

高中体育教学中抗挫折心理教育研究

张世洋

(山东省青州实验中学 山东 青州 262500)

【摘要】高中阶段学生出现心理问题属于比较常见的现象,他们很容易对因为社会各界的不满产生挫败感,若教师无法及时对其进行引导帮助其走出这种思想,那么就很难消除学生的挫败感,而且还会对学生的成长产生不利影响。因此,教师在体育课堂上应将对学生的抗挫折心理教育当作教育的重点内容,充分尊重每个学生的学习状况,尽可能促进高中体育教育的发展。基于此,本文章对高中体育教学中抗挫折心理教育研究,以供相关工业人员参考。

【关键词】高中体育;抗挫折心理教育

引言

随着新课程改革的推进和素质教育的全面实施,学生综合素质的提升和全面发展越来越受到关注和重视,并逐渐成为教育教学的核心与焦点,高中体育教学的地位和重要性也因此而变得更加凸显。在这种新的教育教学形势之下,高中体育教学迎来了全新的任务和更高的要求,即教师要转变落后的教学行为和方式,强调学生的主动学习和探究学习,以提升教学的有效性。但是在高中紧张的文化课学习过程中,高中体育课程进行抗挫折心理教育,关注每一位学生的心理状态,及时的发现学生在学习过程中的问题也是重中之重。

一、挫折心理产生的原因

挫折是指个体在实现理想目标的过程中,遇到一时无法克服的障碍时产生的消极情绪的心理反应。抗挫折能力就是指个体在面对挫折时的心理承受能力,在遇到挫折时战胜困难的勇气和克服困难的能力。学生产生挫折心理主要有两大因素:一是由家庭、学校、社会乃至自然等方面的客观因素造成的。现代社会发展的节奏快、要求高、竞争大、信息广,给学生带来了更多的知识冲击,同时也使广大学生的心理压力大大增加了。现在的学生,父母多是我国第一批独生子女,人丁单薄,的家庭多年后迎来了可爱的小生命,孩子在家里受到长辈的溺爱与父母的过度保护,缺乏对生活的体验。遇到一点小小的困难和阻碍,就承受不了。即使勉强接受了现实,后来也会有一些负面影响。二是家长“制造”挫折过度造成的。孩子稍微犯点错,家长就冷脸相对,言辞犀利地批评孩子,孩子遇到困难请求家长帮助时,家长冷眼旁观,不施以援手,要求孩子自己想办法,殊不知这其中让孩子感受到了深深的不安,久而久之,孩子就会变得不自信,否定自己,心理问题也会慢慢暴露出来。

二、高中体育教育中抗挫折心理教育的必要性

(一)有利于适应新课程改革

从新课程改革的要求可知,高中阶段教师应将教学的重点放在学生身心健康方面,而不是重视提高学生的考试成绩。通过针对性地对学生进行抗挫折教育培养学生优良的学习精神,为学生身心健康发展奠定良好的基础。我国经济全球化的发展的同时各方面的竞争也越来越大,增加了人们的心理承受力。因此在高中体育教学中教师重视对学生进行抗挫折心理教育,培养学生良好的心理素质,这对高中生而言也具有重要的意义,因此这个阶段对学生进行抗挫折心理教育也是相当必要的。当学生形成了一定的抗挫能力之后遇到问题时学生也就不再退缩,而是迎难而上,如此也能促进学生更好地成长。

(二)学生的身心发展特点需要开展抗挫折教育

高中生处于青春叛逆阶段,该阶段最容易出现心理问题,若在该过程中没有人对其进行正确的引导,任由其不满的情绪发展下去,必然会导致其做出极端的行为,做出无法想象的事情。因此在高中体育过程中,体育教师必须要充分的开展抗挫折心理教育,让学生能够正确的面对自身所遇见的问题,同时能够接受自己学习中的错误,并在发现错误时引导学生进行改正,让学生能够正确的认知错误,以便

于在后续学习过程中也能够正确的看待自己的错误,树立正确的人生价值观,利用抗挫折心理教育促进高中生的健康成长。

三、高中体育教育中抗挫折心理教育的策略

(一)正视挫折,勇于面对

学生应意识到挫折是客观存在的,人生并非处处美好、舒适,挫折是生活中的一部分,它具有不可避免性;挫折是令人不快的,但它又是可以控制的;挫折是一所学校,能教会人们学会生活。要教导学生学会加强对心理承受能力的锻炼,在每一次遇到阻碍或者不如意的时候要学会去发现其中积极的一面;面对别人善意的批评应该要积极接受,看一看别人是如何看待这个问题和如何看待你的,并借此机会进行深入剖析和反思,找出可以改进和完善的地方。不要害怕批评,应该积极勇敢地去面对。同时发挥榜样作用,提高学生抗挫折心理,可以在耐力跑教学中借助马拉松比赛中的英雄人物事迹让学生向其学习,形成坚韧的毅力,促进学生不断提高自身的抗挫折能力。

(二)因材施教,采用多元化抗挫折心理教育的形式

在进行抗挫折心理教育过程中,体育教师需要对班级内的学生性格、个性特点进行了解、分析,尊重学生之间的差异性,制定针对性的抗挫折教育。比如面对性格外向且骄傲自满的学生则要通过竞赛式体育运动及训练,让学生认识到“人外有人,天外有天”,并让学生总结自己失败的原因,同时教师引导性让学生自己明白学习要保持谦卑的态度;面对性格腼腆,不喜与人交谈的学生则应该采取委婉的方式,让其进行团体的训练,在团体训练过程中增加与队员之间的磨合,在磨合过程中让学生与队友共同面对挫折,在相互鼓励中获得成长。

(三)内容落实,加强学生思想政治教育

内容落实,学校应加强学生思想政治教育,帮助学生树立正确的理想信念;培养正确的世界观、人生观、价值观;广泛进行爱国主义教育;意志品德教育;法制教育;开设等等。开设心理健康教育选修和辅修课程,实现学生心理健康教育全覆盖,心理健康教育是学校心理健康服务的主渠道,普及心理健康科学知识,帮助学生掌握心理保健知识。对个别有心理问题和心理障碍的学生,给予专业的心理咨询,加强学生心理危机预防与干预体系建设,消除心理障碍,帮助学生健康发展。

结束语

总之,教师在高中阶段对学生进行抗挫折教育属于十分艰难的一项任务,可见,作为新时代的教育者应不断学习先进的教育理念,采取科学有效的抗挫折教育方式不断提高学生的抗挫折能力,让学生以积极乐观的心态面对学习与生活。

参考文献

- [1]郑琰.青少年挫折心理分析与调适策略[J].中小学德育,2018(08):61-62.
- [2]万文昌.加强学生心理韧性教育刻不容缓[J].教书育人,2018(19):15.
- [3]林亚宗.关于高中体育教学中抗挫折心理教育探讨[J].当代体育科技,2018,8(12):50+52.

研究小学体育游戏的选择和有效教学组织方式

刘明阳

(吉林省舒兰市亮甲山乡中心小学 吉林 舒兰 132600)

【摘要】现在的体育课程包含体育除了体育项目的运用,更多也包含健康(生理心理健康和心理健康)。其实,现在的中小学甚至包括幼儿园、各个高等学府,即使不是体育专科学校,也都开设有体能课也就是我们所说的体育课。素质教育目标的提升,会有越来越多的人注重体育课程。体育游戏与普通游戏不同,它具有自己的特定教育功能,包括活动游戏、竞争游戏、有趣的游戏等多种游戏方式,可以通过多种游戏方式锻炼学生的各种能力。教师在教学过程中必须根据教学需要选择合适的游戏方式,组织游戏过程,从此开始展开有效的游戏教学活动。

【关键词】小学体育;游戏教学;教学方式

虽然在新课改的影响下,小学体育教师对小学体育课堂的重视程度逐渐在提升,但是由于在实际教学过程中受到传统教学模式多年根深蒂固的影响。使得小学体育课堂依旧存在着教学模式死板、枯燥无趣的情况,导致学生对体育课堂丧失了学习的兴趣,进而阻碍了体育教学质量的提升。想要改善目前的这种状况,体育教师要将体育游戏的教学形式引用到体育课堂中,吸引学生对体育课堂的兴趣,提升体育课堂的教学质量。

一、小学体育课的概念

体育课,顾名思义很多人会理解为就是运动课,就是老师带领学生学会使用各种运动器械和运动器材。其实非也,体育课的概念意义很广。体育课,是在各中小学校的必修课,它是由体育教师根据教育部颁布的体育教学大纲按照班级授课制的方式,以实践课为主,采取有组织、有计划地进行教学。而如今的体育教育除

了大纲中的体育基础教学以外,还始终贯彻着深刻的教育思想、教育理念、教育内涵。承担着培养民族意识的、发展智力、完善性格的教育任务与目的。小学生,早晨的阳光,他们的身体、心理都处在萌发萌芽的状态。由此可知,体育教育不仅仅是字面的运动锻炼,它是多方面的,它对一个人的成熟,性格的完善也是起着推波助澜的作用。也可以说体育是一门身体、心理双重学科。

小学生的特点就是好动,擅长参加各种室外活动特别是游戏活动,这一点从每一学期的运动会的操场上就不难看出。所以,在体育课程的教学过程中应组织更多的富有实际性、趣味性的体育游戏,这样,在充分调动学生兴趣的同时,达到教学的目的;与此同时,要注意游戏内容的选择,好的游戏一定可以达到事半功倍的效果。

(1)游戏要适合学生身心发展的特点,因地制宜;

(2)游戏尽量要与教学教材及教学任务保持一致;