

浅谈心理教育在小学体育教学中的渗透策略

郝迪

辽宁省沈阳市于洪区闸上小学

[摘要]小学生的心理教育问题深受社会各界的关注,健康的心理对其今后的人生有着极大的影响,小学生正处于成长的关键时期,是培养健康体魄和健康心理的最佳年龄段。因此,本文将小学体育教学与心理教育进行融合,希望通过各种创新途径,提高小学生体格的同时,培养良好的心态和乐观的性格,为社会的进步培养更多优秀的人才。

[关键词]小学体育;渗透;心理教育;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1526

常言道:“身体是革命的本钱”,对于学生而言,良好的体魄和健康的心理是最为重要的。在过去,小学体育教学并未受到足够的重视,人们总是将目光放在学生的成绩上,体育课堂也总是被其他主课所占据,学生对于体育的重视度不足,课堂情绪也不够高涨,导致身体素质较差,学习也多少受到影响。随着素质教育的不断推行,人们逐渐意识到心理教育和体育锻炼的重要性。实际上,二者之间也存在着一定的联系。体育教学的目的是为了提高学生的身体素质,同时锻炼坚强的意志力和忍耐力,这种精神对其今后的学习和工作也大有益处;再加上体育本身具有一定的竞技性,可以培养学生的求胜心和团队意识,再加上教师有意识的渗透心理教育,帮助学生建立稳固的心理堡垒,提高精气神。鉴于此,本文立足于心理教育和体育课堂的结合,对具体的策略提出建议,希望通过环境、教学手段以及心里渗透的方式,提升学生身体素质的同时,培养良好的心态。

一、营造氛围,放松身心

教师作为课堂的“掌舵人”,决定着课堂的走向和质量,若要实现心理教育的有效推行,首先要从教师自身方面着手,提升自身的素质和修养,因为天性使然,找个一年龄段的孩子对于趣味性的事物毫无抵抗力,因此,教师将学生的这一特性充分地利用起来,借助趣味性的活动渗透心理教育,让身心得以放松,达到润物细无声之效。

例如,在学习乒乓球的时候,可以在环境上进行设计,比如贴一些可爱的卡通图片和激励性的标语,甚至可以播放一些欢快、优美的歌曲,轻快地音乐可以纾解紧张的心情,并且驱散学生对课堂本能的抵触情绪,又或者在学习仰卧起坐的时候,可以将躺的垫子换成彩色的,用缤纷的色彩达到一种积极地心理暗示,将垫子摆放成花朵、心形的图案,让训练环境充满童趣色彩,让学生从内心里接受体育这一课程,又或者,在学习跳跃等基本动作时,可以借助音乐来“助兴”,让孩子更有学习的劲头。

二、科学教学,双重发展

若想将心理教育与小学体育课堂进行有机融合,就必须将目光放在教材中,从实际出发,并在其中寻找与心理教育相关的“点”,再利用这个点展开教学,创建符合学生身心发展需求的活动,选择合理的教学内容,确保课堂有序地进行下去,实现体育与心理教育的双重保障;再有就是,要关注学生的个体性差异,实现“区别对待,针对引导”,让学生都享受到好的教育。

例如,每个学生都有不同的性格和爱好,同时身体状况也

各有不同,教师首先要对本班学生的具体情况有大致地了解,在设计课程的时候,可以“区别”对待,男生无论是在体质或是爆发力上都比较有优势,并且男生对于足球、篮球以及长跑方面比较占优势,教师可以带领男生做这些运动,而女生们相对喜欢一些运动量小一些的项目,比如跳绳、踢毽子、短跑等,教师为他们传授一些技巧,带领他们进行一些动作的纠正和训练,并适当地为他们提供一些意见,比如身体柔韧性较好的学生,可以进行体操等训练,弹跳力好的可以学习篮球或跳远、跳高,臂力较好的可以学习铅球等,让每个学生的优势都得以发展,让课余生活更加的丰富多彩,实现劳逸结合之效,减轻学生的学习压力,也对学生的心理建设更有助益。

三、综合竞技,快乐加码

心理教育的渗透并不只是简单的环境渲染或者语言激励,更多需要的是精神或其他方面的引导,要让整个课堂既充满趣味性,又不失创意性和灵活性,让学生在紧张的竞赛中激发斗志,同时也可以疏散平日紧绷的精神,将压力化为动力,将消极转为积极,实现身体与心理的双重滋养。

例如,可以设置综合性的“竞技游戏”,将很多之前学习的一些体育项目进行融合,通过闯关的形式完成每个关卡,比如第一项是“穿越荆棘丛”这里需要学生匍匐前进,第二关是“飞跃彩虹桥”,是需要学生跨过每一个高低不同的障碍物,这里涉及到的是跨栏,第三关是“云朵芭蕾梦”需要学生转呼啦圈并做伸展运动……学生在游戏中不仅锻炼身体,同时也产生竞争的心态,教师适当的引导即可,失败的学生要告诉他们不气馁,只要坚持练习总会进步,而成功的学生给予一定的奖励措施,并激励他们再接再厉,最后,教师要告诉学生,比赛的目的并不是分胜负,而是发现自己不足之处的最佳机会,也是下一次成功的必经之路,让学生保持健康、积极、乐观的心态才是最重要的。

总而言之,健康的体魄和心理是每个学生的基本素养,更是践行素质教育的必然途径,对于教师而言这无疑是一项新的挑战,教师要不断地提高自身的综合素质,提升专业素养,要时刻保持学习的姿态,具备敏锐的观察能力,保证课堂效率的同时也要具备创新意识,注重学生的心理建设,确保学生德、智、体、美、劳多方面的发展。

参考文献

- [1]曹占军.小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J].当代体育科技,2015,5(30):74-75.
- [2]杨蘅.中小学体育教学中渗透心理健康教育策略探讨[J].中国学校卫生,2011,32(1):101-102.