

浅析身心健康发展在高中体育教学中的重要性

郑百涛

(盘山县高级中学, 辽宁 盘锦 124000)

近年来,随着家长们“望子成龙,望女成凤”的心理不断加重,越来越多的家长过于看重文化课成绩,而忽视了学生们的身心健康。作为一名教师,深知心理健康教育在学生成长过程中的重要作用。特别是在高中阶段,学业压力下,学生们整日徜徉于书海,日复一日,不同心理素质的学生面对学习的困境的解决方案是不同的。那么,体育课似乎就成了孩子们发泄的课堂。因此,如何将高中学生身心健康有效地融入到体育教学中呢?笔者将根据高中体育的心理特点,谈谈身心健康在高中体育教学中的重要性。

一、具体问题具体分析,应根据高中学生心理发展特点开展体育教学

近年来,随着体育教学改革的深入,现在的体育教学已经逐渐由竞技转型为阳光教学。在现代的体育教学中更重视学生身心健康发展。具体问题具体分析,应根据高中学生心理特点开展体育教学,这一教育理念最大化地尊重学生个体差异性,最大的满足了学生在体育教学中多样化的需求,最大化地调动了学生的积极性与主动性。具体问题具体分析,应根据高中学生心理发展特点开展体育教学,还充分体现了“因材施教”的教学理念。举个例子,学生们进入高三之后,学习节奏加快,考试压力增大,大多数学生的情绪比较低落,产生了很严重的厌学情绪。更别提痛痛快快地上一节体育课。这时,作为体育教师就要根据高三学生们的学情及时疏导学生的情绪,可以在体育教学中结合学生心理特点适当地安排趣味性较强的体育运动,如喊数抱团跑、传球接力、贪吃蛇等这些趣味性游戏,甚至可以学习一些健身操,增加学生的乐趣,调动学生的积极性与主动性,让他们彻底获得精神上的放松,这样使学生们能够全身心的投入到之后的学习中去。只有这样,学生们把学习和玩分开,学习时认真学习,玩时痛快地玩,才能更好地备战高考。总之,具体问题具体分析,应根据高中学生心理特点开展体育教学,在体育教学中,有针对性的内容设计不但能够吸引学生对体育运动的兴趣,还有利于缓解学生压力、消除学习疲劳、预防学生的焦虑、压抑等心理问题,使学生真正做到劳逸结合,只有这样,才能成为高考真正的赢家。

二、品质好胜于学习好,注重学生行为品质的培养

在高中体育教学中,教师的目的就是引导学生释放学习压力和负面情绪,培养积极健康、乐观向上的良好情绪。首先体育教师应利用自己的行为习惯、人格魅力感染学生、影响学生学生。例如,在日常体育教学中难免会遇到调皮捣蛋的学生,这时,有的教师就用简单粗暴的方法来和学生沟通,结果不但没有解决问题,反而加重了学生的逆反心理。我们不如换一种方式沟通,先和学生谈一些他们感兴趣的话题,拉近了学生的距离,让他们渐渐放松警惕和戒备之心,这样再一点点地把自己的想法渗透给学生,让学生们体会到教师的乐观、开朗和包容,建立良好的师生关系,并将这种积极、乐观、向上的态度传递给学生,使学生喜

欢上体育课。然而对于一些心理自卑的学生还可以运用名人故事感染学生,让学生体会他们的坚持、坚韧、拼搏的体育精神,进而感受到人性的魅力,找出自身和别人的差距,促使压力变动力,避免自卑心理的产生。还有,对于一些身体素质好的学生可以以他们作为榜样。例如,在接力比赛中,分为跑得快的和跑得慢的学生。那么对于跑得快的学生,给予他们表扬和激励,但对于跑得慢的学生,不但不能批评,反而更需鼓励。这样,学生一鼓作气,才能顺利完成比赛。因此,高中教学中教师要注重树立典型,使学生从身边的同学身上获得更多的启发,从而达到促进学生身心健康的发展目的。

三、高中学生身心健康发展需要以人为本

在各种各样的体育项目中,有激烈竞争的、有需要合作的、有需要身心配合的等。然而仔细思考这些项目都是有利于学生身心健康发展的。例如,足球运动中,学生们要想进球,就必须学会合作、对抗和坚持,团结一致最重要,要让他们明白相互配合相互切磋的道理。在高中体育教学中,要想利用体育教学促进学生的身心健康发展,首先要调动学生参与体育教学的积极性,使他们变被动为主动,成为体育教学中的真正主人。其次,在体育教学中更重视学生的主体地位,教学内容结合学生身心发展的特点进行设计,以求达到塑造完美身心的目的。这里要结合高中学生的生理特点可以适当增加一些力量练习,不但能强身健体,还能塑造完美身材。同时,有针对性的内容设计可以更好地稳定学生情绪、改善学生内心世界,帮助学生有效地排解不良情绪,避免问题心理的产生。第三,体育教师要注重培养学生宽容、沉着、冷静等精神。帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观。总而言之,高中体育老师在教学中应以学生为中心,让学生积极、主动的参与到体育教学当中来,获得身心健康的最大化发展。

四、结语

综上所述,体育教学是一门不容忽视的课程,它对人身心的影响是极为重要的。国家也越来越重视体育教学,我们体育教师就要成为改变传统的教学模式先行者,在体育教学中真正做到以学生为教学主体,让学生成为课堂的主人,并且有针对性地对学展开教学。使学生在体育教学中真正获得放松,收获愉快和健康。通过体育教学促进学生身心健康发展,树立终身锻炼身体的意识,以健康的体魄和饱满的精神去创造属于自己的未来。

参考文献:

- [1] 张涛. 高中体育对促进学生心理健康作用探究 [J]. 体育时空, 2011 (14).
- [2] 简奇军. 浅谈高中体育教学如何培养学生的心理健康 [J]. 文理导航, 2014 (7).
- [3] 陈茜, 陈伟. 浅谈如何在高中体育教学中培养学生的健康心理 [J]. 读写算, 2015 (12).