

探究初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实施策略

刘吉喆

(德惠市第二十五中学 吉林 德惠 130326)

[摘要]一些传统的教育观念认为体育与健康课程并不重要,但其实体育课程不仅担负着提高学生身体素质的重任,还负责着学生的心理健康教育。本文介绍了初中学生心理健康的基本状况,分析了初中体育课程对学生心理健康的重要作用,并探究了初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实施策略,以供业内人士参考。

[关键词]初中; 体育与健康; 心理健康教育; 实施策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.378

一、初中学生心理健康的基本概述

心理是指大脑对客观物质世界的主观反映,是一个人所有心理活动过程的统称,主要包含三个方面,即认知过程、情感过程和意志过程。心理健康是指一个人心理的各个方面以及心理活动过程能够保持一种良好或者正常的状态,无论在内部环境还是外部环境中,都能够适应社会情况,克服学习、工作和生活中遇到的种种困难与挫折,保持上进心,不断追求自我更好的发展。心理健康主要有两个方面的含义,一是心理活动正常,不存在任何心理疾病,这是心理健康最基础的含义;二是能够以一种积极向上的心态去参与各种社会活动,进行社交,这是心理健康的本质含义。初中学生正处于青春期,生理及心理的发展速度比较快,有时会出现心理状态不太稳定的现象,也比较容易产生一些不良的心理症状,主要包括忧郁,焦虑不安,偏执激动,对人际关系过于敏感等等,有一部分初中学生甚至会因为心理健康状况过分糟糕而影响到正常的学习生活,如果不对这些学生进行适时的疏导,则很有可能会影响他们未来的发展。因此,在初中体育课程中,做好对学生的心理健康教育,是非常有必要的。

二、初中体育与健康教学对学生心理健康的重要作用

(一) 有利于培养学生吃苦耐劳的精神和顽强的意志力

初中体育教学活动通常具有一定的对抗性,活动过程比较激烈且充满紧张感,这不仅能够给予学生强烈的情绪体验,也能够锻炼他们的意志力。学生必须全身心投入到体育教学活动中,用饱满的精神状态和良好的身体条件去面对挑战,才有可能取得比较好的成绩。因此积极开展初中体育和健康教学活动,有利于培养学生吃苦耐劳的精神和顽强的意志力,激励他们健康向上发展。

(二) 有利于帮助学生参与正常的人际交往,建立良好和谐的人际关系

在初中体育与健康教学活动中,集体活动占有较大的比重。而集体体育教学活动对于帮助学生参与正常的人际交往,建立良好和谐的人际关系具有重要作用。学生通过参加集体活动,能够学会与他人友好相处,还能学会如何在集体当中恰如其分地展现自己,如何参与正当竞争以及如何与他人进行友好合作。不仅如此,学生在参与集体体育教学活动的过程中,还能够充分感受到许多个体为了一个目标共同努力,最终变成了一个整体的过程,这能够让让学生意识到合作的强大力量,有助于培养他们的合作意识和集体荣誉感。初中体育与健康教学过程能够展示出每一个学生的优点,也能让他们看到自己身上的不足,让学生愿意不断上进,同时始终保持谦逊。

(三) 有利于弥补学生的心理缺陷

心理健康并不是一个孤立的概念,它会受到周围环境以及各种因素的影响。有一部分初中学生长时间习惯于独处,平时的交际圈较为狭窄,性格也比较孤僻,就容易思虑过重,产生一定的心理问题。而初中体育与健康教学活动,能够为学生提供一范围更加广阔,环境更加开放的空间,能够促使学生在活动过程中敞开心扉,与外部环境以及他人产生积极的关联,这能够帮助学生走出原本狭窄的圈子,看到更为广阔的外部世

界,这有利于弥补他们的心理缺陷,使他们更加适应所处的环境,提升心理健康水平。

三、初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实施策略

(一) 制定具体的教学目标

在初中体育课程中对学生进行心理健康教育,首先需要将教学目标具体化,通过结合初中学生心理健康标准,确立相应的体育与健康课堂教学目标。首先,教师要帮助学生树立心理健康意识,让他们充分认识到积极参加体育活动对于自身心理健康状况的重要作用,从心底更加重视体育与健康课程,愿意参加体育活动。其次,教师要注重培养学生吃苦耐劳的精神和顽强的意志力,通过设置具有一定难度的教学活动,鼓励学生挑战自己,战胜困难。另外,教师还要帮助学生树立合作意识,让他们认识到合作的重要性,使他们将来走上社会时也能够善于利用合作来解决问题。制定具体的教学目标,有利于教师根据教学目标的要求开展相应的体育与健康教学活动,能够使教学过程更具有针对性,也更行之有效。

(二) 采用多元化的教学方法

在初中体育与健康教学过程中,教师可以采用多元化的教学方法,来实现对学生心理健康的良好教育。首先,教师可以采用游戏教学法,通过设计心理健康小游戏等方式,将一些心理健康知识传授给学生。其次,教师还可以采用情境设置法,让学生参与到创设的情境中,实现情绪的有效疏通,并提前搜集学生平时会遇到的一些心理问题,放到情境中让学生们一起讨论,在无形之中解决学生的心理困惑。另外,教师还可以采用小组合作法,让学生以小组的形式去交流和探讨一些心理问题,这也有助于改善部分学生的不良心理状况。

(三) 开展科学的教學评价

在初中体育课堂上,为了把握学生的心理状况,衡量学生的学习效果,必须要进行教学评价,但教师必须要用科学的标准,从多个维度对学生进行评价。教师应该注重对学生的学习态度、情绪状态以及品格品质等进行考量,不能只看学生最后的成绩,还要观察学生的学习过程,先由教师进行评价,再让学生对自己的学习状态与成果做出评价,最后还可以让学生之间互相评价,这样能够更加全面地判断学生的整体心理状况,检验他们的学习效果。

四、结语

综上所述,初中学生正处于一个特殊发展阶段,心理状态不是特别稳定,并且由于知识和经验不足,就比较容易产生一些心理问题,不利于他们的心理健康发展,因此在初中体育课程中,加强对学生的心理健康教育,是十分必要的。教师在未开展初中体育与健康教学活动时,应该要制定好具体的教学目标,采用多元化的教学方法,并开展科学的教學评价,做好学生的心理健康教育工作,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]魏红红.初中体育与健康教学中学生心理健康教育的实践研究[J].学周刊,2020(12):164-165.
- [2]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(03):101-102.