

小学体育教育与心理健康教育的思考与探索

张选莉

(贵州省金沙县安底镇中心完全小学 贵州 毕节 551800)

[摘要]现如今,在城市化飞速发展的背景下,各个领域的发展也得到了前所未有的改善。然而在小学阶段教学工作中,作为学生身心发展的重要阶段,学生的理论知识学习与身体健康成长同样重要,体育教育逐渐受到人们重视,并逐渐尝试与心理健康教育的结合。本文针对小学体育教育与心理健康教育进行简要的分析。

[关键词]小学体育教育;心理健康教育;思考与探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1716

引言

在体育课堂中,教师只是简单地组织学生开展一些常规性的体能训练活动,导致一部分学生对体育学习产生了抵触心理。因此,作为体育教师有责任对学生进行心理健康教育,促进学生的心理健康成长。本文对小学体育教育与心理健康教育进行探讨。

一、心理健康教育与小学体育教育结合的重要性

在小学阶段教学中,体育学科相比于其他理论类学科具有一定特殊性。在体育学科教学中,具有开放性和实践性特点。在实际教学工作中,通过将体育教育与心理健康教育结合起来,可以在教学工作中实现对学生世界观、人生观、价值观的正确引导,让学生在体育活动中也能了解各种心理健康知识。处于小学阶段的学生,学生的身心发展尚不成熟,因此在教学中结合心理健康教育工作是极为必要的,可以帮助学生身心健康发展。

二、小学体育教育与心理健康教育的有效措施

(一)培养学生的团队意识

在小学阶段体育教学工作中,教师可以积极设置一些集体活动。以乒乓球教学为例,教师可以在课堂教学中组织学生参与乒乓球训练,首先将学生分成不同的小组,两个人为一组并与其他小组进行对抗训练,让学生在竞争的过程中感受乒乓球运用的趣味性,并让学生学会在团队中与他人进行配合。在小学体育教学工作中,教师在对体育教学方法进行创新时,应详细了解小学生的实际表现情况和运动优势,并对教学内容进行合理设计。将心理健康教育内容渗透到体育课堂教学中,在促进学生体育素质提升的同时实现对其心理健康成长的引导。以“定时跑步”的教学为例,教师可以在课堂上将学生按不同队列进行划分,并要求队列进行整齐的排列,让学生相互之间协作起来保持步伐统一,从而让学生了解自身在团队中所具有的作用,之后在教师的指令下学生开始进行定时跑步,教师在学生活动中则进行观察,及时提醒和监督漏队的学生,最后由体育教师来评价学生的整体跑步表现情况,并对一些表现优秀的学生进行鼓励。

(二)游戏竞赛法

处于小学阶段的学生保持着好玩的天性,对游戏很感兴趣。在体育活动中,体育比赛具有很强的竞争性,有助于锻炼学生的团队合作能力和竞争意识。在一个团体中,学生要学会遵守规则,并感受集体荣誉感,从而让学生在以后的学习生活中或者步入社会以后有更强的心理适应能力。以跳绳训练为例,教师在体育教学中可以将学生分成几个梯队,让学生在相互竞争中得到竞争意识的培养,并且要充分考虑学生的自卑心理,让学生感受到自己具有上升的空间,与其他同学之间没有特别大的差距,通过这种方式可以让学生逐步提升到上一级的梯队。对于低年级的学生而言,学生对跑步的兴趣较高,但一些学生到高年级时就不太感兴趣了。教师应该抓住学生的兴趣

特点,结合教学内容设计一些游戏教学活动,比如“纸”系列训练游戏,让学生通过一定的方式把纸停留在自己身上,可以让学生分组相互之间进行讨论,找到有效的方法。教师适当地引导学生,最后学生可以发现,在逆风奔跑时就可以让纸轻松地停在自己身上,并主动对这种方法进行尝试,活跃课堂氛围的同时学生对体育活动的兴趣也被调动起来。

(三)培养学生坚强果断的意志品质

体育课堂学习、运动的方式丰富多样。但是,在无论哪种运动方式,都需要学生有坚强的精神和顽强的意志,比如,中长跑,对于大部分学生来说就是意志的考验,既要保证一定的速度,还要有持久的耐力。很多学生在训练和测试中,总感觉自己坚持不到最后,或者觉得无法通过测试,产生中途放弃的念头。教师要在运动前对学生进行动员鼓励,让学生明白这不仅仅是体能体质的锻炼,更是对自己意志的锤炼,能够善始善终、超越自我,即使体能检测不及格,也是自我发展迈出的的一大步。在需要有爆发力的项目中,比如,球类运动、跳箱等,教师要引导学生善于抓住时机,果断行动,提高成功的几率,进而培养学生果断的性格,促使学生形成良好的品质。

(四)在教学过程中渗透多样化的心理健康教育

在体育教学中,教师要根据学生的个性化发展需求和学习需求,改变相应的运动规则,使体育教学内容更加丰富多彩。教师还要不断提高自身的专业素养,对体育项目的基本要求做到了如指掌。在这个过程中,教师可以结合学生的心理特征,有效创新教学模式,并将其应用到实际的教学中。教师还要在教学过程中渗透多样化的心理健康教育,通过讲解体育的运动技巧,让学生深刻感受到体育的内涵,进而形成健康的心理状态。在实际的教学过程中,教师要有效引导学生进行个性化发展,在学生遇到比较难的体育动作时,及时发掘学生的内在潜质,使学生树立学习的自信心。除此之外,教师还可以根据学生的实际发展需求,利用体育教学的多样化,在教学过程中结合心理健康教育,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。而且这个过程中,教师要认真研究体育的特点,针对学生的心理状态,制定出多样化的教学方案,对学生进行充分的心理健康教育,不断提升学生的心理素质。

结语

综述,在我国新课程改革工作的开展过程中,对小学体育教学工作也提出了新的要求。体育教学不仅仅只关注学生的身体素质,更要注重对学生学习兴趣的培养,以及学生的心理健康发展。本文针对小学体育教育与心理健康教育的结合进行了简要的分析。

参考文献

- [1]王新开.小学体育心理健康教学探讨[J].中华少年,2019(22).
- [2]赵兴.小学体育课心理健康教育渗透浅议[J].学周刊,2017(1).