

健全人格，锤炼意志

——体育舞蹈教学渗透小学生心理健康与社会适应的教育研究

李海军

甘肃省庆阳市西峰区向阳小学

【摘要】在整个社会跨步迈入新时展的背景下，小学生综合素养培育，体育教学发展和课程改革都受到家长与社会专注。小学体育课程中安排体育舞蹈教学愈加，能助力体育课程体现身心健康教育作用以及社会适应性教育与心理教育的有效结合作用，强化小学生的心理素质，塑造学生面对竞争激烈的社会现实以及合理应对由此带来的抗压能力，鼓励小学生投入体育舞蹈训练中，以求得到全面技能与心理锻炼。这对整个小学生体育教育目标的实现有着极大的助力，并支持小学体育可以新时代对体育教育变革的期待。

【关键词】体育舞蹈；社会适应性；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.377

引言

小学生体育舞蹈教作为小学体育课程中的一部分，是体育教育、艺术教育、心理健康教育和社会教育的结合点。体育塑造人的身体和精神，学生成长投入建设社会，需要具备综合素养，其中体育素养对个体的心理素质和团队协作精神塑造有至关重要的作用。自然小学体育舞蹈教学需要重视心理健康与社会适应性教育融入舞蹈教学课程。在体育课程中，强化社会适应性教育有助于小学生自觉培养自我持续学习的能力；有利于小学生对自我未来生活开始思考和规划；有利于小学生在体育舞蹈学习过程中就磨炼自身的意志品质。在小学生体育舞蹈教学中，关注心理健康辅导，融入对小学生的心理与社会适应性辅导，帮助小学生积极面对舞蹈训练困难，以乐观心态面对舞蹈训练中各种挑战。体育教师要在长期的服务小学生体育课堂过程中，主动思考怎样优化体育与心理教育结合方式，推进小学生体育舞蹈教学社会适应性教育工作与心理健康教育的有机整合。

一、体育舞蹈渗透整合心理健康与社会适应性教育的意义

1、塑造积极向上、健全完善的人格

小学生体育舞蹈教学能助力小学生塑造积极向上和努力争取的个人品格。综合性人才的培育既要重视文化课程学习掌握，也要重视小学生在体育训练中面对艰苦环境和艰难工作时的良好耐力与心理韧性，只有那些出色的且愿意吃苦耐劳、爱岗敬业的劳动者，才能成长为新时代社会需要的贡献者。在社会发展的新形势下，为了帮助小学生更好地适应以后的生活，将社会适应性教育工作与心理健康教育相融合，使小学生形成正确的思想观念，保持心理健康，培养综合性人才。小学生体育舞蹈教学为了达成类似的育才目标，需要积极探索小学生特色体育的授课方式，将心理健康教育和社会适应性教育工作相整合融入体育舞蹈教学中，以此可以优化小学生的成长路径，并对其今后投入社会合作起到积极的推动作用。教师有意识地在小学生体育舞蹈教学中渗透社会适应性教育可以培养小学生的团队，强化人际交往能力、共情能力，从而强化了心理健康素质。

2、培育锤炼意志、适应社会的能力

小学生体育舞蹈教师在培育小学生优秀综合素养时，主动在舞蹈教学中寻找培育社会适应能力的契机，主动将舞蹈团队训练与心理健康教育联系，鼓励学生在团队舞蹈中锻炼身体，释放压力，保持身心健康，学习保持良好人际关系的方法。用舞蹈与体育的结合强化学生团队凝聚力，促进教师和学生之间、小学生与小学生的沟通。并且在舞蹈和音乐的带动下，让小学生感受到运动的快乐，树立积极乐观面对人生挑战的综合素养。小学生体育舞蹈教学要发挥心理健康教

育与社会适应性教育相配合的作用，可以更有效地教会小学生如何在团队活动中和平时生活中积累做人做事的方法，明确小学生如何应对各种团队内部矛盾和团队对个人的心理动力影响。社会适应性教育与心理健康教育有着许多相通相融之处，以体育舞蹈为媒介，在体育舞蹈教育中需要强调教师为小学生服务，注重小学生日常教育，关注舞蹈团队社会适应性教育，积极尝试各种将三者融合的教学方式，将体育舞蹈作为心理健康与社会适应性教育融合重要媒介和活动实践内容，从而科学有效地进行教育改革。

二、现有体育舞蹈教学渗透心理教育与社会适应性教育的不足

1、心理健康与社会适应性教育在体育舞蹈中难融合

心理健康教育主要应对的是小学生心理问题和健康生活方式的问题，而社会适应性教育工作则主要服务于小学生日常生活，并为小学生营造在校园内生活与学习优质环境，两者的侧重点不同。尽管小学生体育舞蹈教学可以促进小学生全面发展，支持小学生将上述两方面更好发展以应对学习中的挑战，鼓励小学生品德修养的提升，然而在具体的教育实施过程中往往需要体育教师团队打破原有的体育教育方法，社会适应性与团队舞蹈训练结合，将舞蹈艺术感受与心理健康结合。新的教学尝试需要付出一定的努力，体育教育作为心理与社会能力的辅助教育还存在一定的不足，不能充分地将心理健康与社会适应在课程中体现，两者未能完全有效地相连为一个有机整体。

2、体育舞蹈教学师资力量不足

心理健康教育与社会适应性教育融入体育舞蹈教学面临的另一大问题则是师资问题。往往体育舞蹈教师在实际教学中注重练习动作，没有充分意识到两者相互融通对小学生综合素养培育的重要性。一般体育舞蹈教师没有从事着小学生的心理健康教育和社会适应性教育工作的经验，并且体育舞蹈教师接受过专业的心理健康教育方面培训也不多。体育教师应当主动向班主任和心理教师学习弥补本身心理健康教育的知识不足，向思政教师学习弥补缺乏的心理辅导技能，在课程练习中认识社会适应性教育可以渗透到团队联系的各个方面，逐渐熟悉发挥好体育教育在心理健康和社会适应性方面的互动感受优势。

三、小学体育舞蹈教学渗透社会适应性与心理健康教育的策略

1、抓住小学生心理特征

小学生体育舞蹈教学面对的小学生处于儿童期与青少年期转换时期，他们对任务，对团队荣誉，对人际关系有了自我的认识。在社会适应性教育工作中，体育舞蹈教师需要研究小学生作为未成年人所需的心理和社会适应性教育。小学

体育舞蹈教师应当抓住小学生的心理特征开展训练。小学生既有少年热烈真挚的情感,又有少年欢乐阳光的品格。在体育舞蹈训练中,教师可以营造积极阳光的竞争环境,让小学生体育舞蹈教学发挥小学生参与活动的主动性,在训练中改善小学生不稳定的心理健康状态。在团队竞争中发挥真挚的情感特征,重视团队训练中的社会适应性培养。

例如,小学生体育舞蹈教师可以在舞蹈训练中借鉴小学生日常教育方式,制定团队竞争与团队激励机制,将健全人格和磨练意志通过体育舞蹈训练有效整合。事实上,随着小学生体育舞蹈教学各个环节关注学生特征发挥,其社会适应性教育工作与心理健康教育相互融合更顺畅,已逐渐形成一种新型的体育舞蹈教学思路。

2、利用舞蹈训练契机

小学体育舞蹈教学主要以舞蹈训练为主要课程内容,学生社会适应性与心理健康教育应当充分利用团队共同训练机会,转变小学体育教师对原有体育与心理和社会无关的刻板印象。体育舞蹈教师可以尝试与心理辅导教师一同发挥体育舞蹈团队练习中小学生更投入对的特点,突出心理健康教育的趣味性。让小学生通过团队舞蹈练习,在心理健康教育方面树立乐观面对生活与学习挑战的信念,接受心理学处理人际关系的方法,强化同理心的能力,坚持培养个人健全扔和出色的心理素质。

例如,在团队舞蹈训练之中,舞蹈教师将团队舞蹈编排中安排团队协作才能完成的组合动作,将心理健康教育与团队舞蹈练习融合,让学生在实践中掌握保持积极乐观心态的方法,并提升社会适应性,学会面对挫折与失败。在讲解舞蹈练习方法时,体育教师可以将有趣的心理知识和有用的抗压能力训练教授给学生,让小学生既能掌握心理健康教育方法,又能掌握面对压力时的适当抗压方法,在舞蹈练习中同时掌握“学”与“用”。以此类舞蹈训练渗透心理健康教育方法提升小学生对社会适应性教育的接受程度。体育教师可以积极与心理教师联合在学校管理团队的配合下,结合舞蹈编排和舞蹈训练方式的改良,优化心理健康和社会适应能力培育方式,让体育训练与舞蹈实践优化小学生心理与人际交往知识。

3、掌握学生心理状态

体育舞蹈教师想要有效地掌握小学生在舞蹈练习和日常学习中的心理状态,就需要体育教师与班主任、心理教师形成一个教学团队共同走进小学生的校园生活,认识小学生的个人习惯和生活规律。在全面了解小学生的情况下,开展体育舞蹈训练并渗透心理与社会适应教育才能得到预期的教育效果。同时,体育舞蹈教学与训练中应当鼓励小学生参与舞蹈相关的音乐、艺术社团,投入各式各样的社团活动,塑造社会适应性,培养更广泛的兴趣爱好,可以让小学生体会到艺术的快乐与团队活动的欢乐,更早地体验社会生活。

例如,体育舞蹈教学可以鼓励小学生将自己的舞蹈作品成果作为公益演出的一部分,以公益表演或者社团活动,为小学生提供接触社会,磨练意志的机会,也通过公益活动调动学生状态,将社会适应性教育工作与心理健康教育实践有利的统一起来。具体而言,公益表演活动可以为学生提供练习体育舞蹈的正向动力,开展为社区老年人和青少年进行的公益表演,让小学生能够体验自身练习对他人的激励作用,尝试性感受自身的社会适应性对自身发展的助力。也为小学生提供为他人服务时中认识自我,认识自我成长中的不足,以及心理成长不足的机会,完成自我修养和全面能力的提升。

4、突出学生主体地位

小学生体育舞蹈教学渗透入社会适应性教育与心理健康教育为促进体育教育革新起着重大作用。小学生逐步成长融入社

会,其各项自主性将愈加重要。很多人都认为体育教育可以成为自主性培养的重要途径,却忽略了小学生自主性提升需要学生自我投入。若是体育教师只关注体育舞蹈教学与训练安排,从短期来看学生课堂效率偏低,但是长期小学生自主性减弱,不能达到体育舞蹈对学生心理与社会性成长的辅助作用,最终导致小学生只是重视舞蹈技能提升,忽略自身全面发展产生的作用。

例如,舞蹈教师可以在舞蹈训练中多安排一些心理健康互动游戏,邀请不同的学生共同来参加,丰富舞蹈趣味性,通过游戏活动来促进团队关系。又例如,舞蹈团队开展学生畅谈会,从学生关心的心理健康话题和人际关系话题为主题,让小学生说说自己的看法,互相交流,有利于教育小学生心理健康和道德品行。舞蹈教师应当推动学生在舞蹈和团队中提升社会适应能力,鼓励小学生了解学习心理健康教育知识,支持小学生了解怎样在人际关系维持良好的生生关系和师生关系。

5、采用德育体育联动

小学生体育舞蹈教学中渗透心理与社会适应性教育,其教育目标是为了能让小学生健康成长,树立正确的世界观、价值观和社会观,全面塑造小学生综合素养,使其用良好的心态去面对生活学习上的困难和压力。这些教育目标与德育目标不约而同,体育与德育原本就有强烈联系,因而将社会适应性教育与心理健康教育联合融入体育舞蹈训练中开展,需要借鉴德育教育方式,联合体育与德育辅助学生提高心理耐受力与社会适应性,将体育作为心理与社会的纽带。通过体育德育联合一方面支持小学生规范小学生体育舞蹈教学中的行为,另一方面激励小学生在团队中发挥正能量作用,把体育德育联合落实到团队舞蹈教学之中。

例如,将体育、德育、心理和社会适应融入体育舞蹈训练安排中,将小学生在训练中表现出的典型问题和典型困难进行综合分析,支持小学生认识到舞蹈训练中的不足,相互鼓励调整学习状态,用团队训练学习为人处世的方法,强化心理健康。让体育舞蹈训练帮助小学生认识到自己和社会之间的关系,落实小学生自我管理要求。在体育舞蹈训练指导下,在德育引领下,助力小学生理解心理健康知识,适应社会,获得不会轻言放弃的意志。

结语

在小学生体育舞蹈教学中,推动渗透社会适应性教育和心理健康教育是体育教学改革顺应小学生成长而开启的探索。在小学生体育舞蹈教学的过程中,切实丰富社会适应性教育与心理健康教育的结合方式,让多种多样的小学生体育舞蹈活动和小学生自我管理活动帮助小学生塑造健全人格,锤炼意志。在体育舞蹈团队训练中,多对小学生进行心理学方式的言语性开导和不良行为上的纠正,突出社会适应性教育。从心理学角度出发,进一步提升小学生体育舞蹈教师的职业能力。体育舞蹈教学更多地要求教师快速从教练员状态变为一名具备高素质的教师,可以将心理健康与社会适应性塑造融入到训练全过程,充分发挥体育育人作用,从而使得体育舞蹈教育工作水平更上一个台阶。每位体育舞蹈教师都需要主动了解心理健康教育理念,将社会适应性教育与心理健康教育有效整合,以此使得小学生综合素质有效地提升。

参考文献

- [1]李腊梅.体育舞蹈在小学校园的推广策略研究[J].武汉冶金管理干部学院学报,2021,31(01):85-87.
- [2]林琼.福建省青少年体育舞蹈教育生态场域的冷思考[J].体育科学研究,2020,24(03):83-88.
- [3]张向东,郑华,张艺.体育舞蹈“精准节奏学习体系”对教学效果影响的实践与研究——以伦巴舞为例[J].体育科技,2020,41(03):155-157+159.