

小学体育课中心理健康教育的渗透策略浅谈

杨立东

(吉林省榆树市于家镇中心小学校 130425)

[摘要]新课改明确指出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。现阶段的教育目标着重强调素质教育,心理健康作为其中重要的一部分,引起了教育工作者的高度重视。体育作为一门以学生身体活动为主要教学方式的学科,对学生的情绪调节及良好的心理发展具有特殊功能。因此,如何加强心理健康教育在体育教学中的渗透是当前小学体育教师应当考虑的首要问题。

[关键词]小学体育;心理健康;渗透;策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.726

在小学体育中渗透心理健康教育,不仅有利于学生的健康成长,同时也是响应素质教育的必然要求。随着新课改的推进,小学体育的教学模式逐渐向多元化发展,除了促进学生外在的身体健康,还要注重学生的心理状态。作为一名小学体育教师,应当以满足学生身心需求为前提,创设符合学生身心健康发展的课堂环境,通过情境变化感知学生的心理状态,加强心理健康教育。基于此,笔者将结合自己的实际教学经验,初步探讨小学体育课程渗透心理健康教育的具体措施。

一、将教材内容与心理健康相结合

深入研究小学体育教材可以发现,其中大部分内容都融合了心理健康教育因素,为学生的心理健康的发展提供了重要保障。例如体操训练、队列演练除了提高学生肢体协调外,还能培养学生的专注力于动作思维能力,让其用于自我与集体意识;游戏活动的开展更能拓展学生心理健康教育空间,让学生感受到课堂学习的快乐,在与同学的交流互动中增强同伴意识与交往能力。此外,不同的游戏类型给学生的心理也带来不同的良性影响,对学生思维的活跃性、敏捷性、有序性,以及学生意志的自主性、果断性、坚韧性,学生的自我调节能力都发挥着不可忽视的作用。

例如在“各种方式的起跑”相关内容学习中,教师可以抓住小学生活泼爱玩的天性,将“老鹰和小鸡”的故事导入教学课堂,集中学生的课堂注意力,并让学生在听故事的过程中了解人生哲理:人也像鹰一样拥有超越自我的潜能,主要敢于面对困难,就能飞得更高。再让学生加入“老鹰捉小鸡”的游戏当中,让学生通过角色扮演,拥有严格的组织纪律与团队协作能力。

二、营造轻松愉悦的学习氛围

学生是学习的主体,学习氛围的营造与学生体育课堂的参与积极性息息相关。体育课堂的主要目的是提高学生身体素质,缓解学生学习压力,因此教师不必刻意强调学生的体育成绩。教师应当采取合理的方式营造轻松愉悦的课堂氛围,让学生爱上体育,感受到体育带来的乐趣。

例如在开展“百米赛跑”时,不乏会有体质差的学生对该体育项目存在畏难心理。这时候教师就可以换一种“玩法”,在跑到上重新设置起跑线,让跑得慢的、体质不好的在后面的起跑线,体育能力强的学生在后面的起跑线。通过这样的方式,能让后面学生通过不断努力拉近与前者之间的距离,享受到从追赶超越的喜悦。同时也减轻了跑得慢的学生的压力,增强其信心。教师要灵活设计体育活动,活跃课堂氛围,以此调动学生参与积极性,并通过各种有趣的体育项目调节学生情绪,促进学生心理健康。

三、针对个体差异选择教学内容

新课标指出:小学体育教学应当充分考虑到学生的身体条

件、性格特征、兴趣爱好和运动技能等各方面的差异性,根据学生个体差异来制定不同的学习目标与评价体系。学生个体差异的主要产生因素有先天遗传、不同的生活环境以及对事物不同的认知角度。另外,小学体育中的大部分教育项目都与学生心理发展相关,教师只需要了解学生的个体差异性,进行因材施教,就能取得良好的心理健康渗透效果。

例如对于性格内向,缺乏自信心的学生,教师局可以让他们学习太极、体操这类简单易学的体育项目。对于心理素质差,性格不合群的学生,可以为他们选择人多且激烈的体育项目,如足球、拔河、接力跑等。针对情绪控制力差,容易焦躁的学生,教师可以让其多下棋或者慢跑。

四、创新体育教学方式

在体育教学中,教师除了理论知识及动作技巧的传授外,还要时刻关注学生的心理状态。高效的体育教学首先就要激发学生兴趣,让学生主动参与。因此,教师需要不断创新教学模式,创建丰富多样的课堂活动,让学生对每一节课都充满期待,提高学生的课堂参与积极性,构建高效率、高质量的小学体育教学课堂。

教师可以将故事、音乐、舞蹈、游戏等各种元素与教学内容相结合,让学生在娱乐中学习,在学习中快乐。例如在涉及“立定跳远”时,教师可以为学生播放节奏欢快,韵律比较强的音乐。利用“小兔跳”“袋鼠跳”等游戏的开展调动学生积极性,并让学生模仿小兔或者袋鼠跳,比一比谁跳得更远,通过这种方式,让学生很容易就能掌握立定跳远的动作要领,在游戏中逐步完成教学目标。

总而言之,素质教育的推行让小学体育在基础教育中占据着越来越重要的地位,体育教师不但要提高学生身体素质,还要学会帮助学生缓解压力,促进其心理健康的发展。教师需要结合实际情况及学生的心理特征,不断改进教学方式,采取高效教学策略,将心理健康教育渗透到日常教学活动中,从而让学生在生理与心理的发展领域获得共同进步。

参考文献

- [1]赵兴.小学体育课心理健康教育渗透浅议[J].学周刊,2017(01):175-176.
- [2]秦洁.心理健康教育如何在小学体育课中开展[N].发展导报,2016-04-19(028).
- [3]秦洁.心理健康教育如何在小学体育课中开展[N].发展导报,2016-04-15(028).
- [4]李世礼.小学体育课中如何开展心理健康教育[J].青少年日记(教育教学研究),2016(02):116.
- [5]任飞.在体育课中渗透心理健康教育[J].商,2015(52):247-248.