

积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用

赵志龙

(德令哈市第三中学 青海 海西州 817000)

[摘要] 社会前进的步伐不断加快,人们的生活节奏逐渐加快,在快节奏的状态下很容易衍生心理问题。对于初中生来说亦是如此,家长对于初中生过多的期待,容易给初中生带来心理上的负担,造成初中生的压力,让其产生不良的情绪,在长期压抑的状态下,很容易危害到初中生的心理健康。为此,在初中体育与健康教学中积极心理暗示愈发受到关注。本文将针对积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用策略展开探讨,愿初中体育与健康教学的教师,能够依据实际情况,在教学中参考相应的策略,应用到教学之中。

[关键词] 积极心理暗示; 初中; 体育与健康; 运用策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1838

引言

积极心理暗示指的是当遇到问题或者困难时,能够往积极的方向去想,能够用积极的心态面对问题,给自己积极的暗示,给自己力量。如:加油,一定可以的、努力一定会成功的、困难只是暂时的,只要努力就能克服困难等。积极的心理暗示,能够促进初中生的心理健康发展,让初中生敢于直面学习和生活中的压力,避免其心理问题的滋生。体育与健康是初中阶段的基础学科,积极心理暗示在其课程中的运用讲究一定的方式,只有将其合理有效的运用到体育课程之中,才能将其功效最大限度的发挥出来。

1、积极心理暗示在初中体育与健康教学中的作用

初中生处在人生的第一个转折点中,面临着人生中较为重要的考试,家长的期待,教师的期许,加之初中生自己给自己施加的压力,使初中生的学习生活变得忙碌而紧张,初中生各个方面的压力,如果不及及时排解,在内心长期的憋闷,很容易滋生心理问题,让初中生长期处在抑郁、紧张、烦躁和高压的环境之中,对于初中生的健康成长十分不利^[1]。体育与健康本就是排解初中生不良情绪的一种方式,在其教学之中应用积极的心理暗示,能够对初中生进行有效的减压,促进初中生身体和心理能够健康发展,让初中的体育与健康教学的水平进阶到一个新的层次,推动初中体育与健康教学走入一个新的阶段。

2、在初中体育与健康教学中应用积极心理暗示的方法与途径

2.1 注重初中生主观能动性的发挥

新课标下对教学要点进行了相应的变革,将初中体育与健康教学的要点放在了初中生主观能动性的发挥上^[2]。因此,体育教师在其教学中应从传统的教学思想和方式下解脱出来,让初中生在体育课堂之上拥有绝对的主导权,当初中生遇到问题时,教师应注重其引导作用的发挥,给初中生启发,让初中生尝试自主解决问题。同时,教师应增加对初中生的鼓励和表扬,多用肯定和赞扬的语气,肯定初中生的表现,让初中生能够在其肯定中建立自信,在自信的状态下,积极心理暗示的作用也会愈发显著,使积极心理暗示能够充分的发挥其功效。

例如:初中体育教师正在围绕“篮球”开展教学,篮球对于女生来说具有一定的挑战,很多女生由于体力、身高等方面的因素,在篮球中的表现明显弱于男生,很多女生因此十分排斥篮球运动。教师可以对女生进行鼓励和赞扬。如:谁说女子不如男,我看我们班的女生认真起来,比男生还优秀,只要积极投入练习,一定会取得意料之外的成绩,打败男生指日可待,诸如此类的话语能够给女生带来力量,让其更为积极的投入到练习之中。女生在经过努力练习之后,果然取得了非常傲人的成绩。

2.2 关注学生之间良好关系的建立

初中生之间良好的关系,能够让其合作起来更有默契,对于初中生的身心健康发展也有帮助^[3]。体育与健康的学习中,

会学习到一些高难度的动作,同学之间的互帮互助,能够帮助其更好的完成动作。教师可运用积极心理暗示,引导初中生之间团结互助,共建友好关系。

例如:在“跳高”环节,教师可以先对其进行积极心理暗示,某班在运动上跳高成绩突出,参加跳高的同学之所以取得好的成绩,除了自身的努力之外,还有班级中同学的帮助,在其训练时鼓励打气,在其遇到困难时,陪伴他并鼓励他,是班级同学带给他的力量,让他取得了优异的成绩。教师也可讲一些因团结合作而取得比赛胜利的故事。如:篮球、足球等运动,都是团体运动,需要队员之间的相互配合、相互协作,才有可能取得比赛的胜利。通过积极的心理暗示,初中生合作的欲望会更加强烈,其合作的精神也会得到升华。在团结合作中,初中生之间的关系能够变得更为亲近,合作能力也能进一步的提升。

2.3 留心关注学生学习中的困难

体育与健康学习中涉及很多运动科目,像篮球、乒乓球、长跑、铅球、跳高等,每一项运动都有其相应的技巧,也有着相应的难度。对于身体素质弱、运动细胞不发达的初中生来说,体育与健康科目的学习十分困难。面对这部分初中生,教师可以应用积极心理暗示法,帮助其挑战自我,战胜自我,解决其学习中的困难。

例如:以“足球”学习为例,班级中存在着从小体质较弱的男生,从小缺乏体育锻炼,导致其体力、耐力等各个方面都低于正常的男生。而足球是一项需要来回跑起来的运动,如果身体灵敏度不够,速度和体力不够,则很容易败给对方。教师了解情况后,可以给予学生力量。如:“体制弱可以变强,体力耐力不够,可以训练,很多足球运动员也曾经经历过你正在经历的,但他们比我们更厉害的地方在于,知道自己的短处,却依旧努力向前,敢于挑战自己,才有了今天的成绩。”通过积极心理暗示,帮助有学习困难的学生突破困难,迎接更好的自己。

结语

综上所述,体育与健康学科开设的根本目的是为了锻炼初中生的身体素质,让其领悟体育精神,塑造其坚毅的品质,能够勇于克服困难。积极心理暗示在体育与健康学科中的运用,是实现其教学目的的重要途径,为初中生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 余明敏. 探究积极心理暗示在初中体育与健康教学中的运用[J]. 学周刊. 2018, (07): 123.
- [2] 刘辉. 初中体育课堂中心理暗示对学生影响[J]. 教书育人, 2017, (20): 96-99.
- [3] 樊静, 郭飞. 心理暗示在体育教学中的运用[J]. 湖北体育科技, 2016, (6): 546.