,自身心理健康教育工作也无法得到有效开展,这些都会影响高中生的心理健康成长。

## 二、高中生常见的心理问题

### (一) 强迫症

高中体育教学在整体开展的过程中,会存在一部分学生并不知道自己为什么要进行体育学习,尤其是高一一年级的学生,大多数还呈现为父母上学的典型特征。针对高中体育教学现状开展了调查问卷,许多学生对于为什么上高中这一问题,普遍做出的回答都是父母让我上高中,学生并不了解上学的真正意义,也不明白体育教学开展的真正作用,也会存在一部分学生具有强迫症的症状,他们不知道自己学习的真正目的,只是为了父母而学习,为了老师而学习,为了学校而学习,这样的学习状态并不能充分调动学生的学习积极性和主动性<sup>[2]</sup>。

### (二) 人际关系问题

体育课在开展的过程当中,通常都是以活动的形式进行的,大多数体育活动都是集体项目,需要多名学生共同合作完成。体育活动在开展的过程中,个别学生不愿意参与体育活动,更习惯几个人在一旁看着别人进行体育运动,也会存在一部分同学积极主动参与体育活动,喜欢备受关注,喜欢在人们的注目当中完成相应任务,除此之外,还会存在一部分学生不愿意受到过多的关注,存在明显的不合群现象。

### (三) 抑郁、紧张、焦躁、固执等问题

高中生在学习的过程中,由于学习任务繁重,经常会带有紧张、焦躁、抑郁等不良情绪,如果学生无法对自己的这些负面情绪进行排解,也没有将内心真实的想法和同学以及父母进行沟通,在长时间的压抑之下有可能存在心理上的问题<sup>[3]</sup>。在班级当中,一些成绩中等、长相一般、性格内向的学生本身就比较自卑,当学习成绩出现明显问题之后,很容易存在各种各样的不良情绪,此时他们就要寻求新的突破口,将自己的注意力转移到一些其他的活动当中,比如说游戏和小说,他们渴望在短暂的快乐中忘掉学习上的不愉快。

## 三、高中体育教学中心理健康教育实施策略

### （一）明确教学目标，开展针对性教学

高中学校开展体育活动的过程中需要设定明确的教学目标，将学生的自身发展作为教学的重要内容，发挥学生的主体地位，了解每一位学生的性格特点和学习差异。教师也要学会结合学生的学习特点，制定具有针对性的教学方案，帮助学生在最短的时间内掌握体育运动。教师在教学的过程中需要激发学生的竞争意识，调动学生的学习积极性和主动性，营造轻松愉快的学习氛围。教师通过开展多元化的体育活动，可以帮助学生身心健康发展，拉近学生和教师之间的距离，提高班级的凝聚力，贯彻落实健康成长的教育理念，帮助学生养成日常锻炼的良好习惯。高中体育教学在开展的过程中，教师要尊重学生之间所存在的差异，了解学生的实际需求，制定具有针对性的教学方案，推动学生心理健康教育稳定持续开展。

### （二）改变传统的教学方法

随着时代的快速发展，传统的教学模式已经不能满足现代的实际需求，也不能保证高中生的心理健康需求。简单的运动难度比较低，对于学生而言会缺乏一定挑战性，学生在体育课当中也都疲于应付，而过于复杂的体育运动会打消学生的学习积极性，带给学生更多的心理负担，更不利于学生的身心健康发展，使得体育活动无法带给学生愉悦感<sup>[4]</sup>。现阶段，高中体育教学活动在开展的过程当中，教师要了解学生的兴趣爱好和学习特点，制定具有针对性的教学方案，站在多个角度对教学方案的可行性进行思考，推动高中体育教学持续改革，引导学生积极主动参与体育活动，既可以帮助学生锻炼身体，也可以改善学生的心理问题。

### （三）加强师生之间的交流互动

为了进一步加强教师和学生之间的沟通交流，需要帮助学生养成积极向上的良好心态，通过树立健康的心理观念，有利于体育教学方案的实施，也可以创造轻松愉快的学习氛围。教师在开展日常教学活动的过程当中，更重要的是如何对教学的内容进行贯彻落实，教师需要了解学生的实际学习情况，分析学生在开展活动时的心理情况，循序渐进完成心理健康教育。教师和学生之间应该加强沟通和交流，教师应该了解学生的所思所想，发现学生在日常学习当中存在异常的行为应该和学生进行沟通，主动了解学生的实际情况，帮助学生对心理情况状态进行调整。教师在日常教学当中应该保持乐观向上的心态，给学生起到模范带头作用，带动学生积极面对日常的学习和生活。

### （四）为学生创建轻松和谐的学习氛围

教师在开展心理健康教育的过程中，首先要帮助学生营造良好的课堂氛围，使学生在心理教育内容的过程

中感到轻松愉快，这样学生才可以更加专心的投入到学习当中。教师要了解每一位学生的实际情况，帮助学生营造良好的学习氛围，让学生在开展体育活动时可以感觉到压力有所舒缓，这对于学生高校开展其他学科的学习也具有良好的推动作用。为了保证学生可以在轻松的状态下学习相关知识，可以将理论知识融入游戏当中，利用游戏的方式帮助学生缓解压力，也可以端正学生的学习态度，以更加积极向上的心态开展今后的健康教育学习<sup>[5]</sup>。教师也可以带领学生重温童年的小游戏，比如说丢手绢和老鹰捉小鸡，通过简单的游戏可以帮助学生缓解心情，也有利于渗透心理健康教育方面的内容，可以有效提高体育教育的效率和质量。

### （五）利用教学设备完成心理健康教育

教师为了提高体育教学的效率和质量，需要对教学的方式进行优化和调整，将现代化的教学设备应用于日常的教学当中，强化学生的学习感受。高中体育教学在整体开展的过程中，教师也可以利用现代化的教学模式对心理健康教育工作进行践行，定期给学生播放体育比赛的视频，让学生真正的了解体育精神，这也是心理健康教育的一种心理暗示。教师可以播放残疾人运动会，让学生感受到特殊运动员顽强的生命力和拼搏的精神，让学生学会如何在枯燥的生活当中为自身增添自信的色彩，进一步激发学生的学习斗志，直面应对学习当中所存在的问题<sup>[6]</sup>。高中体育教学在整体开展的过程中，教师需要开展多元化的教学活动，增强学生的学习自信心，提高学习品质，推动心理健康教育稳定持续开展。

### 结语

综上所述，高中生存在心理健康问题的现象层出不穷，高中体育教师在开展教学工作的过程当中，应该将关注度放在学生的心理健康教育上，调整学习结构，端正学习态度，推动高中心理健康教育稳定持续开展。

### 参考文献

- [1] 李学深. 高中体育教学中学生心理健康教育的现状研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(7): 70-72.
- [2] 王婷. 浅谈高中体育教学中的学生心理健康教育[J]. 学周刊A版, 2019(4): 193
- [3] 焦秀梅. 高中体育教学中学生心理健康教育的现状研究[J]. 现代职业教育, 2018, (6): 95-96.
- [4] 李学深. 高中体育教学中学生心理健康教育的现状研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(7): 70-72.
- [5] 郭树华. 体育教学对中学生心理健康教育的影响[J]. 科技视界, 2015, (1): 182-231.
- [6] 黄建明. 高中体育教学中健康教育的实施现状及改善策略研究[J]. 文渊(高中版), 2019, (4): 461.