

论体育教学促进学生心理健康与素质教育

张宝健

(盘锦市兴隆台区新世纪学校 辽宁 盘锦 124000)

[摘要] 在体育教学过程中,不仅让学生在身体上得到健康发展,更要在心理上得到健康发展。正确认识健康的概念,树立学校体育“健康第一”的新理念。把握体育教学与促进心理健康教育的相互关系,在体育教学中,我们要实现素质教育为宗旨,以现代化教育思想和学生的发展理论为指导思想,不断更新教育观念,改进教学方法,积极促进心理健康教育,增强学生心理健康。这就要求教师面对新课标在体育教学活动中,有目的,有意识地启发、引导并帮助学生进行实践体验,提高心理品质,克服心理障碍等,使学生逐步具备良好的的心理健康素质从而促进学生的心理健康,成为祖国的栋梁之才。

[关键词] 体育教学;心理健康;健康教育

一、体育教学在学生素质教育中的作用

1. 促进学生智力的发展

体育教学是促进学生智力开发、提高学习效率的推动力。体育运动能促进大脑的发育,改善机能,为人们从事智力活动打下良好的物质基础。其次,可以促进观察力、记忆力、想象力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性,不论是个人或集体项目,因其有不确定性特点,则可把表现为肢体对抗的外在形式引申为内在人脑间的智慧较量。例如在体育教学中,通过观察法、对比法和示范法的运用,能有效地发展学生的观察能力;通过技术动作的练习,有利于促进学生记忆力、想象力的发展;通过教学比赛和各种体育游戏,可以潜移默化地发展学生思维的灵敏性与应变能力。因此,合理的体育锻炼能增强学生大脑中枢神经系统的功能,提高大脑的均衡性、灵活性和思维能力,保证学习所必需的充沛精力,使学生的体力和智力处于最佳结合而相得益彰与和谐发展。

2. 增强学生的体质

学校体育对增强学生体质的作用,是不言而喻的。随着我国社会两个文明程度的迅速提高,更好地贯彻国家全民健身计划纲要,落实“一二一”工程,学校体育还需引进终身体育教育的思想,运用终身体育教育理论和方法,激发每个学生的体育兴趣,以培养学生终身体育意识、习惯和能力。体育教学具有明确的教育目的、既定的教学内容和严密的组织体系,具有教学的连续性和实践的层次性。由学生大量身体活动和教师适时知识点拨为特征的体育教学,能促进学生身体机能的健康发展,提高学生基本活动能力,增强学生机体的免疫能力和对环境的自我调控能力。帮助学生在实践中掌握科学锻炼的方法,使学生走向社会后,不仅有一个强健的体魄,而且具有一定的体育素养,以适应现代生产方式和生活方式,提高生活质量,也使学校体育的功能最大限度地向社会延伸。

3. 锻炼学生顽强的意志品质

由于任何一种体育运动的成效都是人们在长期磨炼的过程中获得的。良好的意志品质是人们所必须具备的素质,意志努力总是和克服困难的行相练习的。它一方面在克服困难中得到体现,另一方面也在克服困难中得到锻炼。在体育教学、训练和竞赛中,学生必须付出自己最大的努力去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前一步往往都要付出极大的意志努力,胜利也常常取决于“在坚持一下的努力之中”,所以,长期、系统的体育教育,能有效地锻炼学生顽强的意志品质。

二、利用教学分组形式,提高学生学习的主动性和自信心,增强学生团结协作的能力

1. 自由组合的分组形式

在教学中,让学生自由组合。目的是让兴趣一致,关系良好的学生结合在一起,营造一种愉快、和谐、团结互助的课堂气氛,增强小组的凝聚力和奋斗目标,有利于学生学习和体育竞赛的顺利进行。

2. 互帮互学的分组形式

在教学中,教师根据学生身体素质优劣情况和对体育动作、技能掌握的程度,调节各小组人员的组合,在各小组都适当排一

部分好学生和稍差学生。在学习中通过组员间互帮互学来提高学习质量,以达到互相提高,互相促进的效果。

3. 分层次教学的分组形式

教学中根据学生的身体素质和运动能力的不同,将学生分为不同层次的几个小组。结合因材施教和从实际出发的教学原则,对不同层次的学生提出相应的学习目标,实行因材施教。这样每个层次的学生都在各自的基础上“学有所得、学有所成”,建立自信。

三、创设情境,锻炼学生的意志让体验互帮合作快乐的情感

在教学中,教师要注重创设良好的课堂学习氛围,让学生在快乐中培养意志。教师把学生认为难得,累的一些内容都编到游戏中去练习,并给这些游戏取一些新鲜的名字。着重培养学生互相合作学习的习惯,互相帮助、探讨学习,使学生在交往的过程中完成学习任务,感受到学习知识的乐趣,也体验到了合作的快乐。

尝试情景创设的课堂教学形式,让学生在模仿中创造,体验运动的乐趣。学生具有很强的模仿能力,他们想象力丰富,形象思维占主导地位。在教学中应遵循学生年龄认知和情景变化的规律,进行生动活泼和富有教育意义的教学,以迎合学生的心理需求和学习需要。因此,要精心设计课堂教学内容,融合其他课程和行业的知识,科学地运用教学方法以及教学手段,使课堂教学成为学生学习乐园。

四、利用体育课外活动,促进学生心理健康

学校的课外活动有着趣味性和实践性的特点,学生容易接受,并愿意积极参与,同时它也没有课堂教学自的时间、空间、形式等限制,更能发挥学生的主体作用。学生在活动中获得深刻的体验和感受,才有助于培养学生良好的心理品质,是教学活动由课内向课外自然延伸,由硬性统一课业向自主选择课业转变。学生可以根据自己的兴趣爱好和实际能力,选择活动内容和形式,甚至在玩的过程中完成某种练习,使玩中所涉及的人、物、事变成促进他们素质提高和能力发展的活性教材,把他们置身于社会大课堂中接受锤炼。还可以利用体育骨干在课余时间主动带领不喜欢运动或素质较差的学生一起运动,既能提高体育骨干的组织能力,有可增进学生间的友谊。

总之,21世纪将是知识经济占主导地位的世纪。在体育教学中心理学的知识创新可以提升我国的整体知识能力,而激发学生的心理向健康的方向发展。只要体育教师在体育教学中有效地利用上述手段来调整学生的心理,学生就有可能学得积极主动,并学有所成,从而进一步促进学生的心理健康。体育活动能让学生乐于同他人交往,融于集体中,在社会生活中有较强的适应能力,能做到人际关系和谐。体育能使情绪稳定,能培养学生乐观、开朗的性格,促使学生的个性健康、全面发展。

参考文献

- [1] 陈安刚. 基于创新角度的小学体育教学方法探究[J]. 中外交流, 2019, (10): 287.
- [2] 王延强. 小学体育教学中兴趣的培养与疏导初探[J]. 人文之友, 2018, 12(22): 219.