

浅析小学体育教育与安全教育的有效结合

尚教彬

(黑龙江省大庆市肇源县古龙镇中心校 黑龙江 大庆 166518)

[摘要]针对现今的教育行业而言,体育科目已经逐渐受到重视,成了必修课程。开展体育教学,能够大幅提高小学生的身体素质,保障小学生的身体健康,而小学生在体育运动之时,如果没有重视安全教育,将会造成小学生的身体受到伤害,因此,在体育教育中,必须要有效结合安全教育,才能够促使小学生安全运动,提升体育教育的有效性。

[关键词]小学;体育教育;安全教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.455

前言

安全教育在体育教育中属于不可或缺的重要举措,在提升小学生身体协调能力、身体素质、健康的同时,能够小学生安全运动,将身体受到伤害的概率降低。由此可见,体育教师必须要转变教学观念与教学方式,通过体育教育同安全教育的有效结合,从而提升体育教育的成效。

一、小学体育教育中安全隐患的发生原因

(一) 学生方面

针对小学生来讲,正处于好动、好玩、好奇的年龄时期,对于体育课程学习过程中的安全意识的树立较为匮乏。小学生的好奇心促使其在体育课程中喜欢对高难度、高强度的体育活动进行挑战。但是,在此过程之中,会存在一定的安全隐患。一些小学生急于求成,并没有听取教师的指导,没有采取正确的动作要领开展体育活动与练习,进而造成其自身受到伤害,导致安全隐患的出现^[1]。另外,一些小学生,在平日里需要面对繁重的课业负担,因此,对于体育运动无法提起兴趣,造成由于平时缺乏锻炼,身体素质的降低,在参与体育课程之时,只是稍微运动,便出现满头虚汗、面色惨白等症状,导致身体不适,进而造成身体问题的发生。

(二) 教师方面

在体育教育活动中,体育教师是最为直接、最为主要的负责人,也是关键的引导者、承担着,身上肩负着重要的责任。但是,一部分体育教师由于缺少责任感,造成体育教育活动开展过程中,缺乏安全教育的力度,或是对安全教育的重视度较低,对安全的警惕较为匮乏。绝大多数的体育教师都是对体育教育的内容有所重视,而相应的安全教育却十分缺失,造成小学生在学习体育课程期间存在众多的安全隐患。例如:绝大多数的体育教师在组织体育教育之前、体育活动之前并没有详细讲解小学生需要注意的安全事项,对小学生体育运动过程中的推挤行为存在见怪不怪、稍加劝解的现象,造成体育教育中的安全隐患没有得到及时消除。

二、小学体育教育与安全教育的有效结合方法

(一) 小学生自身要时刻树立好安全意识

身为小学生自己,在参与体育活动的过程中,应该对安全意识的树立时刻注意,实现警钟长鸣。在体育课程的学习中,不去做危险的动作,也不会随意同其他同学嬉戏打闹。在体育活动期间,需要对正确、科学、安全的体育锻炼方式有充分的掌握,并且同自身的实际身体素质相结合,不可过于逞强。小学生需要科学锻

炼、努力学习,从而将自我保护意识强化,在参与体育课程以前,需要将准备活动做好,在结束体育活动以后,应该学会正确放松,将安全、科学的体育运动习惯养成,进而达成强身健体的目标。

(二) 体育教师应该把体育安全教育放置首位

体育教师在开展体育教育活动期间,应该将安全教育放置于首位,并且在教案中明确制定好安全教育的策略,在课前首先为小学生传授体育安全理论知识,并且为小学生树立一些规定,要求小学生对体育活动中的注意事项有充分明确,并且了解哪些运动行为是不对的,哪些运动行为是存在危险性的,从而将小学生的危险意识树立。体育教师在组织小学生开展体育运动的过程中,应该将安全事故的预防措施贯彻于体育运动的所有环节,绝不可以采取开放式、自由式、分散式的教育方法,应该对小学生的活动与动态时刻关注。同时,体育教师还需要将小学生身体素质、年龄以及性别差异作为依据,对体育活动做出安排,促使每一位小学生能够在身体素质允许的条件下开展体育运动^[2]。例如:在运动之前,体育教师可以为不同性别小学生安排不同的准备运动,并且针对不同年级的小学生,选取不同的运动强度,同时,告知小学生在运动过程中不可以将衣服口袋里存放尖锐性的物品,促使小学生能够安全运动。另外,体育教师还应该将自身的专业技能、职业素养不断提升,通过为小学生带来安全、正确的示范与指导,促使小学生能够在安全教育的环境下开展体育教育。

结束语

综合上述的分析而言,小学在开展体育教育活动的过程当中,安全教育起到十分关键的作用,同样,也属于体育教育工作中的一种辅助用具。对于体育教师来讲,必须要将安全教育有效结合、合理运用,不断创新、改进自身的教育方法,进而将小学生安全运动的氛围营造,促使小学生的身体各项技能、身体素质能够获得提升。针对小学生来讲,在学习体育课程期间,必须要严格遵循体育的基本技巧与技能,在获得身体健康的同时,保障自身安全运动,全面提高体育教育的效率。

参考文献

- [1] 纪俊杰. 浅析小学体育教育与安全教育的有效结合[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(08): 276-276.
- [2] 傅明磊. 小学体育教学中的安全教育策略有效性探究[J]. 读写算, 2020(07): 144-144.

体育锻炼视角下的小学生心理健康教育途径探析

吴颖

(南昌市雷式学校 江西 南昌 330000)

[摘要]随着时代的不断发展,国家逐渐开始强调国民健康的重要性。尤其对于祖国的花朵,小学生来讲,学生的个人健康情况应引起重视与教育。这一问题也成为社会所关注的话题,教师们应对青少年的心理健康引起重视,并对此开展相关课程,制定有效性的教学策略。心理健康教育相对于其他课程,它并不注重于知识的传输,而是在教育中为学生建设正确的心理。据调研显示,体育锻炼在一定程度上可以缓解人们的焦虑情绪,营造健康的生活氛围。因此,体育锻炼对于小学生的心理健康教育有着特殊的意义。基于体育锻炼视角下的小学生心理健康教育,本人对此展开了系统性的分析,并探索新的途径,制定针对性的策略,希望能够对广大教育者可以有所帮助。

[关键词]体育锻炼;小学生;心理健康教育;途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.456

一、前言

对于体育教师来讲,实践的重要性与实用性远远大于理论知识。体育教师在教学中,首先要引领学生了解体育常识以及所学习的体育技能,在理解的基础上进行实践操作,只有两者的互相配合,学生才会挖掘到学习体育的精髓与乐趣所在。体育锻炼为什么会与心理健康有所联系呢?锻炼划分为两种,一种是锻炼身体,另一种为锻炼心智。在锻炼中可以培养自身面对压力时的承受力,在运动中消除负面情绪等等。这是一种全新的理念,但是为了能够取得更优质的教学效果,仍需要广大教育工作者不断探索,在体育锻炼中最大程度地建设小学生心理健康教育,强化学生的内心与社会适应力,为祖国打造新一代的人才。

二、体育锻炼对人体心理的作用

(一) 增添快乐,减少负面情绪

参加自身感兴趣或者擅长的项目时,学生的大脑中会分泌多巴胺,从中得到运动的快感。另一些研究表明,适当的体育锻炼可以有效性地刺激人体内的中枢系统,以健康的方式调节情绪,随时保持愉快的心情。因此,开展体育运动,可以让学生们陶冶情操、鼓舞精神、及时消除不良情绪、甚至获得体育竞技的喜悦感与荣誉感。据调查显示,我国儿童患有抑郁症以及自闭症的比例在逐年增长,在治疗中,医疗人员发现体育锻炼对于这些特殊儿童有着改善与缓解的作用。所以,体育

锻炼可以适当减少学生的负面情绪,营造快乐的生活氛围与学习氛围。

(二) 促进智力水平的发展

如上文所述,体育锻炼可以刺激人体的中枢神经系统,提高大脑皮层的协调与抑制能力,使中枢系统兴奋抑制的转换能力增强。大脑皮层的准确性与稳定性加强,培养人体对外界不同事物的感知能力,最终提高学生大脑的灵活性与敏捷性。不仅如此,足够的体育锻炼可以增进学生的运动思维,时间与空间的感知能力,增强人体的触觉、重力觉等等,增加大脑中枢神经细胞的活力,改善记忆力低下、注意力不集中、智力障碍等等儿童缺陷,给予孩子美好的未来。

(三) 全面建设学生心理

体育锻炼始终与体育竞技相练习,体育竞技精神在于“公平、公正、公开”,任何违规动作都会被取消成绩。所以,体育竞技可以为学生全面建设正确、向上的心理。在体育锻炼中懂得克服困境、挑战自我、控制情绪,养成友谊第一,比赛第二的竞技态度与人生态度。

在体育运动中不仅可以体验快乐,修复情绪与性格,塑造良好的心理与习惯;也可以增强学生个人的自信心,强大自己的内心,对于学生的成长来讲是非常珍贵的一段时光,甚至改掉从前的不良习惯,改变学生的精神面貌。

(四) 发展人际关系