

# 积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用

黄春华

(江西省萍乡市上栗县鸡冠山乡中学 江西 萍乡 337000)

**[摘要]**对于初中生来说,其正处于青春期这个敏感的时期,自我认识感十分强烈,心理、情绪等问题较为突出,容易受到情绪感染和触动。体育课和体育运动作为最健康、有效的情绪宣泄渠道,对于初中生来说意义重大。本文以初中体育与健康教学为出发点,围绕积极心理暗示的重要作用 and 深远意义,探讨积极心理暗示在初中体育与健康教学的有效应用策略。

**[关键词]**积极心理暗示;初中体育;健康教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.893

## 引言

体育与健康教学,是对初中生展开心理健康引导、心理问题疏导的良好途径。通过初中体育与健康教育课程的有效组织开展,能够最大限度的帮助学生减轻学习压力,缓解学习焦虑情绪,并舒缓学生的心情,帮助学生获得对于心理问题的解决,刺激其荷尔蒙的分泌,帮助其在体育运动锻炼中形成积极健康、乐观向上的心态,促进其健康成长。

### 一、通过心理暗示,树立学生自信心

自信心是学生在面对事情、问题、困难、挫折等时候的良好药剂,能够帮助学生积极的、乐观的看待事物发展,避免在面对问题或者困难、挫折时产生过于消极的情绪,被消极情绪占据心神,导致精神萎靡、颓废等。自信心的树立,于教学而言,积极心里暗示的作用与影响力非常大,通过积极心里暗示,来实现树立学生的自信心的目标。

在实际初中体育与健康教学过程中,主要包含三个方面。其一,教师要在教学引导时,通过多样化的方式手段吸引学生参与到体育锻炼中来。通过体育锻炼,能达到改善情绪、宣泄情绪的作用,并能培养人的意志。强化身体素质,同时也能够帮助学生实现心情放松,尤其是在课程学习压力中紧绷的神经可以放松下来。其次,在体育教学过程中,教师可以通过对学生的自身身体素质、个性喜好、运动偏好、特长等方面的综合考量,引导学生在个性化的体育锻炼中获得成就感,树立自信心。最后,在体育课堂教学中,教师要通过课程评价体系的科学落实,来给予学生以积极暗示,如表扬、鼓励、肯定等,树立学生的自信心,帮助其获得心里的愉悦感和成就感。

### 二、借心理暗示,培养团队合作能力

积极心理暗示的来源非常广泛,可能是一个眼神、一个动作、一句话……并且积极心理暗示也不知是来源于教师这一因素,学生平时所接触的群体中任何一个人都有可能,甚至是陌生人。从主要影响力来说,积极心理暗示的来源主要分为两类:“同龄人”和“非同龄人”,“同龄人”作为学生校园生活、班集体生活中最重要的影响因素,对于学生的心理健康问题、以及各项能力素养的提升具有强大的影响。因此,体育教师可以以学生与“同龄人”的接触为抓手,展开有效教学引导,帮助学生形成积极心理暗示,促进学生的健康发展与各项综合能力的提升。

例如教师通过一些团队合作游戏或者体育运动项目,来组织学生团队合作完成,在团队合作完成某一项项目或者活动的过程中渗透团结协作、互帮互助等体育精神,强化学生们的团结协作能力,有效引导学生与“同龄人”的正当接触,为产生积极心里暗示奠定基础。如体育教师可以组织篮球对抗赛,不同合作小组之间展开对抗,同一合作小组成员必须要就战略进行

深度讨论沟通,形成小组对抗战略。不同小组成员之间也需要进行相应的战略性接触,形成对抗。对抗赛过程中,一个小组内的所有成员就是一个整体,学生在团队共同活动的过程中,共荣辱,共进退,逐渐对同组成员产生信任感、依赖感,互相之间形成依赖关系,与良好的协作关系,进而产生来自团队的积极心理暗示。

### 三、形成心理暗示,克服挫折积极向上

在初中体育与健康教学中,有一些基础性的体育运动锻炼项目,相应的,也会有一些相对难度较高的体育运动项目,其目的就是为了激发学生的体育潜能,发现学生的体育更大潜能。对于学生来说,这一类体育运动是有相当挑战性的,对于身体素质、心理素质等都有一定的要求,要求学生必须要具备良好的身体素质,具备挑战不可能、客服困难、不怕挫折的必胜决心……实际上,如果没有教师专业的指导和合理的心理引导,在此类较为困难的体育运动锻炼项目中,学生很容易产生挫败感、消极情绪等,失去自信心或者逐渐失去体育课的热情,害怕体育课,产生消极的心理暗示。

因此,在体育教学过程中,针对此类问题,教师需要从两个方面来解决。其一是充分利用各项教学资源、教学方法、教学手段等,如多媒体设备,真人示范演示、视频学习、阶段性教学等方式,降低教学难度,针对一些较难的体育动作进行分解,帮助学生一起逐步掌握运动项目技巧,一起克服困难,通过简化体育运动项目的步骤、动作,逐步完成训练,达到体育运动项目的动作标准要求。另一方面,教师可以在学生进行动作训练时,积极观察学生的训练表现,多鼓励、多肯定,并适当引导周围的学生给予表现好的学生一些鼓励,或者引导其上前示范,或使用语言进行鼓励:“大家都要向他学习”“看看某某的动作多标准”……给予学生积极心理暗示,给学生注入勇气,鼓励其继续进步。让学生在教师积极心理暗示中,获得不断学习发展的信心和进步的动力,促使其形成良好的学习形态,拥有克服困难挫折的强大自信。

### 四、结束语

总而言之,初中体育与健康教学必须要有效融入积极心理暗示,通过心理作用,给予学生强大的内驱力,强化学生的心理素质,促使学生的体育运动锻炼水平和能力的提升,帮助学生获得更高更强的发展。

### 参考文献

- [1]张书铭.“浅议从培养学生信心入手促进学生学好初中数学.”中国校外教育(基教版)000.009(2019):92.
- [2]强久多吉.“心理暗示教学法在初中化学课堂教学中的运用.”课程教育研究:学法教法研究17(2019):96-97.