

浅议高中体育教学和学生的健康教育

高亚静

(河北省唐县职业技术教育中心 河北 唐县 072350)

[摘要]实践性、趣味性是学校的课外活动的特征,容易为学生所接受,也可以积极开展,另外,课堂的形式、空间、时间等不会限制它,因此学生的主体作用更能发挥出来。

[关键词]健康教育;自信;体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1067

每个教师的职责是关心学生的健康,在体育教学中,教师需要把体育健康知识传授给学生。如今,孩子的教育越来越受到人们的重视,致使在面对升学压力时,会有一种负面的情绪在学生心里产生,假如没有及时解决和发现,时间长了会严重影响学生的心理健康。

了解学生的心里活动,解决学生心里的疑问,让学生有健康的心理,这些,体育教师要如何在体育教学过程中做到呢?

一、心理健康教育

学生可以在友好、平等、和谐的学习环境中体验到集体的温暖,而体育教学大多都是集体活动。

(一)自信心要帮助学生在心里形成

心理太压抑,就好比一把很久没有打开过的锁,学生在长时间比较大的学习压力下,会产生心理压抑,那心理压抑这把锁怎样才能打开呢?“润滑剂”需要教师点到这把锁上,接着再找到正确的钥匙就能打开它。开启学生学习兴趣的“钥匙”是学生的学习积极性的调动,学生身上最好的一面需要教师去探寻。每个学生的特长需要体育教师充分发挥出来,对他们提出的目标和要求是他们能够完成的,而且要有一定的针对性,把成功的机会提供给他们。学生能力的提高和经常体验到成功,就能增强学习的自信心。在教学中,教师不要总是追求成绩,要让学生在愉快轻松的气氛中去锻炼,体育对身心带来的快乐,要让学生享受到。

(二)学生的自卑感,教师要帮助他们克服

学生不同的气质类型、体能的差别性、体育教学内容的多样性,都导致在体育课上学生表现出不一样的学习主动性。有很多机会可以让体育教师深入学生的学习环境,包括交流感情的直观性、课堂和课外的开放性等,对学生情况进行了解,与学生沟通时使用真挚的热情、诚恳的态度,要尊重、爱护、关心学生,使学生正确对待各种问题,全面认识自己。例如,检测短跑时,有些学生成绩不理想,是由于身体素质差、体形较胖、个子矮小等原因造成,教师要让他们明确,与别人相比,他们的技术不差,是先天条件和身体素质导致较差的成绩,要让学生充分正视不足,正确面对客观条件,此外,这个项目的差距可以用其他优势项目来弥补,或者把不同的要求制定给这些学生,这些标准达到了,就能合格。

(三)学生的心理健康要利用体育课来促进

实践性、趣味性是学校的课外活动的特征,容易为学生所接受,也可以积极开展,另外,课堂的形式、空间、时间等不会限制它,因此学生的主体作用更能发挥出来。在活动中有多多的感受和体验被学生得到,学生的心理品质就能得到塑造,这

样就自然延伸了教学活动,使它从课内走到了课外。活动的形式和内容,要让学生自己来选择,或者把某种练习在玩的过程中完成,充分利用大量无效流逝的时间。

(四)让学生的身心健康在游戏中得到塑造

大部分学生喜爱游戏,学生通过游戏可以提高和锻炼体力、意志、智力、思想,所以对于集体性的游戏活动,教师要让那些较孤僻、有自卑感的学生多多参加。把学生分成几小组,在游戏中,为了得到好的成绩,学生们就会互相帮助、学习、督促,进而良好的群体力量就会形成;同学间正常的感情交流可以通过同组同学的相互助威呐喊得到促进,升华了的感情,学生的个性和心理健康水平的发展也会得到推动。

二、在心理教育中处于主体地位的是体育教师

(一)师生关系要创建的和谐民主

教学方式不断改变,观念的不断更新,都需要教师坚持以学生发展、以人为本的原则才会实现,给予学生尊重,把师生之间的心理距离缩短。教师与学生有了亲密的关系,学生的自信心和归属感就会增强,人际交往能力就会得到塑造,学生的身心的健康发展、人格、情绪状态就会得到改善。

(二)心理健康教育的技能,是体育教师要具备的

学生的身心健康需要教师的关注,并把心理指导放到教学过程中去。爱好运动、学习不认真、贪玩、好动是我校不少问题学生的表现。体育教师要与班主任联系紧密,通过课余时间,体育课与他们谈心,细致、耐心的对他们的内心世界进行了解,把问题的根源找到,使他们相信教师。经过一段时间的努力,学生都喜欢把自己的心事告诉老师,在心理咨询箱里投入信件,问一些难以启齿的问题。当有办法解决问题时,教师要与学生及时联系,把学生的心结解开。

例如,有一位学生找到我,说他的成绩下降了,这是由于学习压力过重,使他学习焦虑、紧张,心理产生自卑。我跟他一起把原因分析出来,把解决的办法找到。小学时他成绩很好,家长对他有过高的期望,到了高中,由于学习竞争激烈,不扎实的基础,失败的困惑一时不能摆脱,烦躁、焦虑等消极情绪也就产生了,不能全身心的投入学习。我帮助他找到解决办法,多次开导他,帮他稳定情绪,他的成绩又取得了很大进步,我感到很欣慰、很高兴。

参考文献

- [1]王梁吉.浅谈高中体育教学与学生健康教育[J].魅力中国,2017,(30):92.
- [2]霍富强.浅谈在高中体育教学中的健康教育[J].东方教育,2015,(7):343-343.