

# 小学体育教学中渗透心理健康教育的方法探究

徐诗

江西省丰城市淘沙中心小学

**[摘要]**在新课程改革不断深入的背景下,小学体育教学面临着更加严格的要求,既要重视培养学生的身体素质,也要重视培养学生的心理素质,促进学生的全面发展。基于这一目标,需要在小学体育教学中渗透心理健康教育,强化学生的品格意志,帮助学生养成积极乐观的人生态度,为学生的未来发展奠定良好基础。因此,本文主要探究小学体育教学中渗透心理健康教育的方法,希望能为相关人员提供一些可靠的参考依据。

**[关键词]**小学体育教学;心理健康教育;方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2534

在传统的体育教学中,教师比较重视锻炼学生的身体素质,对学生心理健康存在忽视,使得学生的心理问题无法得到及时解决,且学生的学习负担较大,容易出现逃避现实、消极对待人生等情况,严重影响学生的健康成长。基于这一情况,需要将心理健康教育融入小学体育教学,切实提高学生的心理素质,促进学生的心理健康成长。

## 一、提高教师心理素质,发挥教师的榜样作用

教师是小学体育教学的组织者和实施者,需要充分发挥教师在学生群体中的榜样作用,确保教师自身具备较高的心理素质,对学生产生潜移默化的正面影响。为发挥心理健康教育在小学体育教学中的价值,要求教师积极学习有关心理学的知识,以及心理健康教育常用的方法,做到严格律己,保持积极的工作态度,以乐观积极的情绪来感染学生。同时,在开展教学活动时,应做到尊重学生,理解学生,营造民主、和谐的学习环境,使学生能够感受到学习的乐趣,对学生的心理健康产生积极作用<sup>[1]</sup>。只有保证教师自身的心态积极,改变以往严肃苛刻、不苟言笑的状态,才能够切实提高心理健康教育的效果。

## 二、培养体育兴趣,改善教学环境

在小学体育教学中,需要注重培养学生的体育兴趣,为学生建立良好的学习环境,使学生能够主动参与体育学习。

第一,教师应改变过度强调成绩的课堂教学,营造轻松、快乐的学习氛围,降低学生的学习压力,使学生可以在体育运动中感受到快乐。例如:有些学生在百米赛跑中表现出极度紧张的状况,可以对其进行适当调整,在跑道上划出三条起跑线,最慢的学生可以从第一条起跑线起跑,最快的学生可以从第三条起跑线起跑,通过这一方法拉近学生的差距,使跑得快的学生和跑得慢的学生都能够感受到体育的乐趣,激发学生的学习热情<sup>[2]</sup>。

第二,教师应加强与学生的互动。以往教师所采用的教学模式比较传统,与学生之间的互动较少,使得教师与学生之间存在沟通屏障,严重影响教学活动的顺利开展。通过对师生之间的互动进行强化,可以充分展现学生的个性特点、心理健康、身体素质等情况,实现教师与学生的有效交流。在教学互动中,教师应抓住与学生交流的时机,改善双方的人际关系,使学生能够勇于表达自身内心的想法,配合教师完成心理健康教育,提高体育教学的质量。例如:在短跑练习活动中,有些学生存在身体素质差、个子矮、身体胖等情况,可以明确告知学生,先天的条件和身体素质是造成这一问题的主要原因,并非是学生未能掌握技术,可以为学生制定不同的考核标准,避免学生因成绩差造成心理负担<sup>[3]</sup>。

第三,改善器材及场地设置。一般在小学体育教学中,需要使用到各种各样的器材,对场地也有着一定要求,需要依据学生的心理特点对器材摆放、场地设置等进行合理安排。必须保证场地安全,结合学生的审美需要及心理需求进行器材摆放,激发学生的学习积极性及主动性。例如:在翻滚课程的教学中,在场地画出一个五角星,在五角星的各个角上布置垫子,让每一组学生选择一个“星角”作为自己站立的位置,而五角星的中间由教

师站立,用微笑迎接学生,使教学场地成为一个美丽的角落,激发学生对体育的兴趣,提高学生的学习效率<sup>[4]</sup>。

## 三、尊重学生个体差异,分类开展教学

在小学体育教学中,应充分认识到学生之间的个体差异,做到尊重学生个性差异,分类开展教学,提高学生的学习体验。例如:有些学生体现出好动、焦躁不安的状况,可以让学生参加慢跑、象棋等运动,培养学生沉稳的性格;有些学生体现出腼腆、不愿运动的情况,可以让学生参加武术表演或舞蹈表演;有些学生存在做事拖拉的情况,可以让学生参与乒乓球、羽毛球等运动。若是学生发生逃课的情况,可以选择谈心的方法对学生的想法进行了解,了解学生对体育教学的意见,以便做出合理调整,提高教学的有效性。可以将游戏教学法应用到小学体育教学中,将静态的体育教学内容转化为体育游戏,调动学生的积极性。比如在“立定跳远”的教学中,可以开展“接力跳远”体育游戏,让学生以小组的形式参与游戏,培养学生的身体素质及合作能力,形成良好的体育习惯。

## 四、创新教学方法,融入体育教学新元素

在小学体育教学中,需要重视对教学方法的合理创新,将体育教学新元素融入课堂,有效提高教学效果,帮助学生养成积极乐观的心态。在课程导入的时候,可以选择武术或游戏的方式完成课程导入,可以激发学生对体育的学习兴趣,提高课堂教学的效果。例如:在跳绳运动的学习中,可以将青蛙走路等动画片通过设备播放出来,让学生对青蛙走路的技巧进行观察,结合教学情境进行示范,使学生能够感受到体育学习的乐趣,主动参与体育课堂的学习中。虽然情境教学法具有较好的使用效果,但不能过度追求趣味性,需要把握好教学需要,了解学生的思维习惯及性格特征,提高学生在体育活动中的参与程度。比如在立定跳远的学习中,将熊大、光头强立定跳远的动画视频播放出来,引导学生模仿其中的人物进行体育锻炼,提高学生的体验,实现培养学生体育锻炼意识的目的。

## 五、结语

综上所述,在小学体育教学中渗透心理健康教育,需要做到提高教师心理素质、发挥教师的榜样作用,培养体育兴趣、改善教学环境,尊重学生个体差异、分类开展教学,创新教学方法等,以此培养学生良好的生活方式,从而发挥体育教学培养学生身体素质和心理素质的作用,进一步促进学生的全面发展。

## 参考文献:

- [1]王树臣.小学体育教学中渗透心理健康教育的方法[J].读与写,2021,18(23):224.
- [2]王翠.小学体育教学中渗透心理健康教育的方法研究[J].青少年体育,2020(1):56-57,90.
- [3]卜潇.小学体育教学中渗透心理健康教育的方法研究[J].家长(上旬刊),2020(11):58-59.
- [4]钟旭杰.小学体育教学中渗透心理健康教育的方法[J].百科论坛电子杂志,2020(7):1106.