

初中体育教学渗透心理健康教育的途径和方法研究*

黄 鹏

(广西南宁市第十八中学 广西南宁 530000)

摘 要: 在初中体育课程的教学当中,将心理健康教育的内容进行融入,不仅有效地解决了部分学生对于体育活动缺乏参与的热情和动力的问题,同时也让更多的初中学生在参与体育活动的过程中逐渐养成了积极的心理素质和健全的人格,对于学生今后的学习和发展有着积极的影响。鉴于此,教师在开展初中体育课程教学工作期间,既需要转变自身的教学理念,着重为学生去打造和构筑一个好的受教育环境,从而让学生在参与体育运动的过程中受到一定的心理健康教育,又要对体育课程教学的内容进行丰富和扩充,深度挖掘体育课程当中的心理健康教育内容,从而让学生在参与体育知识的过程中有所收获。当然,想要让初中体育教学当中的心理健康教育发挥其应有的价值和作用,还需要教师创新和优化课程教学的形式,灵活利用信息化手段来提高学生接受教育的程度。

关键词: 初中体育 心理健康教育 渗透方法

中图分类号: G633 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.15.086

素质教育尤为强调学生德智体美劳的综合全面发展与提升,而在初中体育课程的教学当中,想要锻炼和提升学生的身体素质和能力,需要教师更加注重心理健康教育在课程教学中的融入和渗透。然而,在传统教学观念的作用和影响下,很少有教师将体育课程的教学与学生心理健康教育进行关联,尝试去为学生开发和设计一些更具针对性和实效性的体育活动,导致学生虽然积极踊跃地参与了教师所举办的各类体育竞技活动,但是收效甚微。另外,初中体育教师自身心理健康教育能力的缺失也一定程度上影响了心理健康教育在初中体育课程教学中的渗透。尽管初中体育教师有着极强的专业素养和教学能力,但是心理健康教育并不是教师的强项,且他们在平时也很少去接触这一方面的知识,导致相关的教学经验较为缺乏,难以让初中体育心理健康教育工作的开展发挥其应有的价值和作用。面对此种情况,本文从六个方面来进行举例和论述,希望能够为初中体育渗透心理健康教育提供一些方法上的指导和建议。

一、革新授课理念,着重为学生构筑好的教育教学环境

面向初中学生的心理健康教育,一直以来都是初中教育当中的重要部分,心理健康教育工作开展的好坏直接影响着学生今后的学习和发展。尤其是在初中体育课程教学当中,教师需要把心理健康教育的内容在体育课程的教学当中加以体现,让学生在参与体育活动的过程中受到一定的心理健康教育,

有效地实现心理健康教育与体育教学的同步进行^[1]。

例如,教师在开展初中体育课程教学工作期间,一方面,需要摒弃传统且落后的教育理念,选择适合学生学习和发展需要的教学方式来进行教学。比如,根据学生接受心理健康教育的需要来针对性地为学生设计和制定课程教学的目标和确立教学的计划,从而让学生能够全身心地投入到体育课程的教学中去,并在实际参与的过程中受到好的心理健康教育。另一方面,则需要努力为学生试着去构筑一个好的心理健康教育环境。这就,需要教师深度开发体育活动当中的心理健康教育内容,利用体育活动的开展来对学生的心理健康教育。比如,为了让学生密切和其他学生之间的交流与合作,增强其团结力和集体意识,让更多的学生充分意识到集体的重要性,并在今后的学习和生活当中不再以自我为中心,教师根据现阶段初中学生接受体育教学的实际情况,为学生创办了一场具体的拔河比赛活动。在本次拔河比赛活动当中,教师需要准备一条比赛用的长绳,并将一条细绳绑在这条长绳的中间。接着,教师可以把学生以6人为一组进行分组,并将同一小组的学生安排到一起,然后,让各个小组两两进行比赛,比赛获胜的小组继续参加下一轮的竞赛,直至决出最后的优胜者。

二、增添教学内容,加强学生心理健康方面的辅导教育

在当前初中教育的大背景下,学生心理健康方面教育工

*本文系国家级职业教育教师教学创新团队课题;课题名称:基于专业群建设的人才培养质量考核评价体系的探索与实践;课题编号:YB202060102。

作的开展有着重要的意义,而民族体育则是学生体育教学当中的重要组成部分。民族体育活动的开展,不仅能够在全校范围内实现对传统文化的弘扬和发展,同时对于学生综合素养能力的提升有着一定的促进作用。其能够让更多的学生对于体育这门课程产生浓厚的学习兴趣,并养成一定的民族体育意识。因此,教师在开展初中体育课程教学工作期间,就需要尝试为学生开发民族体育方面的内容^[2]。

例如,教师将传统民族体育活动引入初中体育教育当中,不仅可以达到锻炼学生身体、强健体魄的目的,更可以继承和弘扬我国传统的民族文化。我们的体育教师应该认识到,在教学当中引入民族体育活动的重要性,有意识地在教学活动当中引入民族传统的体育项目,进而调动学生加入体育锻炼的兴趣。例如,很多学生都看过武侠电影,对于功夫有着极大的兴趣。因此,教师可以根据学生的这种情况,在教学当中利用多媒体课件向学生播放一些有关太极的影片,进而让学生对于太极有所了解。同时,教师可以利用简单易懂的语言给学生讲解太极的武术动作和技巧,进而让学生不仅更好地进行体育知识的学习,而且还可以更好地了解民族传统的体育文化,实现民族传统文化的继承和发展。

三、优化教学形式,借信息技术提高学生受教育的程度

心理健康教育的关键在于学生,而教师只是起到辅助作用。在初中体育课程的教学当中,传统的课程教学模式是很难满足当前学生受教育需求的。因此,为了顺应教育事业发展的潮流,需要教师加强对学生心理健康方面的教育,通过充分利用一切教学资源,将心理健康教育的理念渗透到教学当中,通过整合教学资源,进而实现对初中体育课程的改革和发展^[3]。

例如,教师在初中体育教学渗透心理健康教育的过程中,一方面,可以借助信息技术的文字、图像、声音等诸多优势条件,进而给学生带来更加直观的体验,进而激发学生对体育知识的学习兴趣,实现对学生的心理健康教育。比如,让学生观看冬奥会上奥运健儿们驰骋赛场的矫健身姿,从而在观看的过程中感受奥运健儿身上所展现出来的顽强拼搏的精神,为了国家和个人的荣誉而战的良好精神品质。另一方面,则可以让学借助信息化的交互平台,在互联网上试着分享自己进行体育运动后的心得和感受,并及时与其他学生取得交流和联系,在共同勉励的过程中实现进步和提升。

四、开展竞技活动,切实促进初中学生身心的健康发展

初中体育作为一门能够增强学生体质,锻炼学生意志和

耐力的学科,对于学生的成长和发展有着一定的推动作用。但是就当前的初中体育的授课情况来看,有些教师不重视体育方面的教学,进而导致体育这门学科逐渐成为了初中众多科目中的“冷门”。面对这种情况,就需要教师在展开课程教学工作期间,充分意识到将心理健康教育内容融入到课程教学当中,对学生进行心理健康教育的重要性,多尝试对学生进行心理健康方面的教育指导,通过为学生创建一些具体的体育竞技活动,从而让学生在参与体育竞技活动的过程中养成顽强拼搏的精神^[4]。

例如,在展开初中体育课程教学工作期间,一方面,为了锻炼和提升学生的团队合作意识,教师以足球为基础,为学生开发和设计了像是年级对抗赛、初中校园联赛等不同类型的足球竞技活动,通过学生们的积极踊跃参与,从而在同台竞技和对抗的过程中感受到团队的力量,在提升自身体育竞技精神的基础上,让更多的学生在实际参与的过程中得到锻炼和提升。另一方面,为了帮助学生树立起不屈不挠、顽强拼搏的精神品质,教师则根据学生进行体育运动的需要,为学生开发和设计了一次具体的“田径运动会”活动。在此次“田径运动会”活动当中,教师可以让各个班级的学生选择自己所擅长的一个田径体育项目进行报名和参与,从而在实际参与的过程中得到锻炼。比如,有些学生比较擅长跳远,那么这些学生就可以参赛跳远的项目,比较擅长跑步,就可以参赛100米跑、400米跑以及跨栏跑等项目。学生通过积极踊跃地参与到各类田径运动当中,并在运动过程中挥洒自己的汗水,从而真正在参与竞技活动中受到教育。借助此类竞技比赛活动的组织和开展,其不仅能够有效提升学生参与的热情和动力,同时还可以培养学生的竞技意识,让学生在竞技的过程中及时发现自己的不足。

五、加强自我学习,提升教师自身专业素养和教学能力

初中体育教师在课程教学期间努力提升自身的专业素养和心理健康教育的水平,其不仅能够更好地将心理健康教育的内容融入到体育课程的教学当中,让更多的学生在参与体育课程的过程中受到心理健康方面的教育,逐渐养成好的心理素质。同时,还可以充分发挥教师对学生的影响和带头作用,借助教师的自我学习和提升来对学生进行潜移默化的影响,真正让心理健康教育成为学生进步的有效举措。对此,在课程教学期间,教师需要牢牢把握当前初中体育教育的发展趋势,努力去提升自身的专业水平和心理健康教育的能力^[5]。

例如,为了让初中体育课程当中的心理健康教育发挥其

应有的价值,一方面,教师巧妙地借用现代信息技术手段的交互优势,借用信息化的交互平台,及时去其他教师取得了沟通联系,相互之间就“如何将心理健康教育的内容融入到体育课程的教学当中?”“如何发挥心理健康教育对学生的影响作用?”等问题相互之间交流一下心得,以此来提高教师展开初中体育心理健康教育工作的效果。另一方面,教师则可以积极踊跃地参加由教育部门或者学校所组织举办的各类培训活动,着重去学习和掌握一些学生心理健康方面教育的方法和经验,从而在提升自身专业素养和心理健康教育能力的基础上,更好地将心理健康教育的内容融入到体育课程的教学当中,并在潜移默化中对学生造成影响和熏陶。此外,教师还应该在体育课堂上以身作则,为学生树立一个可以参照和学习的标杆,利用标杆的带头作用来影响学生,让更多的学生在耳濡目染中受到教育。

六、关注教学反思,提高体育课上心理健康教育的效果

在整个初中体育课程的教学当中,心理健康教育的融入和渗透,不仅对于学生学好体育这门课程的帮助是巨大的,同时还可以帮助学生建立积极向上的学习心态,有效地避免学生消极情绪的产生。对此,为了让心理健康教育在初中体育课程教学中的作用最大程度地发挥出来,还需要教师在课程教学实践活动结束之后,对整个教学全过程进行反思和回顾,从而在反思和回顾的过程中找出课程教学上存在的问题,进而及时地将心灵健康教育的方式方法进行改良和优化,使其更加适用于现阶段初中学生对于体育课程教学的基本要求^[6]。

例如,教师在展开初中体育课程教学工作期间,一方面,需要巧妙地借用现代信息技术手段的微课优势,将整个课程教学的全过程以视频录像的方式试着进行录制和保存,并在课下去反复观看和研究所录制和保存的视频录像,从而在反复观看和研究的过程中找出心理健康教育融入到体育课程教学中存在的问题,进而及时地对融入的方法和手段做出一定的调整和改变。比如,教师很难去挖掘体育活动当中的心理健康教育内容,进而造成学生心理健康教育工作难以在体育课程教学当中得到落实。面对此种情况,教师就需要在接下来的体育课上深度开发不同体育活动当中所蕴含的心理健康教育内容,并将其作为学生教育的核心要素,渗透到课程教学的各个阶段。另一方面,教师则需要多鼓励和引导学生在体育课程教学结束阶段,充分利用每课一评、学生相互

之间进行评价等多种评价方式来对自己在体育课堂上的表现进行评价,从而在评价的过程中充分让学生意识到自己参与体育课程期间存在的不足,进而在接下来的体育课上做出一定的转变。

结语

总体来说,在现阶段的初中体育课程的教学当中,将一定的心理健康教育内容融入到课程教学当中,选择更加适合学生的方式和手段来展开教学工作,其不仅迎合了素质教育对于学科教学的基本要求,真正实现了学生德智体美劳的综合全面发展与提升。同时,也为接下来初中体育课程的开展提供了一定的理论研究依据。对此,在体育课程的教学期间,既需要教师从培育和养成学生的体育竞技意识和不抛弃、不放弃的精神入手,多为学生开发和设计一些极具针对性和实效性的体育竞技活动,通过学生的积极踊跃参与,从而在实际参与的过程中获得提升。又要求教师加强自身的建设,努力提升自身的心理健康教育水平和能力,从而为心理健康教育内容在体育课程教学中的融入提供支持。此外,想要让体育课上的心理健康教育取得不错的效果,还需要教师在整体体育课程教学工作结束之后,对教学的全过程进行反思和回顾,从而在反思和回顾的过程中找出初中体育课程教学当中渗透心理健康教育期间存在的问题,并对渗透的方式做出一定的改良,从而让初中体育心理健康教育的价值最大程度地发挥出来。

参考文献

- [1]张春花.体育教学中渗透心理健康教育的研究[J].成才之路,2021(15):2.
- [2]赵全斌.初中体育教学中渗透心理健康教育的方法[J].课程教育研究:学法教法研究,2019(19):2.
- [3]陈启华.初中体育教学中渗透心理健康教育的难点与解决之法[J].科教导刊:电子版,2020(4):1.
- [4]胡永胜.初中体育教学渗透心理健康教育的研究[J].中外交流,2018,000(016):170.
- [5]姚贵释.初中体育教学渗透心理健康教育的研究[J].成功:上,2021(7):1.
- [6]付安民.初中体育教学中渗透心理健康教育的方法剖析[J].天津教育,2020(15):2.