

积极心理暗示在高中体育与健康教学中的运用

张宁

江西省赣州市信丰中学

[摘要]积极心理暗示在高中体育与健康课堂中的运用是提高高中体育与健康课堂教学效果的一种创新方式。积极心理暗示继承了人本主义和科学心理学的内涵,强调人在发展和成长过程中的积极方面,通过激发和强化人的实践能力和内在潜能,促进良好习惯和技能的形成。积极心理暗示认为,个体人格特质的形成与学习、创造和好奇心的先天天性密切相关。在促进个体发展的过程中,必须充分重视个体发展的特点,注重发展中个体的主观情感和满足需求,为个体的发展提供良好的发展环境,最大限度地发挥个体的双重能力和潜力,实现幸福和满足。基于此,本文章对积极心理暗示在高中体育与健康教学中的运用进行探讨,以供相关从业人员参考。

[关键词]积极心理暗示;高中体育与健康;运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1224

高中阶段正是学生身心健康发展的时期,所以体育与健康课的开展十分关键,不仅有利于学生文化课的学习,同时还能增强学生的身体素质。但是传统的体育与健康课教学方法单一死板,课堂内容枯燥无味,教师和家长最关注的是学生的成绩,在他们的观念意识里,其他并不重要,这样就导致高中体育课程教学效率低下。积极心理暗示能改变这种传统落后的教学模式,唤醒学生的内在学习细胞,让学生感受到学习体育的乐趣,从而激发学生的学习兴趣和实现他们综合素质的发展。

一、积极心理暗示的含义

心理暗示是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点,是日常生活中常见的心理现象。心理暗示具有两面性,积极的心理暗示即良性暗示,能够对人的心理、行为、情绪产生积极的影响和作用;而消极的心理暗示则会破坏或干扰人的正常心理和生理状态。

二、高中体育与健康课程对学生心理健康的重要性

体育健身意识就是个体在参与体育锻炼的过程中有意识地将身体练习作为目的,关注自身学习发展和身体发育,能主动通过健身项目和运动项目的学习,培养健身爱好,掌握相对科学的健身方法,形成健康向上的生活方式,对学生的体育健身意识加以培养,不仅能对学生的体育运动健身能力加以强化,还能使学生掌握在不同环境中体育锻炼的适应能力,促进学生职业素养和综合素质的培养,有助于推动人才培养工作的全面创新。由于高中生在身体上发育较为成熟,运动能力较强,体育课堂活动也具有一定的对抗性,学生在进行体育活动能获得一定的压力释放,舒缓情绪,进而提升学生的意志力。而在高中体育与健康的课程教学中,学生能形成谦虚谨慎,乐于助人的良好品质,促使高中生在高强度的学习中保持良好的心态。尤其是在高中体育与健康课堂中,从事团体活动有助于学生在团队合作中获得团体荣誉感,促使学生在班级的学习与生活中形成一定的集体意识,提升学生团队合作能力,建立良好的沟通交流能力,形成和谐的人际关系。

三、积极心理暗示在高中体育与健康教学中的运用

(一) 确定心理健康教育方法

高中阶段的学生正处于人生发展的关键时期,这时候学生的学习压力比较大,面对高考的压力以及各个学科中出现的问题,同时还处于成长的困惑时期。如大部分学生在考试时因为心理素质较差,很容易出现发挥失常的情况,这时候就需要老师进行心理疏导。在心理教学中,老师需要充分尊重学生的主体地位,结合学生实际的心理问题制订合理的教学方案,这样才能保证心理教育的有效性,让学生树立起自信心。在实际的心理教育当中,老师需要不断提高学生的课堂体验,让学生养成积极、乐观的心理态度,让学生可以在正能量学习的影响下,能够以积极、乐观的态度面对学习及生活中出现的各种问题。另外,老师还需要为学生打造良好的心理体验情景,让学生可以通过情景获得幸福感。如在进行心理教育的时候,老师可以先对学生进行心理测试,了解每位学生的性格特点,进而根据学生的优点及长处,让学生在学习过程中获得满足感,增加自我认同,进而培养学生形

成健康心理。

(二) 创新课堂方法促进体质健康

诸多教育实践证明,良好的教育方法是保证体育教学效果,实现体育教学目标的关键因素。因此,为了发挥好体育教学在增强学生体质健康方面的重要引导作用,我们应当改变以往讲练结合的教学思路,重点从课堂教学方法的创新着手,积极将一些趣味化、现代化的教学方法引入体育课堂,让学生能够在寓学于乐之中,获得体魄的强健和身心的愉悦。例如,我们可以从“强身健心”角度出发,积极将体育游戏引入到高中体育课堂,引导学生开展“足球遛猴”“篮球抢分”“短跑接力”“劲舞热身”等游戏,这样既能激发学生的体育锻炼热情,还能为他们体质健康的增强奠基。又如,我们可以将现代信息技术引入体育课堂,指引学生结合视频短片来规范化地学习和锻炼,丰富他们的体育锻炼认知,从而在达到强身健体目标的同时,逐步培养他们良好的体育锻炼习惯。

(三) 注重学生的主体地位

在教学过程中,要注重学生的主体地位,构建良好的师生关系非常重要。我国教育在这几年来特别重视培养学生的自主学习能力,同时良好的师生关系也是确保教学效率的一个关键因素。尤其是体育这门课程,更需要师生之间进行沟通和交流,只有通过交流和沟通,教师才能了解学生的实际情况,才能和学生拉近距离,才能在他们的训练过程中遇到困难时伸出援助之手,学生才能在整个体验式教学过程中感受到教师的温暖,更加愿意去接近教师,表达他们内心的想法,更加有信心地参与到体育训练中,从而共同打造高效而优质的体育课堂。另外,在体验式教学中,教师要把课堂交给学生,让学生尽情发挥自己的运动潜能,体现他们的主体地位,这样学生可以获得更多体验和锻炼的机会,教学效率才能得到保障。由此可见,和谐平等的教学氛围是提高体育教学质量的重要保障。

(四) 提升学生抵抗挫折的能力

挫折教育是需要教师引领、指导的,应让学生正确面对挫折,敢于直面挫折,在失败时及时调整心态与状态,同时让学生最大限度发挥出自身的潜力与能力,为学生不断进步奠定基础。因此,在实际体育教学中,教师应掌握好时机进行授课,锻炼学生的意志力,提高学生的定力,为学生在未来步入社会后,面对激烈的人才竞争奠定基础。简单来说,就是应教会学生在面对困难时不怕艰险、迎难而上、百折不挠。需要注意的是,在开展挫折教育的过程中,教师应合理选择时机,不能让学生过早接受打击,这样对学生的心理承受也是一种挑战,对学生自信心与自尊心都会造成较大影响。对于高中生而言,榜样的力量是十分巨大的,教师可以为学生树立一些积极、正面的榜样,如体育运动明星或者是班级中的某位学生,在榜样力量的感染下,学生自然会深化自身的心理建设能力,激起上进的精神意志。在教学中,教师可以为学生讲一讲榜样是怎样克服困难的,让学生通过故事来受到感染。

(五) 注重学生的多元化需求

笔者在教学中就比较注重满足学生的多元诉求,善于发现每个学生的优势和不足,鼓励他们激发自己的潜能,拥有更好的体

(下转第2362页)

要求熟练掌握例2例3,教师需要花费时间和精力去纠正学生学习过程中的错误,帮助下学生巩固数学基础知识,为培养解决问题能力和创造能力打好基础。

(三) 利用小组合作教学模式

在小组合作教学中,每一个学生都有参与和成长的机会,这不仅有利于培养学生的自学能力,而且还能有效提升学生的团队意识。为了实现这一目的,首先,教师对于小组合作应该有正确的认识,其次,结合具体的教学内容和每一个小组的实际情况,为他们安排科学合理的学习任务,使得小组学生能够积极参与到讨论活动中。最后,教师应该扮演好指导者的角色,对于学生提出的解题新思路,给予鼓励和肯定,发现学生在小组合作学习中的不足之处,给予切实有效的指导,使得学生能够有所成长和突破。比如学生在学习《勾股定理》的时候,本节课的教学重难点在于勾股定理的证明,在开展这一环节教学活动的过程中,教师就可以采用小组合作教学模式,要求学生以小组为单位进行讨论,探究勾股定理的证明过程,在小组讨论之前,教师可以向学生提问:“你们有没有听说过勾股定理?”“毕达哥拉斯发现等腰直角三角形两条直角边平方的和等于斜边的平方,一般三角形有没有这一特点呢?”“如果是你们,你们会怎么验证这一命题呢?”等,让学生带着问题去探究、去讨论能够达到事半功倍的效果。

(四) 开展丰富多彩的数学实践活动

部分初中数学教师很少会组织数学实践活动,这就导致学生结合数学知识解决生活实际问题的能力越来越差。因此,初中数学教师应该反思自己的教学经历,积极开展丰富多彩的数学实践活动,引导学生在实践中成长,培养学生应用数学知识的能力。教师所设计的数学实践活动一定要有自主性、实践性、可操作性、广泛性,只有这样,才能真正提升学生解决问题能力和创造能力。比如学生在学习《二元一次方程》的时候,教师可以让学生自主设计一个与二元一次方程相关的小组实践探究活动,将自己的探究过程记录下来,与其他同学进行分享,对于表现优秀的小组,可以给予一定的奖励。

(五) 培养学生的发散思维

(上接第2360页)

育学习体验。如在长跑训练中,有的学生开始的时候跑得过快,后期就没有力气了,此时笔者引导他们要循序渐进;有的学生冲刺的时候没有力气,此时笔者引导他们要增加自己的爆发力;有的学生跑步姿势不正确,此时笔者规范他们的姿势……在笔者的针对性帮助下,每个学生都在原有的基础上有所成长,可以说收获了不错的体育运动体验效果,实现了综合成长。另外,在耐久跑的项目中,笔者改变了过去单一的跑步模式,而是在项目中融入了定向运动,设置了一些打卡点,让学生按照一定的路线进行跑步和打卡。在这种氛围下,笔者发现学生参与运动的热情都非常高涨,他们有的自己设计路线,有的准备打卡用的小器具,整个教学其乐融融,收获了不错的效果,学生的表现也比之前活跃了很多。

(六) 加强对安全教育的规划设计

在体育安全教育工作中,同样也需要相关教育从业人员加强对工作的设计、规划,以此保障各个模块实现平稳过渡,使工作能够井然有序地向前推进,从而通过安全教育有效强化学生的安全意识,确保学生展开体育锻炼的安全性。对此,教师需要在高中体育范围内积极开展安全教育工作规划设计,充分结合学生在此学习阶段的生长发育特点以及安全意识情况等制定有针对性的教育对策,以强化学生自我保护能力为核心积极采取多元化的教育手段,切实保障安全教育工作的落实,有效提升安全教育工作的质量以及实效性。与此同时,教师还需要注重向学生传授丰富的安全常识,使其对相关安全知识的学习能够达到由浅入深、循序渐进的效果,帮助学生持续提升安全意识及自我保护的能力,在锻炼过程中注重保障自身安全,有效避免出现运动损伤的情况。

在新课改背景下,初中数学教师应该从常规教学局限中走出来,打造一堂生动活泼的数学课堂,挖掘出数学例题背后的价值和意义,培养学生举一反三的能力。其次,教师应该结合学生的学习水平去挖掘教材,二次创编数学教材,开发数学校本教材,这有利于提升学生学习数学的兴趣,使得学生能够掌握更多的数学思想和数学文化。最后,教师一定要认识到数学不是独立存在的,与其他学科的联系非常紧密,教师可以结合物理、化学等学科设计关联题目。比如学生在学习《全等三角形》的时候,证明三角形全等的方法不仅仅局限于一种,学生在证明三角形全等的过程中,教师应该引导学生从多个角度进行思考,看看还有哪些方法能够证明三角形全等,通过这样的实践探究活动,学生的思路很容易被打开,以后再出现同类型的题目也能从多个角度进行思考,这有利于培养学生的发散思维,避免出现思维固化。

结束语:

综上所述,在新课改背景下,培养学生解决问题能力和创造能力已经成为重要的教学目标,贯穿于初中课堂教学活动的整个过程。初中数学教师一定要提升课堂教学设计的科学性与合理性、积极开展分层教学和数学时间活动,采用小组合作学习方式,注重培养学生的发散思维,从而能够更好地培养学生解决问题能力和创造力。

参考文献:

- [1]胡亚丽.初中数学教育培养实际问题能力与创造能力的实践[J].新课程,2020,(23):200.
- [2]琼达.浅谈小学数学培养实际问题能力研究[J].百科论坛电子杂志,2020,(5):1010.
- [3]郝志奇.浅谈初中数学培养实际问题能力研究[J].百科论坛电子杂志,2020,(9):798.
- [4]余碧红.小学数学教学怎样培养解决问题的能力[J].未来英才,2017,(3):54.
- [5]王勇.初中数学教学中培养学生实际问题能力与创造能力的实践[J].理科考试研究(初中版).2021,29(2):112-113.

结束语

综上所述,积极心理暗示符合当前高中生的心理需求,高中教师需要将积极心理学融入课堂中,为心理健康教育模式增添色彩。积极的心理暗示能帮助学生了解更多的信息,以及提升学习和运动的积极性,教师在进行学生心理暗示教学过程中可以从多个方面进行深入,利用积极的心理暗示提升学生的自信心、团队合作能力、解决问题的能力等。使学生保持良好的心态,以积极的心态投入实际学习中,进而提升整体学习成绩,为今后的学习和生活奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1]陈降飞.在高中体育与健康教学中培养学生核心素养的方法和策略[J].新课程,2020(46):58.
- [2]冯晶.新课改下高中体育与健康教学办法研究[C]//2020年“基于核心素养的课堂教学改革”研讨会论文集.[出版者不详],2020:1662-1664.
- [3]张兴圣.高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用[J].当代体育科技,2020,10(29):176-178.
- [4]韩洪川.探究新时期高中体育与健康课程存在的问题及对策[J].冶金管理,2020(11):223+232.
- [5]张玉萍.高中体育与健康课程教学方法[J].当代体育科技,2020,10(10):166-167.
- [6]赵欠杰.高中体育与健康课程实施现状及对策研究[D].吉林体育学院,2020.
- [7]曹大庆.提高高中体育与健康教学有效性策略分析[J].当代体育科技,2020,10(06):99+101.