

浅谈小学体育教学如何促进学生心理健康

陈雪

(重庆市南岸区珊瑚实验小学 重庆 400060)

[摘要] 现在的教育理念要求教育不仅只有知识上稍微传授,也要教会学生其他方面的东西。学生作为国家新进的栋梁之才,只有知识的学习是远远不够的,还要发展心理和人格,当然身体的健康也是必不可少的,所以体育教师对于小学生身心健康的问题一定要有严格的管理措施。

[关键词] 小学体育; 教学; 心理健康

现在的教学已经把健康也列入新的教学理念之中,作为可以实际进行健康训练的体育教学,现在也被十分重视着,教育者和领导也越来越关注小学生的心里健康问题,也相应的对教育制度做出了许多改革措施,本文就对大多数小学生的心里状况进行了研究,以及提出可能有效的改革措施。

1 小学生的心里健康状况

根据调查所获取到的信息,在我国的小学生中,有至少20%的孩子有心理健康问题,他们的心理健康问题程度不同,现象大概有关于精神方面的和意志方面的,原因大多数来源于家政对于学生成绩的过渡关注,从而忽略了学生们的身心健康问题,没有在思想上进行引导,也没有在心理上进行培养,这才导致了小学生心理健康问题的出现。

2 体育教学中采取的措施

2.1 设计团结互助的教学情景

任何课堂的教学,教学氛围是影响课堂教学效果的重要因素,所以体育老师在进行课堂教学时也要注意这个问题,尽量保持课堂教学课堂氛围的活跃性,在体育课程的教授中,关于学生习惯的培养也是尤为重要的,老师需要设计适当的活动来培养学生的相互合作和相互帮助的意识,在互动的氛围中感受相互合作和相互帮助带来的乐趣,从而养成这样的习惯,树立这样的意识。

2.2 培养学生团结拼搏的精神

体育教学和其他课程教学的最大不同就在于体育教学大多数是室外活动,在操场进行教学,是主要的教学场所,一般老师会带领学生进行各种小的游戏活动,也会给学生分发篮球、足球等各种器材让小孩子们玩耍。体育课主要也是想通过各种游戏培养孩子的各种能力,告诉他们做事情要有计划和目标,要和其他小朋友团结合作互帮互助,优势也会进行小游戏的比赛,比如接力跑或者拔河,培养孩子的奋力拼搏的精神。

2.3 建立良好的师生关系

老师带领学生们进行活动更能增强学生与老师之间的亲切感,让孩子们更加愿意对体育老师有亲切的感觉,也是体育老师了解孩子们的另外一种途径,平时老师们都是从学习方面了解孩子们,没有观察和在意过孩子们在体育活动方面的能力,体育课的小活动就瞬间让老师们对学生有更加独特角度的了解。

3 将心理教育融入体育教学中

3.1 加强心理健康教育的教学

许多学校暂时还没有把体育教学作为需要看中的科目,大多数学校以看中学生的成绩为主,所以不管是学校还是老师都应该把体育教学重视起来。孩子们的健康不仅仅是由心理健康和社会适应能力组成的,也需要由学生的身体健康作为其中重要的组成部分,只有身体的健康作为基本的保障,才可以将其他两个进行

后期的调节。让学生了解到心理健康的重要性,慢慢地将知识传递给他们,让孩子们有一个慢慢接受和吸收的过程。

3.2 因材施教

每个孩子从教接触到事物都有所不同,所喜爱的运动当然也不同,心理的发展当然也会存在差异,所以教师可以及时跟学生家长进行沟通交流,了解孩子们的状况,也可以随时和孩子们进行沟通,了解他们的想法,可以根据学生们的身体素质和特点,进行有针对性的教学方法的实施,让性格孤僻的孩子多多的进行一些集体活动,比如篮球、足球或者拔河这样的活动,增强孩子们之间的互动,带动气氛,影响那些性格孤僻的孩子,让脾气暴躁,性格急躁的孩子们参加一些安静的活动,比如慢跑或者去打太极,这样可以锻炼他们的身心。

3.3 从游戏入手

小孩子还是很贪玩的,总是会被许多其他的事物吸引,抓住他们爱玩的天性,从游戏入手,从兴趣出发,了解他们才能更加方便的去教会他们知识,通过做游戏来锻炼孩子们的思想和意识,帮助孩子们打开自己,多多进行交流,丰富自己的内心世界,为学生们的身心健康发展助力。

4 将心理健康融入体育教学

在进行任何形式的教育和教学中,都要考虑到学生的自尊心,在对孩子进行疏导教育时,尽量选择人员较少的地方,单独对其进行一定程度的开导和心理辅导,这样比较有针对性,可以弥补学生的差异性带来的整体教学的缺陷,及时的把学生拉回正轨,及时的修复漏洞和缺陷,让孩子们回到该有的正确的运动轨迹,相对于其他课堂教学,体育教学更加具有互动性,是让同学们快速融入集体的一种简单快捷的方式,有助于学生全面发展,培养学生乐观开朗的性格特点,有助于他们的成长。

家长要与老师统一战线,及时的相互沟通孩子们的各项问题,正视孩子们可能会存在的缺点或者毛病,老师和家长组成联盟,一起把事情进行一个合理的有序的有效的解决。

5 结束语

体育教师的作用不仅仅是给小学生们进行体育课程的教学,也是要把心理健康教育,融入到体育课程的教学中的,将两者进行有效的结合,达到更好的教学效果。在组织的各项体育活动或者小游戏中,老师可以把观察目标定为学生心理状态的观察,更加有效的达到心理健康教学的要求。

参考文献

- [1] 秦松林. 浅谈小学生体育教学如何促进学生心理健康[J]. 小学教育, 2018(9): 14-15.
- [2] 刘薇. 小学体育教育与身心健康发展互动研究[J]. 思想政治教育, 2018(10): 309-310.