

小学体育教学中心理干预的有效策略

廖 君

(江西省赣州市龙南县龙南镇第二小学 江西 赣州 341700)

[摘要] 现代化教育背景下,越来越注重对高素质人才的培养,而良好心理素质是高素质人才培养的重要基础。体育学科是当前小学素质教育的重要学科,此学科在培养学生良好心理素质方面有独特的作用。因此,本文对小学体育教学中心理干预的有效策略进行了分析,旨在推动现代教育事业的更好发展。

[关键词] 小学体育;心理干预;有效策略

传统的小学体育教学之中,老师往往只注重对学生知识及技能的培养,忽视了学生的心理建设,所以教育效果不够理想。而在新时期的素质教育背景下,体育老师必须要明确自身所肩负的教书育人职责,除了完成本学科的知识及技能教学目标外,更需要注重对学生心理素质的培养,这样才能够为国家所需高素质人才的顺利培养奠基。下面将针对小学体育教学中心理干预相关策略进行具体分析。

一、对学生适应性问题的有效干预

小学是学生正式开始接受教育的重要时期,但由于小学生刚从幼儿园过渡到小学阶段的学习,会由于学习环境、生活环境及交际相处环境的不同,从而出现适应性心理问题,如果此心理问题不能及时干预解决,那么便会影响小学生的身心健康发展。因此,作为小学体育老师,可以通过活动的设计来对之进行干预。比如:可以根据小学生爱玩游戏这一特点,设计体育游戏,这样就能够让学生之间相互认识与了解,从而逐渐适应小学阶段的学习、生活及相处环境。如设计“萝卜蹲”团队游戏、“我说你做”配合游戏等。相信在体育游戏的开展过程中,能为幼儿营造友爱和谐的交往环境,为幼儿更好的学习与生活奠基。由此可见,心理干预对于学生们出现的适应性问题,有十分好的效果。

二、对学生认知性问题的有效干预

当学生从幼儿园过渡到小学阶段的学习之后,不仅外部环境会发生变化,而且学生自身也会发生变化,这类变化通常会演变成学生的认知问题。比如:幼儿园虽然也会有一些作业,但这些作业较为简单,并且难度较小,而小学阶段的作业便会较多,并且难度较大。想要让学生适应此环境,就需要学生做好自我定位及调整工作。具体而言,老师可以系统的去观察学生的表现,针对其表现进行干预。比如:部分学生将小学体育看作是简单的户外活动,犹如幼儿园时期的户外活动一样,但实际并不是如此,小学体育课承载的教学任务较多,如传授体育知识、项目与技能、锻炼学生体育习惯、精神等,由于学生此认知问题的存在,使得学生对于体育学习的兴趣并不浓厚,所以老师认为可以通过认知对比方式来对学生的认知问题进行有效干预。比如:针对跑步这一体育内容而言,幼儿园阶段的跑就比较随意,而小学体育教学中就会传授学生专业的跑步方式。教学中老师可以指明一名学生来进行随意性和专业性的跑步演示,或利用所搜集到的专业数据来向学生展示专业跑步对身体素质各方面的提升作用。这样的直观教学方式,能逐渐纠正学生认知上出现的偏差,让学生正确理解体育学习内容,树立正确的学习思想,端正提学习态

度,成功的对学生心理进行干预。

三、对学生抗压性问题的有效干预

人的一生会面临各种各样的挫折与挑战,尤其是在学习阶段,会面临排名、升级等方面的挫折,而这些挫折的存在,如果不能及时的战胜,便会逐渐成为学生的压力,会让其有缓不过气的感觉。因此,作为小学体育老师,可以针对学生们出现的抗压问题进行有效心理干预。比如:针对“跑步”内容教学之时,老师可以采取同一距离,多种时间训练的方法,这样学生就会经历由轻松到疲惫的心理变化阶段,当学生跑步越来越疲惫之时,就可以向其传授适合他们的跑步技巧,让学生感受成功跑步带来的喜悦感,逐渐的喜欢上跑步。在这样的教育过程中,老师所运用的心理干预方法为类比方法,能让学生明确遇到困难,最好的办法是想办法解决,而不是逃避,这样才能够让学生从小具有不断挑战与战胜难题的意识,提升自身的自信心。

四、对学生自律性问题的有效干预

小学体育教学过程中,常能够见到学生开小差的情况,如动作完成不到位、训练时故意偷懒等,而这些问题都是学生自律性较差的重要表现,可以采取集体作业形式来实现对学生的约束,并在不断的约束中达成对其自律意识及能力的培养目的。比如:训练时不要以单人为单位,而是要以小组为单位,这样各小组为了完成小组任务,就会相互帮助、鼓励与监督,并针对遇到的难题进行讨论,实在解决不了的问题会向老师求助,相信在这样的集体活动中,能逐渐实现对学生自律意识及能力培养的目的。此种集体作业约束方式,非常契合小学生好胜、爱表现的特点,相信在此种心理干预背景下,学生们会越来越积极的参与体育活动,从而呈现出积极向上的学习及发展状态。

总结

体育是一门运动类科目,本就具有帮助学生放松的特点,将心理干预运用到体育教学中,能更好的了解学生存在的各种问题,并通过有效的调试方法对学生的心理进行调试,能让学生始终处于健康、良好的心理状态,对于学生的全面性发展极为有利。

参考文献

- [1]张海琴.重视小学体育教学,培育学生抗挫能力[J].教书育人,2019(34).
- [2]马伟娜,桑标,洪灵敏.心理弹性及其作用机制的研究述评[J].华东师范大学学报(教育科学版),2008(01).