

# 加强中学体育心理健康教育的方法途径

曾国英

(南昌市站前路学校 江西 南昌 330009)

**【摘要】**初中生的独立意识逐渐在加强,然而心智还未成熟,对待很多事情没有坚定的立场和态度,心理常常产生矛盾冲突,教师应对其做出适当的干预,帮助其解决矛盾。体育教学可以锻炼学生的心理素质,释放学生压力,缓解不良情绪,提升学生不畏困难、坚忍不拔的品质。初中体育教师应不断的探究和实践,帮助学生在体育课堂中锻炼心理素质,促进学生全面发展。

**【关键词】**初中体育;心理素质;锻炼方法

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.782

## 引言

当今社会对人们身体素质的要求越来越高,这就需要学生提早为未来打好基础。然而在素质化教学的大环境下,很多初中学生学习任务繁重,时间紧张。很少有时间投入体育锻炼中。那么,如何开展高效率、高质量的体育教学成为目前各初中学校所要面对的一大难题。

### 一、初中体育与健康课堂的教学现状

#### (一) 学生缺乏自主锻炼意识

现阶段在互联网的大环境下,人们习惯足不出户掌握世界动态,从而养成了“宅”的习惯,对于初中生来说,他们正处于成长的关键阶段,由于“宅”的习惯和课业的负担,学生留给体育锻炼的时间少之又少,如果缺乏足够的锻炼,对青春期学生的生长和健康极为不利。因此需要在体育与健康的教学根据学生个性化的特点,帮助学生养成自主锻炼的意识,从而增强学生的身体素质,养成健康良好的生活习惯。

#### (二) 学生对体育锻炼的兴趣较低

由于传统的教学方法与内容,导致学生丧失了对体育与健康课堂的教学内容的兴趣,再加上传统应试教育的影响,体育与健康课程很多都无法正常开展,加上繁重的课业负担,学生没有时间也没有精力投入体育锻炼中,使学生对体育训练的热情消耗殆尽,但是初中的体育与健康课程可以为学生提供的一个锻炼平台和释放心理压力的机会,只有学生身心愉悦地参与到锻炼中,才能提高学生的身体素质,促进学生的全面发展。

### 二、加强中学体育心理健康教育的方法

#### (一) 举办体育竞赛,提高学生竞争意识

传统的体育教学模式枯燥乏味,在一定程度上减少了学生对体育锻炼的爱好。教师要积极进行创新与改革,增加多种类型及形式的体育活动,让学生在各种体育运动中养成积极锻炼的习惯,同时心理素质也得到了很好的锻炼。其中组织体育竞赛是非常有效的方法之一,不仅意志力得到了加强,也培养了学生的竞争意识。例如可以在周末举办一场篮球对抗赛,两个班级的所有男生先轮流上场比赛,女生在中场时段进行投篮抢分,这样全体学生都参与了进来,每个学生都得到了锻炼,既增进了两个班级学生的友谊,也让学生在参与过程中喜欢上了篮球,提高了学习的兴趣。另外,由于某些原因不能进行室外运动的课程,教师不能放松教学,可以利用现代化教学工具,让学生在多媒体教室观看一些精彩的体育比赛,通过老师专业的讲解,拓宽学生的眼界,激发学生的学习兴趣。

#### (二) 激发学生学习热情

浓厚的探究兴趣是长时间投入学习之中的动力,教师要想构建高效高质量的初中体育课堂,激发学生对体育学习的热情是十分有必要的。学生成长过程中的好奇心与求知能力是与生俱来的,然而一些学生在体育学习过程中却产生了厌烦态度,这说明教师的授课方式对这些学生没有太大的吸引力,因此,体育教师需要采取一些新颖的教学手段来激发初中生学习体育的热情。初中阶段的学生拥有一腔热血,他们对各种比赛活动充满激情。他们以成功为乐,将教师的表扬视为莫大的荣誉。因此体育教师在授课过程中可以偶尔举办

一些比赛活动,以此来刺激学生的胜负欲。为了赢得比赛,学生往往会对体育运动学习投入百分百的热情。教师还可以在必要的时候给予学生一定的鼓励,表扬与鼓励给学生带来的正向作用是无法想象的。教师的鼓励与赞赏是激发学生学习的根本动力,是学生走向成功的起点。因此,在初中体育教学活动开展过程中,教师要注意观察学生的体育学习和运动情况,对于力量较弱的学生,要及时给予鼓励,保证学生对体育学习的信心;对于取得良好成绩的学生,要及时给予表扬,以使其保持对体育学习的热情。

#### (三) 在教学过程中渗透多样化的心理健康教育

在实际的体育教学中,教师要根据学生的个性化发展需求和学习需求,改变相应的运动规则,使体育教学内容更加丰富多彩。教师还要不断提高自身的专业素养,对体育项目的基本要求做到了如指掌。在这个过程中,教师可以结合学生的心理特征,有效创新教学模式,并将其应用到实际的教学过程中。教师还要在教学过程中渗透多样化的心理健康教育,通过讲解体育的运动技巧,让学生深刻感受到体育的内涵,进而形成健康的心理状态。在实际的教学过程中,教师要有有效引导学生进行个性化发展,在学生遇到比较难的体育动作时,及时发掘学生的内在潜能,使学生树立学习的自信心。除此之外,教师还可以根据学生的实际发展需求,利用体育教学的多样化,在教学过程中结合心理健康教育,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。而且这个过程中,教师要认真研究体育的特点,针对学生的心理状态,制定出多样化的教学方案,对学生进行充分的心理健康教育,不断提升学生的心理素质。

#### (四) 摒弃传统观念,提高体育健康课教学质量

在传统的体育与健康教学中,教学模式是要求集体的、统一的,学生通过教师的讲授,自行掌握体育与健康知识,然后统一参加体育锻炼,在这样一个传统的教学方式下,学生对体育与健康课程的兴趣会大大降低,因此为了学生个性化培养,提高体育与健康的课程教学质量,在教学中看可以发挥学生的个性,适当采取“放养”政策,设置一定的学生自主学习环节,让学生通过自主探索与合作训练从而找到适合实际情况的训练方式,再通过比赛及合理的竞争将训练成果实践出来,从而将个性化培养融入课程中。

### 结束语

综上所述,初中生加强体育锻炼对于提高自身的心理素质起到很大的作用,拥有良好的心理素质是学生未来发展必不可少的因素之一,初中体育教师应当加强自身的心理素质提升,在教学过程中勇于创新,将体育锻炼中提高学生心理素质的方法认真贯彻执行,让学生在强身健体的同时提高学习效率,实现体育教学的重要意义。

### 参考文献

- [1] 陈志行. 浅谈初中体育高效课堂的构建[J]. 田径, 2020(1).
- [2] 闫敏. 构建初中体育高效课堂的有效措施[J]. 中国农村教育, 2019(18).
- [3] 洪拥护. 构建高效的初中体育课堂合作学习策略[J]. 当代体育科技, 2019(16).