

试探小学体育教学中对小学生的心理素质培养

徐能

(南昌市育新学校红谷滩分校 江西 南昌 330013)

[摘要]小学是培养学生各种能力的关键时期,也是让学生具备一定心理素质的重要时期,不仅要利用理论知识丰富学生的头脑,还要通过体育课程培养学生的心理素质,让学生达到强健体魄的目的,开展体育教学过程当中,需要有针对性的创新教学方式,提高学生的心理素质和身体素质,使得学生能够得到全面发展,本文将围绕小学体育教学中对小学生的心理素质培养为话题进行探讨。

[关键词]小学体育;心理素质;强身健体

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1195

前言

良好的心理素质是人全面发展的重要组成部分,也是适应发展适应社会发展的重要要求,现在教学阶段不仅要提高学生的学习能力,还要提高学生的身体素质,让学生可以强身健体。随着社会部的经济压力不断增大,社会阅历和思维方式发生了一定的改变,在开展体育课堂的过程当中,要有针对性地对学生进行身心素质的培养,提高学生的学习能力,使得学生能够掌握自己,发展自我。小学是处在成长发育的旺盛期时期,这个阶段学生的身体健康对于学生家长来说十分重要,体育活动能够在一定程度上促进学生身体发展,因此在讲解过程当中,需要对学生进行积极的引导,让学生能够参加体育活动,达到强身健体的目的,提高学生的身体健康水平。

一、树立学生的自信心

在讲解体育课程的过程当中,不仅要提高学生的身体素质,然后帮助学生树立良好的自信心,老师可以通过讲故事的方式,让学生认识到自身存在的潜力,使得学生能够发挥自己的潜力和优势,体育课程对于学生来讲具有良好的促进作用,能够在一定程度上培养学生的心理素质,随着社会不良风气的影响,很多学生的心理承受能力存在着很大的缺陷,因此,老师需要通过体育课程提高学生的心理素质,帮助学生树立学习的信心,让学生能够在体育知识的过程当中,养成良好的学习习惯,体会到体育锻炼的意义,从而可以提高学生的身体素质,达到强身健体的目的,体育课程是培养学生各种能力的重要途径,老师要通过体育课程的讲解,帮助学生树立自信心,让学生相信自己的努力可以收获丰硕的成果,使得学生在学习的过程当中,可以掌握基本的训练方式,熟练掌握体育知识和技巧,培养学生的优势和潜力,让学生能够发挥主观能动性,体育课程还可以培养学生的坚强意志,对于学生来说基本上都是独生子女,家长和亲戚会过分溺爱,学生得到了来自多方面的溺爱,殊不知,这样的教学方式并不利于学生成长,还会让学生对家长过分依赖,通过开展体育活动,可以帮助学生建立克服困难的信心,培养学生坚强的意志和品格,让学生可以敢于面对挫折经得出考验^[1]。

二、培养学生学习体育的兴趣

兴趣是学生学习的内在动力,在讲解体育知识的时候,老师不仅要讲体育知识和技能传授给学生,还要与学生建立良好的情感沟通,以往老师在讲解课程的过程当中,给学生的印象是高高在上的,这样的印象不能让学生发挥自己的主观能动性,因此在以后的教学过程当中,老师应该改变对学生的态度,和学生做的好朋友,与学生产生情感共鸣,积极的推广健身的相关知识,提高学生的锻炼意识,培养学生的锻炼能力,并针对学生的兴趣开展体育教学活动,创新教学方式,让学生可以体验到快乐体育的教学理念。在开展体育课程过程当中,学校还应该鼓励学生进行积极的体育锻炼,加大资金的投入,完善体育硬件设施,可以在一定程度上为学生参加体育锻炼提

供良好的平台,提高学生的心理素质,让学生能够达到强身健体的目的,在讲解体育知识的时候,可以将技术性和趣味性有效地结合在一起,激发学生的学习兴趣,调动学生的积极性,使得学生可以在体育活动中享受到体育课程的乐趣,还可以通过小组合作的学习方式,让学生能够养成团队合作的意识,使得学生在学习的过程当中不断挑战自我完善自我。兴趣是学生锻炼的内在动力,大部分的体育老师并没有意识到学生兴趣的引导作用,因此在开展体育活动的时候会按照自己的意愿进行,这样就阻碍学生锻炼能力的发挥。

三、创新体育课堂教学方式

以往老师在讲解体育知识的时候,多采用单一的教学方式,这样的教学方式不能提高学生的身体素质,也会对学生的心理素质造成一定的影响,老师在讲解体育课程的过程当中,需要对教学方式进行创新,培养学生的独立思维和有效思维,让学生能够通过体育知识解决在运动过程当中存在的问题,使得学生保持良好的学习兴趣,提高学生的学习能力,让学生可以学习到更多的体育知识,在讲解体育知识过程当中,还需要做到具体问题具体分析,根据不同的学生心理特点,采用不同的教学方式,让学生可以体验到体育教学的乐趣,提高学生体育技能。通过创新教学方式可以让学生体会到成功快乐,随着新课改工作的不断深入,对体育教学提出了新的要求,老师在授课的过程中要贯彻快乐体育的教学理念,提高学生的身体素质,让学生能够积极参与到体育活动中,营造活跃的课堂学习气氛,帮助学生感受到体育课堂的趣味性,老师还可以设置体育教学任务,可以增加学生的自信心,提高学生的成就感和满足感,但是老师让学生进行体育锻炼的时候也要掌握好度,切不可太过火,体育活动一般都是在室外进行的,女生和男生的身体素质存在很大的差异性,这就需要老师一方面要考虑天气的因素,还需要考虑到学生的身体状况,如果天气过于炎热或者过于寒冷,为了学生的身体健康,也为了体育教学的高质量,老师可以选择在室内场馆开展体育活动,根据不同学生的身体状况采用不同的教学方式,实现体育课堂的有效性^[2]。

结束语

总而言之,体育教学是培养学生心理素质和身体素质的重要途径,作为体育老师应该创新教学方式,丰富教学内容,帮助学生树立自信心,培养学生坚强的意志,让学生可以积极面对生活中的困难,提高学生的抗压能力,使得学生可以在体育活动中不断磨练自己,提高自己,有利于学生的全面发展。

参考文献

- [1]湛宣宝.浅谈小学体育教学中对小学生的心理素质培养[J].读写算(教育教学研究),2014,(4):201-201.
- [2]覃军玮.浅谈小学体育教学中对小学生的心理素质培养[J].读写算(教育教学研究),2015,(23):277-278.