**初中体育教学中学生恐惧心理的表现、原因及克服研究**

**赖荣恭 福建省泉州市奕聪中学 362015**

**（此文发表在2019.9《教育考试与评价》）**

**摘要：**体育是增强学生身体素质的关键课程，但是由于在体育项目中有一些内容会存在一些难度或者是危险性，因此导致部分学生对于体育项目产生恐惧心理。对于这样的现象如果长时间忽视则会导致学生难以掌握体育内容，并且会形成消极心理，影响教学效果。本文中主要对初中体育教学中学生恐惧心理的表现、原因及克服的措施进行了分析研究，希望能为初中的体育教学开展提供一些有益帮助。

**关键词：初中体育；恐惧心理；原因；克服**

**前言：**近年来随着教育体制的改革，素质教育逐渐深入人心，在这样的背景下更是对教师提出了更高的要求。以往教学中教师会将重点放在知识教育中，而对身体素质比较忽视，由此而导致学生身体素质较差。长久以来这些学生在体育教学中就会对一些较为困难的体育项目产生恐惧心理。下面将对初中体育教学中学生恐惧心理的表现、原因及克服的相关措施进行详细的讨论。

**一、初中体育教学中学生恐惧心理的表现**

恐惧心理主要指的是人对于来自外界的某一种可能会造成伤害的一些外在反应，其中包括身体伤害、心理伤害和人格伤害等[1]。具体会表现出焦虑、困难以及强烈的抗拒性。在初中体育教学当中学生所存在的恐惧心理主要表现在以下几个方面。首先，学生对于自己本身不是很擅长的体育项目，就是平时接触少或者没有接触过的体育项目会产生一定的抵触性，并且缺少参与的兴趣，会在体育项目开展中寻找各种理由逃避。其次，在一些运动项目中学生会缺少主动性和自主性。人的行为是心理的外在表现，对于初中生来说他们的心理处于发展的起步阶段，这个时候他们心理想什么就会毫不犹豫的表现出来。因此这些学生在遇到自己感觉恐惧的体育项目时就会表现出明显的恐惧，甚至害怕老师点到自己的名字，很容易出现向后躲闪的情况[2]。此外由于心理的恐惧会导致学生对于自己的行为能力出现缺乏自信的情况，总是担心自己做不好规定动作，从而在体育课堂上出现焦虑情绪。

**二、初中体育教学中学生恐惧心理的出现原因**

（一）缺乏锻炼

体育课上能够及时的展示出学生的体育能力和技巧。一些学生由于身体素质较差，在力量和速度等方面均无法达到合格的标准，同时又缺乏对于体育项目的专研和练习，因此总是在完成过程中显得落后，从而产生了严重的恐惧心理。

（二）自身条件差

体育运动与学生的身体素质和先天条件之间有着密切的关系，一些学生可能存在身材矮小或者过于肥胖等问题，在某些运动项目上自身的身体素质与之相差甚远。例如篮球运动，这项体育项目中对于身高有着一定的要求，个子矮小的同学会被个子高的同学封的死死的，一次两次下来自然会打击到这些同学的积极性，也很难将自己的能力展示出来[3]。再或者体操运动中，一些身材肥胖的同学练习时会存在着很多的困难，这些都将有意无意的伤害到学生的心理，从而逐渐的对这些项目远离，甚至产生恐惧心理。

（三）心理素质问题

一些学生存在着比较明显的虚荣心，在体育运动项目中一旦遇到了难度较大的情况就会害怕自己做不好而遭到同学的嘲笑，从而产生恐惧心理而开始逃避。事实上这是一种严重的心理问题，甚至会影响到日后学生的心理素质[4]。

（四）教师原因

教师在体育教学中不能按照学生的实际情况设计教学，方法较为简单过于急躁，这些都容易让学生产生紧张的情绪。在进行项目讲解中教师不能抓住重难点，学生理解起来也较为模糊，而在实际的练习中教师却提出过高的要求，这也是导致学生出现恐惧心理的重要因素之一。

**三、初中体育教学中学生恐惧心理克服对策**

（一）调整教学环境

良好的教学环境和和谐的师生关系是促进教学顺利进行的关键，更是减少学生恐惧心理的重要方法[5]。教师在体育教学中为了能让学生减少恐惧心理，首先应当让学生处于一个轻松愉快的教学环境当中。同时，教师也要为学生营造一种相互关心和相互尊重的氛围，以便于让学生情绪更加放松，缓解他们的紧张情绪，从而积极的克服困难。

（二）加强心理训练

在现阶段的初中体育教学中教师往往会比较忽视学生的心理训练，因为心理训练较为复杂很多教师也难以掌握方法。但事实上要想让学生彻底的摆脱恐惧心理那么就一定要从心理入手[6]。在实际教学中教师除了要对学生进行运动后的心理辅导，还应当在训练前进行适当的心理强化，例如指导学生调整呼吸并做一些放松的运动等等，通过语言的方式来引导学生放松心情，将焦虑情绪稳定下来。此外，教师还可以结合学生情况来安排教学内容，保证教学能从易到难，在循序渐进的环境下逐渐克服恐惧心理。

（三）增强教学娱乐性

原本的体育教学中存在着单一古板的问题，为了能减少学生出现的恐惧心理教师应当适当的提升教学娱乐性，在教学讲解中可以融入一些风趣幽默的语言，或者增加一系诶生动形象的比喻，从而减少学生紧张情绪。在练习时则应当组织一些具有趣味性或者竞赛性的内容，促使学生兴趣能得到激发，从而提升主观能动性，为他们的恐惧心理克服创造条件。

**结语：**体育运动项目难度和强度比较大学生很容易产生恐惧心理这是正常现象。尤其是对于初中生来说，他们年龄较小，心理尚未成熟，更加容易感受到压力和危险。因此作为体育教师一定要对此加以重视，能够积极采取各种办法来帮助学生克服恐惧心理，促使他们能积极的参与到体育项目当中去，体验体育所带来的乐趣。这对于学生的未来健康成长以及身体素质的全面提升将产生重要意义，更加关注到他们心理方面的健康发展，是综合能力提升的重要内容。

**参考文献**

[1]体育教学中如何消除学生恐惧心理[J].张群华.湖南林业，2005，(07)：150—160.

[2]浅谈体育教学中学生的恐惧心理[J].董立武.沈阳体育学院学报，2011，(03)：224—228.

[3]体育教学中学生恐惧心理的表现、原因及克服方法[J]. 李颖.辽宁体育科技，2012，（02）：551—553.

[4]在体育教学中如何解决学生的恐惧心理[J]. 毕桂凤,隋燕.辽宁体育科技，2013，(06)：141—145.

[5]体育教学中学生恐惧心理的表现、原因及克服方法之管见[J].孙佑娥.北京第二外国语学院学报，2014，(03)：230—235.

[6]体育教学中如何消除学生的恐惧心理[J].毛俊.濮阳教育学院学报，2017，(04)：122—129.