

巧用心理效应，为小学体育与健康教学锦上添花

叶鹏¹ 汪婷婷²

1. 江西省乐平市第九小学; 2. 江西省乐平市第三中学

摘要:随着社会的发展和教育的进步,人们越来越认识到健康不仅包括身体的健康,也包括心理的健康。尤其是在小学阶段,这是个体心理和身体发展的关键时期,对于培养一个健康、积极、阳光的个体具有决定性的影响。因此,本文旨在探讨小学体育与健康心理教育的相互关系及作用,为提高小学生的身心健康提供理论支持。

关键词:小学体育; 心理健康教育; 方法研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.04.014

引言

首先,小学体育课程的开展不仅有助于提高学生的身体素质,还能促进学生的心理健康。这是因为体育活动能够释放身体内的压力,提高自我认知,增强自信心和自尊心。同时,体育活动中的团队合作有助于培养学生的社会技能,增强学生的社会适应能力。健康的心理状态能够使小学生更好地参与到体育活动中来,对于培养他们的运动兴趣和习惯有着积极的影响。反之,如果学生的心理状态不佳,可能会影响他们对体育活动的参与度和表现。因此,心理健康教育对于提升小学生的体育活动效果有着重要的作用。

一、将心理健康教育融入体育课堂

教师在制定教学目标时,应明确体育与健康心理教育的关系,不仅要关注学生的体能和技能,还要注重学生的心理健康和社会适应能力。例如,教学目标可以包括培养学生的自信心、自律性和团队合作精神等。在体育课堂上,教师需要密切关注学生的心理健康状况,通过观察学生的行为和情绪反应,及时发现和处理学生的心理问题。例如,教师可以观察学生是否积极参与体育活动、是否能够克服困难等,从中发现学生的心理变化和问题。多样化的教学方法可以更好地满足学生的需求,提高学生的学习兴趣和自信心。例如,教师可以采用合作学习、探究学习、自主学习等多种教学方法,引导学生积极参与体育活动,培养学生的自主学习和合作意识。教师需要注重学生的自我评价和反馈,引导学生对自己的表现进行反思和总结,帮助学生认识自己的不足和进步,从而提高学生的自我认知和评价能力。同时,教师还需要及时给予学生必要的指导和帮助,鼓励学生积极参与体育活动。教师是学生心理健康教育的重要实施者,教师自身的心理健康素养对于学生的心理健康教育至关重要。因此,教师需要不断学习和提高自身的心理健康知识、技能和能力,才能更好地将心理健康教育

融入体育课堂。

二、创造积极的体育竞赛环境

公正、公平的竞赛环境是降低学生心理压力的重要手段。教师需要在竞赛前明确规则和要求,确保每个学生都有平等的机会参与竞赛,避免出现不公正的竞争现象。同时,教师还需要在竞赛过程中保持公正的态度,不偏袒任何一方,及时纠正出现的问题。竞赛结果对学生心理会产生一定的影响,如果学生过于关注结果,就容易产生焦虑、压力等不良情绪。因此,教师需要引导学生正确看待竞赛结果,强调努力和参与的重要性,让学生明白成功是长期努力的结果,而非一次竞赛的结果。同时,教师还需要及时表扬和鼓励学生,尤其是对于那些在竞赛中付出努力但结果不尽如意的同学,要让他们感受到自己的价值。积极的竞赛氛围可以提高学生的自信心和积极性,降低学生的心理压力。教师可以在竞赛前组织一些热身活动,如游戏、趣味比赛等,让学生感受到轻松愉悦的氛围。在竞赛过程中,教师可以组织学生进行欢呼和鼓励,为参赛同学加油打气,让他们感受到团队的支持和鼓励。在体育竞赛中,有些学生可能会因为过度紧张、焦虑等心理问题而影响表现。教师需要关注这些学生,提供必要的心理辅导和支持。可以组织一些心理训练活动,如放松训练、注意力集中训练等,帮助他们缓解压力,提高自信心。同时,对于那些在竞赛中遇到挫折的学生,教师需要及时给予鼓励和帮助,让他们尽快恢复信心。

三、提升教师心理健康素养

教师是学生心理健康教育的重要实施者,因此,提升教师的心理健康素养对于提高学生的心理健康水平具有关键作用。教师需要不断学习和提升自身的心理健康知识,才能更好地理解和处理学生的心理健康问题。小学体育与健康心理教育是相互影响、相互促进的关系。通过将心理健康教育融入体育课堂,创造积极的体育竞

赛环境以及提升教师心理健康素养等策略的实施，可以有效地促进小学生的身心健康。未来的研究需要进一步探讨如何更有效地将体育与健康心理教育相结合，以实现更好的教育效果。在课程设置上，应考虑将心理健康教育纳入体育课程中，使其成为体育教学的常态。学校应提供相应的心理健康咨询和支持服务，以帮助那些在体育活动中遇到挫折或心理问题的学生。教师需要不断提升自身的心理健康素养和教育技能，以便更好地理解和处理学生的心理问题。未来的研究可以进一步探讨不同体育活动对不同年龄段学生心理健康的影响，以为体育教学和心理健康教育提供更有针对性的指导。学校和社会应共同营造一个积极、健康的教育环境，为小学生提供良好的体育和心理健康发展条件。

四、设立专门的心理健康教育课程

除了常规的体育课程外，学校可以设立专门的心理健康教育课程，有针对性地提高学生的心理健康水平。这些课程可以包括心理健康知识讲座、心理训练、心理辅导等内容，使学生能够全面了解心理健康知识，并掌握相关技能和方法。在体育课程中，教师可以根据学生的实际情况，合理安排一些心理健康教育元素，如自信心训练、自律性培养、团队合作等。这些元素可以穿插在体育活动中，使学生在锻炼身体的同时，潜移默化地提高心理健康水平。增加体育课程的多样性和趣味性可以吸引更多的学生参与其中，提高学生的学习兴趣和自信心。例如，教师可以安排各种运动项目、游戏活动等，让学生能够在轻松愉悦的氛围中锻炼身体、提高心理健康水平。学校可以组织一些体育与心理健康相关的活动或比赛，建立体育与心理健康教育的联系。例如，可以举办一些团队拓展活动、心理运动会等，让学生在参与体育比赛的同时，提高团队协作能力和心理健康水平。总之，将心理健康教育纳入体育课程设置中需要考虑设立专门的心理健康教育课程、在体育课程中融入心理健康教育元素、增加体育课程的多样性和趣味性以及建立体育与心理健康教育的联系等多种手段。这样可以使学生更好地锻炼身体、提高心理健康水平，实现全面发展。

五、建立心理咨询服务机构

学校应设立专门的心理咨询服务机构，如心理咨询中心、心理援助热线等，为学生提供专业的心理健康咨询和服务。这些服务机构可以由专业的心理咨询师组成，为学生提供心理问题的咨询、诊断和治疗等服务。

学校可以通过开展心理健康知识讲座、心理健康周等活动，宣传心理健康知识，提高学生对心理健康的认识和理解。同时，学校还可以利用校园广播、校园网等渠道，及时发布心理健康信息和相关资讯。针对在体育活动中遇到挫折或心理问题的学生，学校可以提供个性化的心理咨询服务。这些服务可以根据学生的具体情况，制定相应的咨询计划和方案，帮助学生更好地应对心理问题，提高心理适应能力和自我调节能力。学校可以建立心理支持网络，为学生提供全方位的心理支持和服务。例如，可以建立心理援助热线、心理支持邮箱等，让学生能够在需要的时候得到及时的帮助和支持。同时，学校还可以组织心理辅导小组、心理成长小组等，为学生提供相互支持和交流的平台。教师是学生心理健康教育的重要实施者，学校需要对教师进行心理健康培训，提高教师的心理健康素养和心理健康教育能力。例如，可以组织心理健康知识培训、心理辅导技巧培训等，让教师能够更好地理解和处理学生的心理问题。总之，学校需要关注学生的心理健康状况，提供相应的心理健康咨询和支持服务，帮助那些在体育活动中遇到挫折或心理问题的学生。这需要学校建立心理咨询服务机构、宣传心理健康知识、提供个性化的心理咨询服务、建立心理支持网络以及对教师进行心理健康培训等多种手段的综合运用。

六、持续学习心理健康知识

教师需要不断学习心理健康知识，了解学生心理发展的规律和特点，掌握心理辅导的基本方法和技巧。例如，教师可以通过参加心理健康培训、阅读心理健康相关书籍、参加心理辅导研讨会等方式，不断充实自己的心理健康知识。教师需要密切关注学生的心理健康状况，通过观察学生的言行举止和情绪反应，及时发现学生的心理问题。同时，教师还需要了解学生的家庭背景、性格特点等，为后续的心理辅导提供参考。教师需要不断提升自身的教育技能，包括课堂管理能力、教学能力和沟通能力等。在体育教学中，教师需要具备良好的组织能力和协调能力，能够有效地引导学生参与体育活动。同时，教师还需要具备良好的沟通能力，能够与学生建立良好的互动关系，及时了解学生的需求和问题。教师需要学会处理学生的心理问题，包括情绪问题、学习压力、人际关系问题等。在处理心理问题时，教师需要保持冷静、客观和专注，不要急于求成或简单粗暴地处理问题。同时，教师还需要了解学生的心理特

点和背景，采取针对性的方法和措施，帮助学生解决问题。教师需要积极参与专业培训和实践经验交流活动，不断提升自身的专业素养和实践能力。例如，可以参加心理健康教育培训、参与心理辅导实践案例分享会、参加学校心理辅导实践小组等活动，不断积累经验和提升能力。总之，教师需要不断提升自身的心理健康素养和教育技能，以便更好地理解和处理学生的心理问题。这需要教师持续学习心理健康知识、关注学生心理健康状况、提升教育技能、学会处理学生的心理问题以及参与专业培训和实践经验交流等多种手段的综合运用。

七、创设良好的课堂氛围

在当今社会，心理健康的重要性日益凸显。教育部提出要提高学生的核心素养，其中包括了心理健康方面的内容。因此，如何在学科教学中渗透心理健康教育，成了教师们需要思考和探索的问题。本文旨在探讨如何在小学体育课堂中开展心理健康教育，以提高学生的心理健康水平。良好的课堂氛围是开展心理健康教育的基础。在体育课堂中，教师应该关注每一个学生的情感和需求，尊重学生的个性差异，通过积极互动和交流来建立良好的师生关系和同伴关系。同时，教师还应该根据学生的年龄和心理特点，适当地调整教学内容和方法，以营造轻松、愉悦的课堂氛围。在体育课堂中融入心理健康教育元素，是开展心理健康教育的重要手段。例如，在热身环节，教师可以安排一些欢快的音乐或者游戏，以调动学生的积极情绪；在技能学习环节，教师可以适时地引导学生树立正确的价值观和人生观；在课堂结束环节，教师可以组织学生进行交流和分享，以帮助学生建立良好的自我认知和同伴关系。挑战性的体育活动可以帮助学生建立自信心和增强应对困难的能力。在体育课堂中，教师可以适当安排一些具有一定难度和挑战性的项目。例如，跳山羊、攀岩等。这些活动不仅可以提高学生的身体素质和运动技能水平，还可以帮助学生建立自信心和克服困难的勇气。同时，教师应该根据学生的实际情况和能力水平，适当调整活动难度和要求，以避免学生因无法完成而产生挫败感和焦虑情绪。小学体育课堂不仅需要关注学生的身体锻炼，还要关注学生的心理健康教育。体育课中，通过各种体育活动的开展，可以有效地促进学生的心理健康。例如，团队合作的体育活动可以培养学生的团队合作精神和沟通技巧；挑战性的体育活动可以帮助学生建立自信心和增强

应对困难的能力；体育竞赛可以培养学生的竞争意识和积极的心态。因此，小学体育课堂是开展心理健康教育的重要平台。

八、组织多样化的团队合作活动

团队合作活动可以培养学生的团队合作精神和沟通技巧。在体育课堂中，教师可以组织多样化的团队合作活动。例如，接力比赛、足球比赛、篮球比赛等。这些活动需要学生之间相互配合、互相协作才能取得胜利。通过这些活动的开展，可以帮助学生建立团队合作精神和沟通技巧，同时也可以提高学生的集体荣誉感和归属感。每个学生都有自己的特点和特殊需求。在体育课堂中，教师应该关注个体差异和特殊需求，根据不同学生的实际情况和能力水平，制定不同的教学计划和要求。例如，对于身体素质较差的学生，教师可以适当降低活动难度和要求；对于身体有残疾的学生，教师可以安排一些适合他们的活动。通过关注个体差异和特殊需求，可以帮助学生更好地融入课堂、提高自信心和积极性。小学体育课堂是开展心理健康教育的重要平台。通过创设良好的课堂氛围、融入心理健康教育的元素、适当安排挑战性的体育活动、组织多样化的团队合作活动以及关注个体差异和特殊需求等策略，可以在小学体育课堂中有效地开展心理健康教育。建议教师在教学过程中注重心理健康教育的渗透和应用，不断提高自身的专业素养和教育意识，为培养具有健康心理和全面发展的新时代少年儿童做出积极的贡献。同时，学校和教育部门也应该加强对小学体育课堂中心理健康教育的重视和支持，提供必要的资源和条件保障，以推动小学体育课堂中心理健康教育的全面开展。

综上所述，小学体育与健康心理教育的关系密切，通过合理的课程设计和教学方法，可以有效地促进小学生的身心健康。这需要教师、学校以及社会的共同努力，共同为创造一个健康、积极、阳光的小学生成长环境而努力。

参考文献

- [1] 季玲. 让多媒体为小学体育教学“锦上添花”[J]. 小学生: 多元智能大王, 2021, 000(007): P. 104-104.
- [2] 刘潘. 校企合作模式下小学户外运动课程实施途径研究[D]. 四川师范大学, 2016.