

# 高中体育教学中学生心理健康教育的现状研究

徐彬彬 王猛

(富锦市第一中学 黑龙江 佳木斯 156100)

**[摘要]**在高中体育课堂授课的时候要注重学生的心理教育,这直接关系到高中生日后的心理健康以及身体素质。那么本文就高中生在体育授课中如何渗透心理健康教育进行研究,最终给出可行策略。

**[关键词]**高中体育;心理健康;教育策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.552

## 引言

伴随人们生活水准提升,现阶段对身体素质的要求也在逐渐增高,对健康比较关注。体育课程是公共教育中运用性质极强的一项课程,教育质量受到了家长的重视。高中时期是学生成长的关键时期,学生这时候内心还是比较敏感、脆弱的。所以,在高中体育授课中教师要注重心理教育,承担起使高中生身体素质以及心理素质同时发展的责任。

### 一、心理健康的重要性

近些年来,因为心理疾病在中学生中的导致的悲剧在逐渐增多,目前青少年的心理健康情况非常严峻,理应受到广大教育者的关注。随着时代的不断进步,人们对健康观念的改进,人们逐渐意识到,心理疾病和身体疾病一样重要。因此,一个健康的人,不单单要具有健康的身体,还理应具备健康的心理状态,一个人的心理以及身体都必须处在一个优良的状态的时候,这才是真正意义上的健康。进行心理健康教育,是促进中学生身心健康的关键方式,确保学生在心理出现问题的时候及时纠正,有助于学生身心健康成长。

### 二、展开心理健康教育的方式

#### (一) 创设情境,提升学生的心理素质

高中时期的学生正是身心发展的重要时期,自我管束能力不强,但是却具有极强的模仿能力,有着无尽的好奇心,学习意识比较好,有着展现自身的兴趣。在这个时候体育课程的授课不单单是要提高学生对体育知识的了解,并且还需要重视学生的心理发展情况,并且及时对学生进行引导。在体育授课中,经过情境授课的方式可以促使教师全面的掌握到学生的心理情况。例如,部分学生在课后的时候非常活泼,在展开体育运动的时候积极,但是在考试的时候却会由于心理比较紧张导致失误<sup>[1]</sup>。那么在这个时候教师就可以在平时授课的时候策划模拟考试的情境,帮助学生减轻紧张的心理状况,锻炼学生在面对考试的时候以平常心来对待,提升学生的心理素质。

例如,在学习运球的时候,教师就可以主动给学生创设情境,来间接展开心理教育指导,强化学生的自信心,确保学生可以稳步展开活动。教师策划小组合作二至四人,训练胸前传接球的动作,以小组的模式展开训练。在开始之前,教师进行罚球训练,学生最终的罚球直接和自己小组的胜负关联,并且要求周围的学生进行干预,在强化技术的基础上训练学生的心理素质。

#### (二) 分层设置难度,锻炼学生心理承受力

各个学生都具备自身独特的个性,各个学生的性格以及能力都具有一定的差异,教师一定要对各个学生进行不同层次的授课,使用循序渐进的方式完成授课任务。教师可以将一个难

度比较大的授课目标分成几项小目标,持续的增添难度,来满足各个层次学生的实际需求。并且,随着难度的持续增大,也是一项高效训练学生心理承受能力的方式。特别是对体育素质比较差的学生来讲,教师经过带领学生逐渐完成难度逐步递增的任务,可以提升学生的心理承受能力,并且强化学生的自信心。

例如,在展开负重跑的训练中,负重跑的训练是必须建立在快速跑的前提下,并且负重的重量对各个学生来讲也是不同的<sup>[2]</sup>。在授课的时候,教师必须根据每位学生的身体情况,来适当的增大或减小难度,强化学生的心理承受能力,并且鼓舞学生主动的锻炼自己。引导学生逐步超越自身,提升自己面对困难的处理能力,强化学生的心理承受能力。

#### (三) 积极评价,纠正学生的心理障碍

体育老师在教授学生支撑跳跃的时候,因为学生上肢、下肢的力量是比较弱的,弹跳力是比较差的,做分腿腾跃动作的时候会存在一定的困难。并且学生之前缺少学习支撑跳跃的经验,因此,学生面对分腿腾跃的训练既充满兴趣又害怕困难。当学生看到锻炼器材的时候,多数学生会恐惧,难免会呈现出害怕、恐慌的心理情况,特别是身材比较单薄的学生。那么,在这个时候,教师就必须展开相关的放松活动。针对怯懦、害怕的学生进行言语、眼神以及身体动作的鼓励,提升学生的自信心,鼓励学生迎难而上,相信自己。针对实力比较弱的学生,体育教师可以展开针对性点拨以及示范,鼓舞学生,纠正学生的动作,在学生有着进步的时候,教师要进行肯定,祛除学生的胆怯、紧张的心理状态,提升学生运用的自信心。持续不断的带领学生一步步完成运动,帮助学生战胜害怕的心理,主动挑战自我、攻克困难,消除心理障碍。

### 结束语

综上所述,高中体育授课进行的时候,教师应该持续注重学生心理状况的变化,在授课的时候经过创设科学的授课情境,科学的策划训练任务的难度,运用积极的评价等方式,来提升学生的心理素质以及学生的心理承受能力,攻克自身的心理障碍,促使学生在锻炼身体的过程中强化心理承受力,有助于学生身心全面发展。

### 参考文献

[1]郑达.高中体育教学中学生心理健康教育的现状[J].百科论坛电子杂志,2020,000(004):381-382.

[2]罗青山.高中体育教学中学生心理健康教育的现状分析[J].当代教育实践与教学研究(电子刊),2018,000(011):862.