

高中体育教学中心理调适策略的运用

郭 铁

重庆市江津中学校, 中国·重庆 402260

【摘 要】体育运动不单单能够促进学生身体素质发展,还可以培养学生健康的心态、坚毅的性格和良好的个性品质,帮助学生以良好的心态去应对学习生活中的紧张压力和不良情绪。因此,作为高中体育教师老师,应该重视教学中对学生健康心理的培养。基于此,本文从通过构建和谐的关系,促进学生叛逆心理的消除;通过趣味体育活动,是课堂氛围活跃,进而促进学生学习压力的缓解;遵循学生的个性化差异,有针对性地开展教学,促进学生健康个性心理的形成几个方面提出了高中体育教学中心理调适策略的运用。

【关键词】高中; 体育教学; 心理培养; 策略

高中阶段的学习压力较大,有些学生由于不能很好地与紧张的高中生活相适应,而导致产生焦虑、急躁甚至的叛逆的心理问题,而使其身心健康受到影响。体育,作为提升学生身体素质,促进其身体机能增强的重要课程,还可以很好地让紧张的学习压力得以缓解,使学生满怀饱满的情绪状态进行学习,以积极的心态解决学习中的问题。因此,作为高中体育老师来说,要在锻炼学生身体素质的同时,心理调适技巧,从而帮助学生养成健康的心理,通过体育运动让不良的情绪和学习压力得以缓解,促进其良好心理品质的形成,实现综合健康发展。

1 通过构建和谐的关系,促进学生叛逆心理的消除

高中体育教学过程中,体育教师可以通过和谐情感的构建,与学生之间形成一种信任和谐的关系,进而促进学生叛逆心理的消除。第一,作为体育教师来说,应该具有乐观积极的心态,在授课的过程中要保持蓬勃向上、和蔼的态度以及生动的活动的语气对体育知识进行讲解和示范,从而对那些胆小害羞的学生以鼓励,增强其集体活动参与的勇气和积极性。第二,体育老师,应该对学生给予充分地尊重和了解,使学生放下戒备心理愿意将生活、学习当中存在的困惑向老师倾诉。因此成长环境等因素的影响,学生间的差异较大,有的学生比较自卑、缺少自信;有的学生态度消极;有的学生行为散漫……针对不同的学生,作为体育教师来说,应该在课堂教学中有针对性地强化沟通。由于体育课程与语数英等主干科目相比,学习压力较大,所以体育教师如何和学生间如果能够多加沟通,构建和谐的关系,能够让学生的焦虑情绪得到缓解,从而也会消除其和老师间的对抗心理和叛逆情绪,使学生养成健康的心态对处理和教师间的关系。在此过程中,作为体育老师应该重视对学生心理活动的观察,通过对学生情绪方面产生的变化,对其心理变化动态加以分析,找到和学生间进行沟通的最为恰当的方式,同时也由此找到与高中生需求和发展相适宜的教学方式,从而获得良好教学效果的基础上促进学生的心理发展。

2 通过趣味体育活动,是课堂氛围活跃,进而促进学生学习压力的缓解

高中阶段具有较大的学习压力,对于高中生而言时期的学生学习压力较大,很少有时间进行放松和娱乐,而教师常常会布置很多的学习任务,导致不少学生都产生了紧张和焦虑的情绪,而成为高中生比较常见的心理问题。所以,在体育教学的过程中,体育教师不但要重视增强学生的身体素质,还可以通过趣味性的体育活动对学生的学习压力和焦虑情绪加以环节。首先,高中体育老师可基于高中生体能特征设计一些竞技类的活动项目,比如组织拔河、足球和篮球比赛等,从而让学生在比赛当中促进体育兴趣的增强,使其在其中深刻地体会到运动所带来的乐趣,促进学生间的情感交流、合作精神以及责任意识,并在不断地战胜自身中提升其意志品质,以更加健康和积极的态度迁移到学习中,促进学习效率的提高。

其次,作为体育教师,可以通过开展一些趣味性的活动,比如趣味传球以及袋鼠跳等游戏活动,让学生在让身心感到放松,极大地减轻紧张的学习压力。游戏是高中生较容易接受和喜欢的教学方式,通过趣味性的体育活动可以极大地调动课堂的学习氛围,帮助学生所存在的心理问题加以纠正。比如,有些高中生存在不够自信、比较自卑的心理问题,而趣味体育活动则可以促进同学之间的互动,促进团队精神的增强,对其积极健康的心态进行培养。如,在开展“立定跳远”这个项目的体育项目教学过程中,体育老师就可以采取组织“跳数字”活动,将四个圆环摆放到操场上,分别表示从1—4几个数字,而后把学生分成4个小组,让每组通过立定跳来回跳向数字圆所对应的中心位置,先跳完的小组获胜。在此当中,体育老师应该对学生进行鼓励,使其可以进行互相帮助和指导,确保可以保持正确的跳远姿势。而为提升活动的紧张与趣味性,体育教师还可对指令进行调整,使学生的注意力更加集中,小组成员共同对布阵的方式进行讨论,由此使枯燥的体育运动变得更加具有趣味和思考性,有助于促进学生的个性健康发展。

3 遵循个性化差异有针对性地开展教学,促进学生个性心理的形成

大部分的高中生都觉得高中阶段学习体育是在时间上的浪费,在内心中对体育课程产生排斥,甚至在课堂中会产生厌烦的情绪。为此,作为体育教师来说,可以在了解学生的个性化差异的基础上,针对其身体素质的差异、对不同运动项目的喜好程度,有针对性地开展教学,针对比较腼腆胆小的学少而言,教师可以对其多加鼓励,使其多参与到体操等项目当中;对那些比较孤僻,和同学交往较少的学生而言,体育老师则可以多对其进行鼓励,使其多参与到篮球或是接力等项目当中;而对于那些比较自大,愿意逞强的学生,教师则可以让其参与到具有较大难度的项目当中,使其自负心理得以逐渐消除……不同的体育运动能够让不同性格的学生发生转变,进而使其逐渐养成健康的个性心理。

4 结语

体育教学和心理健康的培养间具有密不可分的关系,作为高中体育教师来说,应该在其教学的过程中,充分地意识到身心健康培养的重要性,通过和学生构建良好的关系,组织开展趣味性体育活动等对学生的健康心理加以培养,促进学生良性健康综合发展。

参考文献:

- [1]周建忠.刍议高中体育教学中心理健康教育的渗透[J].中国校外教育(上旬刊),2019(3).
- [2]余洁.心理健康教育在高中体育教学中的有效融入[J].新课程,2020(7).
- [3]耿峰杰.探讨在高中体育教学中如何渗透心理健康教育[J].科学咨询,2020(33).