

高中体育教学中心理暗示法的运用

杨 斌

(新疆维吾尔自治区昌吉州奇台县第一中学 新疆 昌吉州奇台县 831800)

[摘要] 心理暗示在心理学中其实是作为一种心理学术语,它主要是指在其他词语、环境和情绪等一系列暗示性的情况下所表现的信息传递方式,而且在教学中心理暗示法也是激发学生学习兴趣和培养学生良好心态的重要方式之一,比如说就有科学家发现有些词语能够让人的肌肉达到放松舒缓状态,这个过程其实就运用了心理暗示法,所以这种方法也被应用于体育教学中,让心理暗示的积极作用帮助老师挖掘学生们的潜能,让学生建立良好的学习意识。

[关键词] 心理暗示法;高中体育教学;应用

1. 心理暗示法在高中体育教学中的作用

1.1 激发学习兴趣,提高学习效率

现代体育教学方式仍受传统教学较大的影响,体育老师仍然使用注入式教学法进行授学,再加上个人能力差异、体育难度大和老师授课偏于理论,所以课堂教学显得较呆板而且沉闷,忽略了对学生的兴趣和动力培养,这样也导致体育课对学生的吸引力并不是很大,学生反而感觉十分压抑和焦虑自卑。鉴于此,相关体育老师就可以通过心理暗示法对学生进行心理疏导,充分利用心理暗示法的积极作用从侧面消除学生心理的不良情绪。

1.2 促使学生情绪的转变

在心理学中对心理产生重要影响的第一要素就是情绪和状态,所以体育教学的实际效果也与学生情绪息息相关,由此可见心理暗示法对教学的重要程度。比如说在体育教学中,很多学生最为恐惧的就是耐力跑这一项目,每次跑步都是处于紧张状态,学生对于跑步总是跑一小段就感觉很累并不想继续,在这时老师就可以通过心理暗示法,在跑步的过程中转移学生的注意力。

1.3 激发学生潜能

心理暗示法的基础就是将所激发的无意识心理和有意识相结合,因为最强烈的观念是建立在个人心理与他人态度、兴趣等其他情绪相结合,而体育教学效果也是需要学生的配合,因此教师想要提高教学效率与质量必须要充分利用心理暗示法,弥补教学中的不足。

2. 心理暗示法在高中体育教学中的表现形式

2.1 语言暗示

很多高中生在上体育课时总处于消极状态,因为体育教学本身就是以动作教学为主,尤其是女生一旦遇到跑步或仰卧起坐等困难项目时,总是说着自己不行、不能完成的话语,这些言语其实也在间接地对其他同学产生了消极的影响,这个时候就需要老师引导该同学进行自我鼓励,给自己进行心理暗示从而建立起“我能行”的信心。

2.2 环境暗示

环境也是体育教学的重要影响因素之一,因为体育老师对教学环境的掌握好坏也直接关系到教学质量,因为环境的好坏还影响着学生们的心情,如果学生所处环境在吵闹的环境中本身就不是很喜欢体育课,而吵闹更加剧了学生对体育课的厌恶感,但是如果保持着积极的心态那么就可以让学生克服体育教学中的部分困难。

2.3 兴趣暗示

兴趣是开展一切活动的主要动力,尤其是在体育教学中,如果学生对体育活动项目感到有兴趣就会主动配合老师去完成,但是如果如果没有兴趣就会让学生产生消极感,所以如果老师想要达到理想的教学效果就必须激发学生对体育项目的兴趣,比如说在课上老师可以讲一些关于发展体育精神的励志故事,或者采用多样化教学模式,如引入体育游戏从而增强学生的兴趣和参与度,让学生能够保持浓厚的兴趣投身到体育教学中去。

3. 如何发挥好心理暗示法在高中体育教学中的作用

3.1 培养学生的体育兴趣

现代很多高中生对体育课的兴趣并不是很浓,所以必须要培养学生对体育教学的兴趣,比如说教师可以通过语言方面的暗示和学生谈话,一方面了解学生们对体育教学的真实态度,另一方面以便学生能够了解体育课的好处从而转变学生们的心态,也能让老师针对学生的真实想法对课程进行安排,让学生提升对体育课的积极性,也能更加全身心投入到老师的教学中,为体育教学带来不一样的教学效果。

3.2 营造积极的教学氛围

当代体育教师必须要善于利用已有条件去营造教学氛围,因为这也间接地影响着学生们学习的积极性,比如说老师根据教学内容等方面对教学环境进行设计和安排,通过排除一些干扰物,帮助学生克服恐惧心理、增强安全感,让学生能够处于轻松的教学环境中学习,尤其是学生因为长期处于一个环境中很容易产生疲倦感,这时老师就可通过更换场地或者增加些热门的、有趣的活动对课程增添色彩,让课程能够愉快地进行下去。

3.3 教学方法多元,强化学习的积极性

高中体育多元化教学的难点在教学方式的转变,需要教师能改变自身固有的教学思维,提升体育教学能力,对体育教学方法进行创新。组织新型的教学活动,使得体育课堂上的体育活动,具备趣味性、丰富性、多元性,进而学生产生积极参与的诉求,强化高中生参与体育活动的兴致,才能让学生自觉的,积极的加入到体育教学活动中,进而学到体育知识、习得体育技能、锻炼强健体魄,强化自身素质,实现高质、高效的体育教学目标。教学方法多种多样,借助多媒体教学技术,展示一些运动技能;或者借助本校体育设施,组织体育实践活动;还可以运用翻转课堂的方式,使用微视频传递给学生一些简单的运动基础知识等。

在乒乓球的教学中,教师想要有效地引导学生探索乒乓球运动中细节技巧,运用了多媒体开展教学。教师先从口头上将发球和打球的基本理论技巧,阐述给学生,然后结合多媒体中的图片和视频,将动作进行了分解,让学生看得更清楚,以区分不同的动作要领。这种多元化教学方法的运用,可以让体育教学以直观形式展示给同学们,促使学生在固定时间内,集中精力感受体育运动带给他们的快乐和愉悦,从而爱上体育,形成终身体育锻炼的意识。

4. 结束语

由此可见,心理暗示法在高中体育教学中的运用还是比较广泛,这对体育教学的实际教学质量也有一定的促进作用,所以作为一名体育教师必须要充分利用好心理暗示法,在心理暗示法的帮助下,激发学生的体育锻炼兴趣,从而也间接地提升了体育教学的效果。

参考文献

- [1]李清江.浅析构建高中体育与健康课堂教学多元化评价的措施[J].学周刊,2018(22):168-169.
- [2]崔世林.浅谈多元化教学模式在高中体育教学中的有效实施[J].读与写(教育教学刊),2012,9(10):130.