

初中体育教学心理健康教育的渗透方法

欧阳德真

(江西省赣州市安远县第三中学 江西 赣州 342100)

[摘要] 随着新课改的推进,教育对综合素质方面的培养越来越重视,而体育就是一种重要的综合素质。《义务教育体育新课程标准》中明确提出“健康第一”的要求,也就是学生需要有良好的身体素质和心理素质。而通过体育教学,不仅能够锻炼学生的身体、提高学生的身体素质,也能够促进人体分泌一种物质、使人兴奋快乐,对学生的心理有很大的帮助,因此体育教学和身体素质、心理素质都是息息相关的。在这种情况下,笔者对初中体育教学以及心理健康教育进行了深入的研究,并提出了相应的方法以便渗透心理健康教育。

[关键词] 初中; 体育教学; 渗透; 心理健康教育; 方法

引言

初中阶段学生大多处于青春期,在心理上或多或少会有一些问题,像:自卑、自大、敏感等等,而且现如今大多初中生都是独生子女,因此很难寻求一个倾诉的途径。在初中体育教学中渗透心理健康教育,可以通过良好的体育运动培养学生的身体和心理素质,对学生各方面都有很大的帮助。但是在传统的教学模式下,大多数教师没有充分认识到体育教学的重要性,也没有意识和方法在教学中渗透心理健康教育。因此为了促进学生的健康成长、更好的开展体育教学,教师可以从以下几点出发进行渗透。

一、善于寻找学生的“闪光点”,增强学生的自信心

在初中阶段,大多数初中生都存在一种自卑心理,他们很容易“自我否定”甚至认为“自己什么都不行、什么都做不好。”但是每个人的优点和缺点都不相同,甚至每个人都会有差异性,因此不应该仅仅只关注自身的缺点,而是要发展自身优点。在这种情况下,就需要教师发挥自身的引导运用,要善于通过各种体育活动来寻找学生的“闪光点”,让学生能够不断的突破、成功,从而增强学生的自信力、改善学生的自卑心理。

比如在开展篮球这一项活动中,女生对篮球的学习能力通常比男生较差,教师就可以寻找一些篮球好的男生去帮助指导篮球不太好的女生,让篮球好的学生增强自身的自信心。教师还可以制定不同的目标,像篮球技术比较好的就可以规定一分钟投篮进篮筐5次,然后篮球技术不太好的可以让他们投篮三次,这样子学生在完成目标后就会有一种成就感,就能够树立自信心。教师在学生进行投篮训练的时候还可以观察他们,有些人投篮比较准、有些人投篮动作比较娴熟,教师都可以进行夸奖。通过这样不断的寻找学生的“闪光点”,并不断地鼓励和表扬学生,不仅能够提高学生的体育水平、身体素质,还可以增强学生自信心。

二、增加学生合作交流的机会,提高学生之间的情感

随着心理技术的不断发展以及各种聊天设备的广泛应用,很多初中生的交流仅仅停留在网络层面,他们缺少面对面交流的能力,久而久之就绘制有一定的自闭甚至会产生社交恐惧症。而体育是一门合作性、竞争性比较强的学科,很多活动都需要学生进行合作交流。教师就可以利用这一点增强学生合作交流的机会,让学生在这个过程中树立一种合作意识和集体意识,还能够让学生更好的去结交朋友、提高学生之间的情感,对学生心理素质的培养有很大的帮助。

比如排球这项活动,是需要两个人互相垫球的,这就要求两个人要很好的进行配合,也就是两个人的力度、重心都要相互配合,因此通过互相垫球就能培养学生之间的协作能力。然后教师还可以举行排球活动,让那些不合群的学生参与进来,还可以让排球技术好的学生的同学帮助成绩不好的同学,增强彼此之间的感。教师在体育教学中也可以适当增加一些团队的小游戏,让学生通过小游戏不仅能放松身心,而且能够增强学生彼此之间的情感。通过增加学生合作交流的机会,不仅能够让学生更好的学习体育,还能够提高学生之间的情感、促进学生的沟通能力。

三、举办多种形式的体育比赛,使学生形成健康的心理

一个人的身体状况和心理情况有紧密的关系,身体状况不好会导致学生的心理产生一定的问题,而心理的不健康也会导致学生产生某种心理疾病。而通过体育比赛的合作和竞争,可以让增强学生的意志力、训练学生吃苦耐劳的品质、以及能够帮助学生更好的面对挫折等等,而且通过体育运动大脑会分泌一种物质,这种物质可以让学生轻松快乐,能够缓解初中生的压力。

比如像拔河比赛,它要求每边的每个成员都使出“浑身解数”,这样整体才能有力,然后要求学生进行配合,这样才能“劲往一处使”,进而才能获得胜利。教师在进行比赛的时候可以对学生进行一定的指导,但更多的还是要学生发挥自身的主体能力、让学生自行进行思考。拔河比赛还能够激发学生的“好胜心”,让学生能够为了成功而付出不断地努力。在比赛结束后,对于成功了队伍,教师可以进行表扬,学生也会有那种积极向上的心态,但是对于失败队伍,教师也需要进行安慰,学生也会有那种再接再厉的心态。通过这样比赛的形式,可以让学生在比赛的过程中更加深入的感受到心理的变化、从而养成健康心理。

综上所述,为了更好的在初中体育教学中渗透心理健康教育,并促进学生身体和心理素养的发展,教师需要善于寻找学生身上的优点以及“闪光点”,可以增加学生之间彼此协调合作的机会,也可以举办多种形式的体育比赛,从而让学生在体育比赛过程中接受心理健康教育、让学生形成健康心理。

参考文献

- [1] 许涛. 试论体育游戏在初中体育教学中的应用现状及前景[J]. 当代体育科技, 2013(21).
- [2] 秦兴波. “体育游戏”教学法对初中体育课堂教学的作用研究[D]. 苏州大学, 2015.