

# 高中体育教学中渗透心理健康教育的策略探究

方在利

(贵州省遵义市第二十二中学 563100)

**[摘要]**素质教育要求教师培养学生健康的心理品质和强健的身体素质,确保学生身心健康发展。因此,高中体育教师不仅要提高学生的体育知识和技能水平,而且要积极开展心理健康教育,培养学生坚强、勇敢的品质及终身体育的意识。在“健康第一”思想的指导下,教师应转变教学理念,创新高中体育教学方式,将心理健康教育合理渗透到教学中去。

**[关键词]**高中;体育;心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.761

进入高中后,学生的学习压力逐渐增加。部分学生可能会因为无法适应紧张的高中生活而出现叛逆、焦虑、暴躁等心理问题,影响其身心的健康发展。在新课改背景下,高中体育教师应关注学生健康心理品质的培养,解决学生在成长中出现的困惑,利用体育活动缓解学生紧张的学习情绪。因此,教师可以将体育教学与心理健康教育结合,在锻炼学生身体素质的同时,培养学生健康的心理品质,促进学生的健康、全面成长。

## 一、当前高中生的心理健康状态不容乐观

近年,随着信息传播的日益便捷化,有关高中生心理与情绪引发的负面报道屡见不鲜,需要引起重点的关注。我们普遍认为,高中生承受一些压力:首先,繁重的学业会引发负面的心理。越到高年级,学生的焦虑与恐惧等负面情绪就越显著,很多高三年级的学生存在失眠多梦等问题。其次,处于身心发展特殊阶段的他们容易遭受人际交往障碍、人生规划模糊等问题,会引发一系列的负面心理情绪。当这些压力没有进行及时的缓解,会直接影响学生的心理健康状态。经调查研究,约80%的高中生认为自己处于心理亚健康状态,约20%的高中生认为自己的心理健康状态较差。

教育学、心理学与医学相关研究表明,体育运动是调节情绪、缓解心理压力、改善精神状态的有效途径。高中体育与健康课程应肩负起自身的心理健康教育之使命,将心理健康教育渗透于无形之中,并有意识地采用多种方法来让学生在运动中改善和调节心理压力。

## 二、高中体育教学中渗透心理健康教育的策略

### (一) 组织趣味游戏在快乐氛围中调节学生情绪

“三点一线”可能会让学生感受不到学习的乐趣,寓教于乐、劳逸结合更能提升学习效率、调节心理情绪。体育游戏既能锻炼身体,又能活跃课堂氛围,激发学生的快乐心理情绪。教师要结合高中生的特点,组织实施趣味化的游戏活动,调动学生的参与积极性,让趣味课堂成为学生心理情绪的调节剂。

课堂前几分钟奠定了整堂课的氛围基调,教师要在一开始就营造活跃而热烈的快乐氛围,调动学生参与的积极性。在热身活动环节,很多学生做起动作来有气无力。笔者通过趣味体育游戏进行导课,一下就激发了学生参与的兴趣,让学生全身的细胞都“活跃”起来了。如队形整理环节开展听口令做相反动作的游戏,先进行游戏说明:老师发放口令,学生必须在一秒之内做出动作,但是必须是相反的动作,比如听到“向左转”的口令时必须做出“向右转”的动作,听到“向右看齐”的口令时必须做出“向左看齐”的动作,听到“稍息”的口令时必须做出“立正”的动作,听到“向前一步走”的口令必须做“向后退一步”的动作,做错的同学依次出列并接受相应的惩罚。刚开始时,学生尚能保持清晰的头脑,随着游戏的进一步深入,很多学生逐渐手忙脚乱,越来越跟不上节奏。看到同伴们手足无措、乱成一团,大家笑作一团。惩罚出错的同学也是大家的“欢乐时光”,各种整蛊让课堂洋溢着欢乐。快乐的体育游戏活动帮助学生消除了负面情绪享受体育学习的乐趣。

### (二) 悉心指导学生,树立学生自信

在学习中,学生难免会遇到不会的题目或成绩下降的问题,容易自信心下降、心情抑郁,不利于身心健康发展。在高中体育教学中,教师要善于发现学生身上的优点,引导学生主动参与体育活动,增强学生的锻炼意识,为学生树立自信心。高中生之间存在明显的差异。教师需要充分了解学生,运用灵活的方式开展体育活动,解决学生在体育锻炼时的困难,用欣赏的眼光看待学生,提高学生的自我认识,促进心理健康教育在高中体育教学中的渗透。例如,在“快速跑”的教学中,部分个子矮或身形胖的学生因为身体素质较差,无法取得良好的成绩,出现了自我放弃和不自信的问题。这时,教师应积极渗透心理健康教育,引导学生正视自己的能力,发现自己的长处。教师要悉心指导学生,可以让学生通过慢跑及蛇形、圆形、螺旋形等图形变换跑锻炼身体,提高跑步能力,还可以让学生仔细观察跑步能力强的同学是怎样跑步的,鼓励学生请教同学,以此提高自信心,增强体育综合能力。

### (三) 优化体育环境,培养健康心理

和谐、愉悦的课堂气氛能培养学生积极的心理状态。在渗透心理健康教育的过程中,教师不能只利用体育活动影响学生,还要利用良好的课堂氛围和体育环境,构建起良好的师生关系,愉悦学生的身心,放松学生的心情,使学生积极、主动地参与体育课堂活动。例如,在教学“篮球”时,教师需先选好场地,摆放好篮球,让学生在看到场地和器材后,就能明白本节课的主题,激起学生的兴趣。又如,在练习前滚翻时,教师可以将垫子摆放成不同的图案,让学生一看到就能放松心情,急切地参与到体育锻炼中去,获得身心的愉悦和健康发展。

### (四) 提高训练强度,在适度运动中舒缓学生身心

体育训练尤其是体能训练不能保持“三分钟热度”,量变引起质变,量达不到一定的程度,质变无从发生。因此,要发挥体育运动对身心调节的积极作用,前提是要保证一定的运动强度。体育运动需要让学生的全身骨骼群、肌肉群保持良好的活动状态,并刺激神经激素的分泌,对心理与情绪产生积极的调节作用。

## 结束语

总而言之,在新课改背景下,教师应认识到高中体育教学不仅要传授体育知识和技能,而且要承担培养学生健康心理品质的责任,从而在教学中合理渗透心理健康教育,提高学生的心理健康水平。教师可以利用体育游戏提高学生兴趣,为学生树立自信心,建设良好的体育环境,舒缓学生的心情,真正促进学生的全面成长。

## 参考文献

- [1]程戈鹏.高中体育教学中心理健康教育的渗透策略[J].教育界:综合教育,2019,(7):127-128.
- [2]程戈鹏.高中体育教学中心理健康教育的渗透策略[J].教育界,2019,(25):127-128.
- [3]于淼.探讨高中体育教学中如何渗透心理健康教育[J].文渊(小学版),2019,(8):19.
- [4]陈少宾.高中体育教学中心理健康教育的渗透策略[J].考试周刊,2019,(40):145.