

探究初中体育教学中培养学生心理素养的有效策略

吴涛

(山东省青岛莱西市实验学校 山东 青岛 266600)

[摘要] 文章主要是探究初中体育教学中培养学生心理素养的有效策略, 涉及借助胜利法增强学生的学习信心、借助挫折法提高学生的忍耐力、借助交流法提高学生的进取心、借助竞赛法增强学生的竞争观念、科学规划教学内容等策略, 希望能给教育者提供一些借鉴。

[关键词] 初中; 体育; 心理素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.366

在初中体育课程中, 不仅要增强学生的身体素质, 还应该增强学生的心理素养。当前整个社会尤为关注学生的文化课成绩, 没有注重增强学生的心理素养和思想道德素养, 这样学生就欠缺心理能力的练习, 学生的心理承受能力非常低, 一些学生甚至存在心理疾病。因此, 学校应该注重增强学生的心理素养, 促进学生健康成长。

一、体育锻炼对学生的重要作用

初中体育课程可以激发学生的学习兴趣, 新阶段的体育课程实际上就是情感交流的环节, 因此教师要运用好这种教学特征, 创新教学方式, 运用生动形象的教学方式, 提升学生的探究与思考素养。初中体育课程还可以借助各种活动比赛, 增强学生的心理承受能力, 培养学生的意志力。在先天遗传的前提下, 学生的性格可以在后天培养的环节中得到改变。在初中体育知识的讲授中, 运动环境体育课堂都可以成为培养学生品德的环境, 从而引起学习方式与知识技能的迁移。

二、初中体育教学中培养学生心理素养的有效策略

(一) 借助胜利法增强学生的学习信心

初中阶段的学生的基础知识与学习能力是存在差异的, 一些学生的文化课知识比较好, 但是一些学生的体育成绩比较好。身体素质比较差的学生对体育课程存在恐惧感, 不愿意参与各种体育活动。大多数学生担心自己的表现较差, 没有充足的学习信心。但是少部分学生会因为自卑影响体育课程的学习。面对这种问题体育教师可以运用胜利法帮助学生增强学习信心, 感受到学习的魅力, 在体育学习中感受到成就感。

在初中体育知识的讲授中, 教师应该结合学生不同的学习技能与身体素质, 为学生安排不同的体育锻炼项目, 引导学生完成各种体育任务, 在这个环节中可以对自身的素养有全方位的认知。比如, 教师可以从性别方面对学生进行分类, 像在长跑项目中, 女生跑八百米, 男生跑一公里, 给学生更多的发展机会。在实际的体育课程中教师也要注重运用激励性的语言激发学生的斗志, 让学生知道自己在教师心目中的位置, 从而感受到成就感, 并及时进行自我检查, 增强学习的信心。

(二) 借助挫折法提高学生的忍耐力

忍耐力对学生来讲也是一种非常重要的心理元素, 在实际的生活与学习环节中, 学生会遇到各种各样的问题。因此, 学生需要提高自己的忍耐力, 不能被这些问题打倒。在初中体育教学中, 教师要结合体育课程的特征, 让学生接受挫折方面的练习, 结合学生的学习能力与特征, 设计一些学习阻碍, 并激励学生自己解决问题, 磨炼学生的性格。教师在体育技能的讲授中也可以运用适当的批评, 帮助学生了解问题的所在, 这样学生才会有动力继续学习, 提高学习的热情。

在初中体育课程中, 教师可以在了解学生学习水平的基础上, 设计具有难度的任务让学生完成。比如, 在短跑练习中, 一些学生的正常成绩是十二秒, 但是从自身的潜能来讲, 完全可以将成绩控制在十秒以内。教师这时候可以设计一些阻碍, 让学生知道还没有完全展现出自身的潜能, 需要寻找发挥潜能的因素, 并进行二次练习。教师在给学生讲授体育知识时可以运用批评的方式, 但是对那些心理承受能力比较差的学生, 教师要注意言辞, 委婉指出学生的问题。

(三) 借助交流法提高学生的进取心

师生互动是教学环节中非常重要的环节。在初中体育知识的讲授中, 教师要借助与学生的交流互动, 及时了解学生的

学习情况, 并对学生做心理疏导, 让学生以积极良好的心态融入体育课程中。在这个教学环节中, 教师要帮助学生树立正确的学习观念, 提高体育锻炼在学生心中的位置, 借助教师与学生的交流, 学生可以完善对自己的了解。比如, 在完成体育测验后, 教师可以与那些学习成绩比较差的学生谈心, 了解学生对成绩的想法, 让学生意识到自己的问题, 并提高自己的进取心。如果学生的情绪是沮丧的, 教师就要帮助学生树立学习的信心, 并帮助学生制定发展计划。

(四) 借助竞赛法增强学生的竞争观念

现代社会竞争非常激烈, 竞争力已经成为学生心理因素非常重要的一部分。在初中体育教学中, 教师要结合学生的心理特征, 提高学生的竞争力, 为学生提供活跃的课堂氛围。初中阶段的学生好胜心非常强, 教师利用好学生的好胜心, 制定多元化的教学目标, 帮助学生树立竞争观念。比如, 在训练接力赛的环节中, 教师可以秉承组间同质、组内异质的原则将学生分成小组, 让小组之间进行比赛, 针对相同距离的接力赛, 用时最短的小组就是胜利的小组。在竞争活动中, 学生总能保持兴奋的状态, 朝着冠军去努力, 从而形成竞争观念。

(五) 科学规划教学内容

从研究中可以看出, 当前初中体育与健康教学中涵盖了丰富的体育知识, 很对知识都值得教师深入挖掘, 作为增强学生心理素养的资源。比如, 在田径教学活动中, 可以适当提高跨栏的高度, 这样学生在跨栏时就会受到挫折, 从而养成坚强乐观的心理素养; 在球类活动中, 需要学生之间的交流互动。因此, 需要将集体主义观念当成体育课程的重点, 将学生带领到集体中, 增强学生的集体意识, 让学生为集体奉献一份力量。在理论知识的讲授中, 教师充分考量学生的实际学习状况, 对体育知识进行合理编排, 运用多媒体技术给学生展示大型运动赛事, 加深学生的需谈感受, 帮助学生树立体育精神, 引导学生感受我们国家运动健儿的优良品格, 激发学生的爱国之情, 增强学生的民族自豪感。

同时, 教师还要将运动项目和健康知识紧密整合起来, 将心理方面的知识融入体育运动中。教师要展现出榜样的价值, 增强学生的心理素养, 让学生受到熏陶, 帮助学生树立健康体育和终身体育的观念。教师运用好学校中的教学素材, 给学生提供丰富多彩的体育知识, 提高心理健康教育的效果。

(六) 运用恰当的评价手段

评价手段的选择, 也会影响学生的心理素养。因此, 教师在体育课程中, 构建系统的评价结构时, 不仅要考量学生的学习成绩, 还要想办法促进学生全方位的发展, 综合考量学生的学习态度、情绪与品格; 客观评价学生, 激发学生的学习兴趣, 增强学生的心理素养。

结语

总之, 初中体育教师应该根据学生不同的发展情况, 帮助学生解决在运动过程中的懒惰心理, 针对少部分的学生, 应该激励学生, 让学生的身心素养得到发展。运用科学有效的手段, 科学处理学生不同的心理情况, 完善学生的品格。

参考文献

- [1] 朱彩秀. 初中体育与健康教学中学生心理健康教育的研究[J]. 西部素质教育, 2019, 5(05): 101-102.
- [2] 王国栋. 例谈在体育与健康教学中渗透心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2017, 3(21): 83.