

# 谈在小学体育教学中如何渗透心理健康教育

金杰

(吉林省延吉市朝阳川镇朝阳小学 吉林 延吉 133400)

**[摘要]** 随着素质教育的不断推进,小学体育教学得到了越来越多的重视。在教学过程中,教师不仅要向学生传授基本的体育知识,同时也要对学生进行健康教育,从而促进小学生身心健康的成长。本文针对如何在小学体育教学中向学生渗透心理健康教育提出了几点策略。

**[关键词]** 小学体育教学;渗透;心理健康教育

## 前言

在以往的小学体育教学中,教师的教学重点是向学生传授基本的体育知识,提高学生的身体素质。随着时代的发展和社会的进步,在素质教育背景下教师在教学中不仅要提升学生的身体素质,还要提升学生的心理素质。因此,在小学体育教学中,教师应该采用有效的教学方式向学生渗透心理健康教育,从而更好的实现小学体育教学目标。

### 一、在教学过程中穿插心理健康部分的内容

在以往的小学体育教学中,教师为学生安排的主要教学内容都是生理部分的内容,比如跑步、篮球等。由于受到应试教育的长期影响,小学体育在小学教育中没有受到应有的重视<sup>[1]</sup>。因此,小学体育教师应该转变自己的教学观念,认识到体育教学对学生发展的重要性,加强对体育教学的重视程度。在教学过程中,教师不仅要关注学生的生理部分教育,还要在教学中穿插心理健康部分的教育内容,帮助学生在提高身体素质的同时也提升心理素质,为学生未来的发展奠定良好的基础。比如,在进行竞赛类的体育项目时,学生在面对失败时常会在心理上产生一种沮丧的心理,这本身是一种正常的心理状态。但是,现在的小学生大多数都是独生子女,在家长的呵护下他们很少面对挫折,在体育教学中面对失败时,学生在心理上难以承受。针对这种情况,教师在教学中应该对学生进行心理健康方面的疏导,使学生认识到在竞赛类的活动中必然会有排名上的先后,这种排名先后是根据每个学生的身体素质、体育技能等综合表现来划分的,而且由于每个学生在性格特点、兴趣爱好、性别等方面都存在一定的个体差异性,排名上必然会出现先后。作为学生应该树立正确的成败观,用良好的心态来面对成功和失败。尤其是在面对失败时,不应该气馁,而是应该认识到自己失败的原因,并且做出努力,争取在下次比赛中取得好成绩。

### 二、运用心理健康知识进行科学的体育教育

在小学体育教学中,教师的教学方式缺乏合理性和科学性是最容易出现的问题,很容易影响学生的学习效率。因此,在小学体育教学中,教师应该转变自己的教学思路,尊重学生的客观发展规律,在教学过程中运用心理健康知识来进行科学的体育教学,将心理健康教育与小学体育教学有机结合在一起。在教学过程中,教师应该向学生传授一些基础的心理健康知识,使学生建立正确的心理健康理念。在这一过程中,可能有的学生不是很理解,他们认为体育教学就是应该进行体育锻炼,而不应该进行其

他类型的教育<sup>[2]</sup>。为了帮助学生理解心理健康教育和体育教学之间的关系,教师可以以语文学科与其他学科之间的关系为例,让学生明白各个学科之间都具有一定的关联性。通过这样的教学方式能够帮助学生对在小学体育教学中进行心理健康教育建立初步的印象。

### 三、运用多媒体技术进行心理健康知识教育

随着科技的发展和时代的进步,小学体育教师也应该跟上时代发展的步伐。在小学体育教学中开展心理健康教育时,教师可以借助多媒体的优势<sup>[3]</sup>。多媒体是一种十分有效的教学手段,能够通过图片、视频、音乐等将抽象的理论知识以更加生动化和形象化的形式展现在学生面前。心理健康方面的知识具有很强的理论性,有些理论对于小学生来说理解起来有一定的困难。针对这种情况,教师可以在教学中将多媒体作为媒介,并且结合生活中的实际例子对学生进行心理辅导,从而帮助学生更好的掌握心理健康方面的知识,提升学生的心理素质。

### 四、引入家庭教育力量

在小学阶段,家长是学生成长的重要指导力量。因此,小学体育教师在教学中对学生进行心理健康教育时应该引入家庭教育的力量,通过家校合作的方式为学生心理素质的提升提供有力的保障。教师应该加强与学生家长之家的沟通,了解学生在家里的表现情况,同时将学生在学校的表现情况反馈给家长,通过教师和家长共同努力来解决学生在成长过程中遇到的问题。家长在家里也应该为学生起到良好的榜样作用,用积极的生活态度和健康的生活状态来感染学生,在潜移默化中培养学生的心理素质。

## 结论

总而言之,在小学体育教学中,对学生进行心理健康方面的教育是十分必要的。小学体育教师应该转变教学观念,在教学中不仅对学生进行身体素质的教育,还要加入心理健康方面的教育,采用多种多样的教学手段来培养学生的心理素质,提升小学体育的教学质量,促进学生身心健康的成长。

## 参考文献

- [1]陈连新.浅谈在小学体育教学中如何渗透心理健康教育[J].当代教研论丛,2018(04):126.
- [2]王国栋.例谈在体育与健康教学中渗透心理健康教育[J].西部素质教育,2017,3(21):83.
- [3]冉志燕.浅析小学体育教学中如何渗透心理健康教育[J].读与写(教育教学刊),2017,14(05):244+250.