

体育教学中渗透心理健康教育方法初探

◆董秀华

(玉溪市易门县方屯中学)

摘要:“健康第一”是体育与健康课程的指导思想。健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。中学体育健康教育从很大程度上发生了变化,越来越多的人已经很自然的接受了这一全新的理念。中学生的心理健康一直以来备受关注,心理健康是素质教育的重要内容。良好心理素质的主要标志就是心理健康。在推行素质教育的今天,倡导从各个领域各个学科提高中学生的心理素质。体育课堂的心理健康教育也成其重要一环。

关键词:中学生;心理健康教育

心理健康是指一个人的心理和身体在一定环境条件的允许下,所能达到的最良好的功能状态。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件和保证,而健康的心理形成需要精心周到的培养和教育,必须把培养健康的心理素质作为更加重要的教育内容。因此,如何在初中阶段开展心理健康教育,特别是如何疏导学生不良的心理是教育工作者刻不容缓的事情。在新的体育课程改革下,我在体育课教学中渗透心理健康教育做了一些新的尝试,在此,谈谈自己的看法与大家进行交流。

一、体育课上学生不良心理状况及成因:

在体育教学中影响学生心理健康不良因素主要有:害怕心理;逆反心理;依赖心理;焦虑心理;孤独心理;自责心理;过敏心理;冲动心理;反感心理;异性心理等。

其形成的原因主要有生理和心理、体质和学习成绩以及不良个性心理等方面的缺陷。如有的学生身材矮小、肥胖,体弱或有某些方面的残疾等,他们在练习中因怕做不好动作被别的同学讥笑而产生对运动的恐惧感,导致心理失衡,或怨天尤人,或自抱自弃,从而造成较重的心理负担。

二、体育课上渗透心理健康教育应注意以下几个方面:

(一)、创造条件,营造和谐的学习环境

心理学家巴班斯基说:“教师是否善于在上课时创设良好的课堂气氛,对学生的学习有着重大作用。有了这种良好的气氛,学生的学习活动可以进行得特别富有成效,可以发挥他们学习可能性的最高水平。”根据初中生活泼好动,表现欲极强的特点,作为教师应给学生一个充分展现的机会,给他们一个独立练习的时间和空间。在技能形成的练习中让学生自我表现,发展个性。教学中教师要激励学生敢于创新,勇于实践,并充分争取机会,展现自己的创造能力。展现自己在实践中的创新成果。

(二)、创设成功体验,使学生树立信心

学生被压抑的心理就象一把久未开启的锁,如何才能把锁打开呢?这就要求老师给他加点“润滑剂”或“去锈剂”,然后选准钥匙对准锁孔把他打开,著名教育家苏霍姆林斯基把调动学生学习积极性看做是启动学生学习兴趣的“钥匙”。他要求教师在每个学生身上发现他最强的一面,找出他作为个人发展根源的“机灵点”。我们体育教师要善于发现各个学生的长处和闪光点,因势利导,调动学生的学习积极性。比如有的学生跑的速度素质较好,而有的学生弹跳较好,有的学生技巧性动作学的较快等。作为教师在教学中就可以充分利用每个学生的特长,发挥各个学生的优势进行教学。让学生在体育活动中不断得到某些成功体验,是运用现代心理学研究成果激发学生主动机的重要手段之一。体育教师应当根据学生的实际能力,有针对性地对他们提出力所能及的要求和目标,为他们提供成功的机会。学生经常体验到成功和自己能力的提高,就会既增强了学习的自信心,又激发和维持了坚持参加体育活动的内部动机。在体育课中体育教师要让学生有快乐的体验,不要刻意追求成绩,给学生压力,使之紧张,让学生在轻松愉快的气氛中完成练习,并享受体育活动给其身心带来的快乐。

(三)、谈话诱导,认识自我,克服自卑感

体育教学内容的多样性、学生体能的个别性和气质类型的不同性,致使学生在体育教学过程中表现出的学习积极性和课外的

开放性等方面也存在着一定的差异。作为体育教师必须利用课堂和课外的开放性、交流感情的直接性等等有利条件,深入学生体育学习环境中去,了解情况,用诚恳的态度、真挚的热情与学生交谈,关心学生,爱护学生,尊重学生,启发学生全面认识自我和对待各种问题。如在短跑测验时,对一些个子较矮或体形较胖和一些确实因身体素质差导致短跑跑不快的学生,明确指出他们的技术并不比别人差,而是素质和先天条件造成的。促进学生正确面对客观条件、充分正视不足,同时给这些学生制定不同的要求,只要达到这些标准就合格。利用其他优势项目弥补本项的差距。

(四)、利用游戏,培养学生的健康心态

游戏是初中学生喜爱的活动项目,通过游戏,学生的思想、智力、意志、体力得到锻炼提高,特别是对那些有自卑感、较孤僻的学生,多让他们参加集体竞争的游戏活动,因为在游戏中,让学生分成几小组。每一组的学生为了在集体比赛中获得好成绩,就会互相督促,互相学习,互相帮助。形成好的群体力量,同组的同学就会互相呐喊助威,从而促使学生间进行正常的感情交流,克服了一些不良的个性品质,使情感得到升华,促进了学生心理健康水平和个性发展。比如,在换物接力赛的时候,我们要求学生所换的物体都必须立起来,不得倒下,否则要重新回去立好,跑回队伍时,一定要从右边归队,一次错就扣该队一分,这时,各组前后同学纷纷互相提醒,增强了学生的集体凝聚力,学生之间关系也很融洽,抛弃了那种不愉快的情绪。

(五)、课后开展个别咨询,矫正学生的心理行为

心理健康教育除了要面向全体学生外,还要针对学生中的个别差异,以及个别学生已经出现的心理行为问题,进行心理辅导和干预。个别咨询是指以个别谈话的方式对学生进行健康教育的一种形式,其优点是针对性强,可以开门见山,学生有什么问题就问什么问题,只要双方的谈话建立在相互依赖、平等合作的基础上,使学生无拘无束,畅所欲言,就可有针对性地帮助、指导他们,从而提高健康教育的效果。尤其对于在课堂上表现异常的学生,更加给予关心帮助。在课外,我们积极地和学生多接触,找学生谈话,了解他们的个性特点、兴趣爱好,生活习惯,运动技术与身体素质状况,和学生建立一种亲密友好关系。学生所提出的问题,我们也逐一进行认真细致地给他们分析比较,使他们生活在和谐的氛围中,增加集体凝聚力,向心力。使他们树立信心,启发他们敢于面对挑战,勇于克服困难,使学生个性得到充分发展,形成健全的人格,促进心理健康发展。

健康的身体需要健康的心理,健康的心理寓于健康的身体。心理健康教育是学校教育的一项重要内容,体育教学是对学生进行心理健康教育的重要渠道之一。因此,体育教师在提高学生身体素质和运动技能的同时,要充分运用体育课的特点,结合学生心理及身心发展规律,注重对学生进行心理健康教育,以促进学生身心的全面健康。

参考文献:

[1]《体育与健康课程标准》。

