

浅谈中职体育教学中心理健康教育的有效渗透

黎青云

(广东省新兴中药学校, 广东 云浮 527400)

摘要: 随着社会的不断进步,人们生活节奏也在变快。中职学生受周围环境的影响也越来越大,对此部分学生就会存在心理上的困扰。中职教师在教授体育的过程中,不仅要重视学生的身体健康,还要关注学生的心理健康。对他们缺少任何一方面的教导,都有可能对学生的健康造成影响。基于此,本篇文章主要探讨心理健康教育如何渗透到中职体育教学中。

关键词: 中职; 体育教学; 心理健康

随着我国科技水平的发展,人们的生活越来越便利,但是部分学生并没有因为生活条件的变化而感到幸福。他们的心理健康出现了一些问题,比如心理比较脆弱,容易出现焦虑和不自信的现象。虽然他们可以通过心理健康教育课程来认识、控制及调节这种不良情绪和现象,但仅仅利用该课程是远远不够。所以作为教师,我们应该把心理健康教育有效渗透到各个科目的教学中来。

一、中职体育教学中渗透心理健康的意义

体育教师在教授学生体育的时候,让他们能够用科学的方式锻炼自己的身体,拥有强健的体魄。如果将心理教育渗透进体育教学中,还可以让学生锻炼身体之余,拥有一个健康的心理。心理健康教育在体育教学中的渗透,可以在一定程度上锻炼其意志力,减少他们的焦虑感,让他们可以学会调节自己的心理健康。不仅如此,还可以锻炼他们与人合作的能力,增强他们与人交往时的自信心。

二、中职体育教学中心理健康渗透的方法

(一) 为学生普及心理健康知识

传统的体育教学中仅仅教授学生如何锻炼身体,对他们的心理健康教育有所忽视。虽然学生锻炼了一副好身板,但是部分学生的内心处于亚健康的状态,这也是一种不健康的表现。所以教师要重视起学生心理健康的培养,使其用积极态度面对未来人生。

例如:教师可以通过网络去学习心理健康方面的知识,然后了解学生的心理状况,想出对应的方法。教师可以针对学生不自信和心理焦虑问题展开教学工作,可以为学生讲解这些心理问题产生的原因,也可以通过视频播放心理健康相关的知识。产生上述问题的原因,一般都是学生与他人之间沟通较少,身体缺乏力量。教师可以在体育项目中,安排给他们一些相互合作的项目,可以是拔河运动,乒乓球混合双打等等,让他们之间可以相互沟通,锻炼他们与人沟通和合作的能力。

(二) 使用情境教学法锻炼他们的心理素质

随着生活水平的提高,家长对孩子也是越来越宠爱,他们在生活中未曾遇到过重大的挫折,心理抗压能力相对较弱。教师在体育教学中要重视起学生心理方面的培养,增强他们的抗压能力,使其更好地适应社会的要求。毕竟,在国家经济飞速发展的同时,就业压力也在逐渐增大,中职学生毕业后将要面临就业的压力,为了使他们能够增强心理素质,教师可以通过创造一些情境来锻炼他们的抗压能力。

例如:教师可以通过一些比赛情境来锻炼学生的抗压能力。教师可以模拟一场田径长跑比赛的情境,鼓励学生主动参加。可

以通过小组对抗赛、小组展示、保护帮助。在比赛开展还剩下一个月时间的时候,教师可以将科学的跑步方法告诉学生,告诉他们需要注意的事项,如何科学的增加肺活量,跑步前可以预跑一圈或者做一些压腿动作,让自己身体热起来,避免在跑步的时候受到伤害。学生通过这些科学的锻炼方法,可以更好地锻炼身体,来迎接比赛。学生通过教师讲授的科学运动方法和科学防护,避免了在比赛过程中发生危险的几率,使他们锻炼身体的同时,还可以增强自身的抗压能力。

(三) 构建和谐的人际关系

学生在生活之中难免会遇到难过的事情。教师要关注起学生这些问题,让学生学会自我心理疏导,将内心的压力释放出来,而释放心理压力的最好方法就是寻找倾诉者。所以教师可以想办法帮助学生建立和谐的人际关系。在此之前,教师可以将释放心理压力的知识普及给学生,让他们知道如何解决自身的心理问题,使他们能够自我心理疏导。

例如:教师可以安排团体项目来增进学生之间的友谊,可以为学生安排一场拔河比赛,告诉学生拔河比赛科学方式。拔河比赛需要将力气大的学生放在前面,身体重的学生放在后面,最关键的一步就是,所有人抓住绳子后身体向后仰,有一种倒在地上的感觉,双腿打直人向后面倾斜,可以增加阻力。人如果身体向后倾斜,不需要使用多少力气,身体的重量也会提供一股力。学生会在教师的引导下,积极开展交流,他们在交流的过程中,会增进彼此的友谊,良好的人际关系,对他们心理调节是有帮助的。

三、结语

教师想要在体育中渗入心理健康教育,就需要掌握心理方面的知识,“打铁还需自身硬。”教师要了解学生的心理状况,对他们普及心理健康的知识,让他们在锻炼身体的同时,还可以拥有一个健康的心理。不仅如此,教师还可以通过一些比赛,来锻炼学生的心理抗压能力,使他们能够更好地适应社会需求。最后,教师可以帮助学生建立良好的人际关系,使他们能够将心理问题倾诉出来,减轻心灵痛苦。

参考文献:

- [1] 王权有. 浅谈少数民族地区中职体育教学中渗透心理健康教育[J]. 学周刊, 2017(32): 18-19.
- [2] 尹玉辉. 中职学生心理健康状况调查分析——基于2017年全国中职学校学生发展状况调查[J]. 中国职业技术教育, 2019(22): 27-34.
- [3] 包利平. 浅谈中学体育教学中心理健康教育的有效渗透[J]. 新课程: 教育学术, 2010.