

啦啦操运动对小学生积极心理品质形成研究

胡新艳

(广东省广州市花都区新华街第三小学 广东 广州 510800)

【摘要】随着社会经济的不断发展,人民生活水平日益提高。大众对于各项体育活动都有了或多或少的重视与喜爱,在这种背景下,小学生的体育日常生活也得到了体现。通过对小学体育活动开展的调查可以发现,啦啦操结合了体操与舞蹈两者的综合特点,符合小学生当前的生长规律;同时节奏性较强,动作较为简单,符合小学生的生长特点及性格规律。不仅如此,啦啦操作为一项团体活动,会让小学生在参与过程中逐渐提升自身的团队意识。因此,本文就啦啦操运动对小学生积极心理品质形成的影响进行细致的探究与分析,希望能够对啦啦操运动的普及提供有价值的参考经验。

【关键词】小学教育;啦啦操体育运动;积极心理品质

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1544

一、啦啦操在我国小学发展的原因

啦啦操是通过国外的一种表演形式演变而来的,通过歌舞的形式激励战士的斗志。如今已经逐渐演变成一项体育运动,啦啦操作为一项团体运动,需要学生之间的相互配合,从而完成具有一定的整齐度与表演性的基础运动。因此啦啦操运动能够充分的展示学生之间的团队协作精神,也能够一定程度的锻炼学生的运动技能。同时,啦啦操有着较强的节奏性及活力性,因此适合小学生的生长发育需要及性格特点。通过整齐响亮的口号可以有有效的凝聚学生之间的团队精神,帮助小学生进行积极健康个性的发展,提高学生的身体素质,因此成为如今校园体育文化不可忽视的一项重要运动。

二、啦啦操运动对小学生心理品质发展的影响

1、有利于培养小学生之间的良好沟通交流与合作

在我国经济高速发展的今天,小学生大多以独生子女居多,因此部分学生在与他人的相处过程中,容易产生以自我为中心、不顾及他人感受的错误观念。长此以往,会导致这些学生的人际交往出现问题。通过让学生进行啦啦操运动,学生会在啦啦操训练过程中,逐渐转变错误观念,认识到团队协作的重要性。而将这种团队协作的精神运用到日常生活及学习时,也可以有效的提升学生的自身综合素质及心理品质。

2、有利于帮助部分学生克服胆怯依赖的心理

部分学生由于自身学习能力及家庭经济条件等方面的限制,会导致部分学生产生自卑的心理,在日常的学习生活中也表现出明显的不自信。而啦啦操运动在训练过后通常会让学生进行登台演出,在日常训练过程中也会逐渐的提升自身的能力,增强自己的自信心,同时在啦啦操训练过程中学生也需要不断的进行学习,逐渐提升自身的能力与素质,因此可以有效地帮助部分自卑学生摆脱胆怯依赖的心理。

3、有利于帮助学生调节不良情绪

啦啦操运动具有较强的节奏性,同时也是一项良好的有氧运动。研究曾表明,一定程度的有氧训练可以有效的减少日常生活的焦虑频率,同时可以缓解一定程度的心理焦躁问题。因此学生通过啦啦操运动的学习,可以有效缓解学生日常学习过程中的学业压力,帮助学生改善不良情绪。同时,学生在训练过程中可以感受到音乐的魅力,开放自己的封闭意识,从而增强学生之间沟通交流的意识。

4、有效提高学生的身体素质

小学阶段的学生尚处在生长发育的基础阶段,因此小学生接受的体育教学对于小学生的身体发育起着至关重要的影响。随着校园啦啦操运动的普及,学生通过啦啦操运动的学习及

训练,可以有效提升学生的四肢协调能力,增强学生的心肺能力,加快小学生身体的新陈代谢,从而促进小学生的身体发育。同时啦啦操运动是一项中低度的有氧运动,学生不需要进行太过激烈的运动,但是啦啦操运动可以加强小学生体内能量的消耗,进一步强化小学生身体各方面技能素质,从而为小学生的身体发育及成长打下良好的基石。

三、啦啦操运动的体育教学方式

1、注重培养学生的啦啦操基础掌握能力

对于啦啦操运动的训练课程则要求教师要根据学生的知识接受能力及学生的性格特点,进行适当的教学课程安排。首先,教师要对啦啦操的动作进行有效的拆分,不仅仅要教学基本的动作步骤,同时还要给学生教授基本的理论知识。因此,体育教师在进行教学时,可以将啦啦操的部分动作改编成一套更容易记忆学习的基础动作,有效提高了教学课堂的效率,同时可以防止学生产生厌烦心理。

2、合理的进行教学内容的整合练习

教师在进行啦啦操动作的教学时,要及时地让学生将所学的内容通过音乐的配合进行整合的练习,防止产生学生在学习了新动作后忘记了旧动作的现象。同时在进行训练时可以通过学生的训练内容,不仅让学生学习一些常规的啦啦操动作,同时结合多样的舞蹈内容,提升学生的学习兴趣,同时也可以有效的提高学生的身体协调能力。

除此之外,教师也要及时的对学生的动作细节进行指导修正。根据不同学生对啦啦操运动的掌握程度制定不同的学习任务,高效的进行啦啦操的训练教学。同时,啦啦操的强化训练可以有效地提升学生的音乐节奏感及动作力度,同时学生通过反复的练习也可以使身体素质进一步增强。

四、结语

在当前素质教育的不断推进下,啦啦操运动有效的提升了学生的运动能力及身体素质,同时能够帮助学生调节不良情绪,有利于学生之间良好的沟通交流,同时提高了学生的身体素质。因此教师在啦啦操内容的教学时,也要合理进行教学内容的整合练习,注重培养学生的啦啦操基础掌握能力,从而帮助学生形成积极的心理品质,建立团队合作意识。

参考文献

- [1]卢春丽.龙岩市小学生积极心理品质现状调查[J].龙岩学院学报.2015(01)
- [2]周达富,蒋彩平.在愉悦的氛围中培养学生良好的心理品质[J].浙江电化教育.1995(03)
- [3]赵晓红.培养学生良好心理品质和学习习惯的研究[J].成才之路.2017(05)

浅谈心理健康教育在小学德育教育中的渗透

黄蔚筠

(广东省茂名市茂南区袂花镇中心小学 广东 茂名 525021)

【摘要】在已经解决温饱问题,转而追求更高质量生活的社会主义现代化建设阶段,人们开始重视自身的心理健康状况。那小学阶段作为身心发展的关键时期,孩子们心智不成熟,容易受到外界各种各样环境的影响。因此作为小学班主任对学生进行适当的心理健康教育,帮助学生建立较为正确的人生观、价值观和世界观就显得尤为重要。本文就这个问题先阐述了心理健康教育对于小学德育教育的重要性,进而提出一些将心理健康教育渗透到小学德育教育中的方法。

【关键词】心理健康教育;小学德育教育;重要性;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1545

引言

随着互联网的快速发展,小学生早早地就接触了一些网络平台,然而由于国家对互联网的监督力度不够,导致小学生在网络平台上浏览了一些影响他们身心健康的内容。班主任作为孩子小学阶段的引领人,应该及时了解学生的心理健康状况,并采取有效措施完成心理健康辅导。而在日常的学习生活当中,班主任应向学生传达正确的世界观和价值观,利用好自己工作的特性对学生起到最好的引导作用,这对于实现心理健康教育在小学德育教育中的渗透有不可替代的作用。

一、在小学德育教育中渗透心理健康教育的重要性

1. 促使学生形成正确的价值观和健康的心理

近几年频繁出现小学生自杀和犯罪的事件,这都是因为心理亚健康造成的。正确的价值观和健康的心理对于一个人的成长和发展都有重要的影响,而良好的心理健康教育作为这些形成的基础,就显得尤为重要。小学班主任作为在学校与孩子相处时间最长,关系最密切的人,应该给学生在形成良好和固定的心理健康教育方面做一个正确的引导,帮助学生树立正确的三观,这对于学生今后能更好的适应社会意义重大。

2. 加强班级凝聚力

影响孩子心理健康的因素主要来自家庭和学校两个方面。现如今的家庭,父母对独生子女在物质上面的需求都是尽量满足,这促使孩子逐渐形成任性、自私的性格;而在对待孩子成绩上的问题时,也更加严格,要求孩子语文数学门门一百;孩子在这样双极端的教育环境下就容易产生分裂的扭曲心理,可能就会易怒易躁不易相处。而优秀的班主任会及时察觉学生的心理状态,并且根据学生具体的状况,疏导学生的心理压力,让他们可以释放真实的自己,并且产生对老师的信任,从而为班级的建设增加一份凝聚力。

二、心理健康教育在小学德育教育中渗透的策略

1. 班主任转变传统教学观念,增强对小学心理教育的重视

小学阶段的低年级学生容易受到周围事物的影响,他们的学习在很大程度上来源于对生活的观察,班主任作为在学校与孩子相处时间最长的人,他面对和处理事物的心态直接影响到学生的心理健康教育。其次老师应该转变传统“师尊生卑”的教学观念,与学生建立平等的教学地位,通过一对一的谈话交流及时了解学生的心理活动。最后老师应该积极参与学校组织的关于小学生心理健康的讲座,全面提高自身的心理素质 and 关于心理健康教育的储备知识。

2. 班主任采取多样教育方式对学生进行心理辅导

心理健康教育不同于其他的学科,不能只根据教材将书面知识传达给学生,这样学生

根本就没有在深层意义上理解心理教育的重要性。爱因斯坦曾说过,“兴趣的最好的老师。”老师应该不断更新自己的知识和观念,采取最能吸引学生兴趣的方式,调动学生学习的积极主动性,从而落实心理健康教育的渗透工作。

例如,班主任可以制作心理健康调查表,设置一些包含学生感兴趣的词汇,并利用互联网引导学生参与,这样在保证方式新颖的条件下还保证了学生的隐私性。

3. 与家长合作,营造积极和谐的生活环境

来自不同家庭的学生,其性格特点也不相同,但是完成他们相同健康的心理教育却是班主任的日常任务。班主任应该注意每一个孩子的心理健康状况,针对性的对孩子进行心理疏导。同时班主任应该通过组织家长座谈会等途径,保持与学生家长的沟通,引导家长在进行家庭教育时也要注重心理健康的教育。在班主任和家长的共同努力下,为学生营造积极和谐的生活学习环境,从而促进学生心理健康的发展。

4. 学校组织开展心理健康相关活动

要想将心理健康教育渗透到小学的德育教育当中,学校的重视是必不可缺的。学校通过组织活动,引导学生加强实践,增强人际交往能力的同时,不断提高自身的心理抗压能力。再则学校可以邀请专业的心理教师,对学生进行针对性的心理疏导,解决学生的心理问题;还可以开展心理健康知识竞赛,鼓励学生积极参与,从而不断提高自己的心理承受能力,为学生健康的心理建设打下坚实的基础。

三、结论

每一个学生都承载着祖国未来的建设,影响着国家的前进发展。小学作为影响学生身心发展的重要阶段,班主任和家长都不能放松对其心理健康的教育。班主任作为该项工作的直接引导人,应该从自身做起提高心理素质水平,以正确的价值观引导学生,并采用多样有效的方式了解并疏导学生的心理问题。与此同时小学班主任还应该保持与学生家长的沟通,提醒父母也要注重孩子心理健康的教育。在双方共同的努力下,帮助孩子在和谐积极的生活环境中形成健康的心理,从而实现心理健康教育在小学德育教育中的渗透。

参考文献

- [1]陈金莲.心理健康教育在小学班主任工作中的渗透[J].中华少年.2016(32)
- [2]孙利芳,黄锐.心理健康教育在小学德育中的运用[J].教育观察(下半月).2016(08)
- [3]张妍,向燕辉.小学心理健康教育课程中情感教育的探究[J].教育实践与研究(小学版).2009(12)