

小学体育适应学生心理教学的对策分析

吴永梅

(贵州省安顺市紫云自治县大营镇打彩小学 贵州 安顺 550802)

[摘要]小学是学生成长发展的重要阶段,而体育课程通常极受小学阶段学生欢迎。实际做好体育学科教学工作,明显会对学生心理健康发展产生积极影响。下文主要分析了学生心理状况以及小学体育教学目的和意义,然后进一步讨论了小学体育促进学生心理健康发展的重要意义。

[关键词]小学;体育;心理教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1129

小学阶段是年轻人树立世界观、生活观和价值观的关键阶段,也是年轻人心理成长的关键阶段。但是,许多年轻人的心理发展尚未成熟,其情绪容易受到外界环境的影响。由于这种心理影响,他们通常缺乏弹性,无法直接面对压力。此外,由于小学生的自尊心强,他们很可能会拒绝反思,盲目避免甚至严重的心理障碍,例如孤立,不愿与外界交流,过分关注人格发展,反叛心理甚至是沮丧都是所有不健康表现的心理原因。这就是为什么学校应该重视和关注学生心理健康的发展。体育是小学生最喜欢的课程,各种各样的体育比赛和体育锻炼可以帮助缓解压力。同时,体育锻炼在促进学生的心理发展和提高小学生的心理素质方面也起着重要作用。

一、促进小学体育文化促进学生的心理发展

(一) 帮助学生释放活力并缓解压力

小学是一个精力充沛的时期,孩子们更加活跃,很难在安静的环境中长期生活,这导致了小学生容易一班又一班地分心。体育是放松身心的重要课程,体育可以帮助学生释放多余的能量;而且,小学是非常关键的阶段,此阶段的孩子对很多事情天生有好奇心,而学生则更具竞争力。在体育课堂上,教师需组织一些比赛活动,挖掘学生竞争力,促使学生热情参加比赛,在活动中击败对手并发泄情绪。在这种情况下,将获得幸福和胜利的喜悦,这种喜悦使学生更喜欢体育课,这可以使学生喜欢体育锻炼,以养成学生积极运动的良好习惯;学习压力相对较高,无法缓解压力的学生可以在体育课上找到缓解压力的方法。一些研究表明,大脑中某些事物的运动自然会被忽略,运动后的精神会更加集中,运动是缓解紧张和缓解压力的重要方法。因此,小学体育可以帮助学生会缓解压力和缓解紧张情绪。

(二) 帮助培养坚强的学生意志

意志是影响个人发展的重要素质。小学阶段是学生的世界观,对生活的态度以及价值观的形成的萌芽阶段,这对未来的发展产生重要影响。许多人说,从一个人年轻时的容貌,他就能看到一个人将来会变成什么样。体育教育中有许多活动可以测试人体、意识和心理。最典型的是长距离跑步,长跑是一项需要毅力和耐力的运动。测试学生的身体素质,并设定极高的心理素质标准。青少年通常意志较弱,他们很容易暴露在外环境中并且缺乏耐心,坚持很长时间是很难的。长距离奔跑需要很大的勇气和坚强的意志,才能成功。

(三) 帮助加强学生的团结协作意识

体育是一项竞争活动,也是团结与合作的活动。竞争和合作都是体育的最大品质和体育的魅力。在体育教育中,教师不仅必须让学生看到比赛的胜利和失败,而且还应让学生学会协作和学会团结。团结是促进学生心理健康发展的重

要因素。体育老师可以组织学生分组参加,这是一个既涉及竞争又涉及协作的竞赛。学生会活动中团结协作,学会从团结走向胜利。同时,此过程也有助于增强学生的能力。完成分组后,学生可以通过比赛和协作进行协作;还可以组织学生参加跳绳比赛。拔河比赛要求团队力量朝一个方向运动,这可以帮助学生在比赛中看到团队的力量,看到合作的力量。

二、促进学生心理发展的小学体育教学方法

(一) 创新教学内容,提高对课程设计的兴趣

在设计课程时,教师应注意小学生的心理特点,并在他们的活力和集中度低的情况下进行课程改革。添加了适当的游戏和比赛来激活气氛并减少单调和重复的机械活动。在小学体育课程中,基本武术技能已被纳入常规课程内容,但是许多常规锻炼具有很强的团结性。如果采用一种方法进行长期教学,那么学生的学习热情将是越来越低的。教师可以适当参加国家级和令人兴奋的武术训练,以激发学生的兴趣。

(二) 树立正确的培训理念

受传统教育教学思想影响,学生更多地关注结果而不是体育课程。从教育部门到学校,每个人都应重视体育教育,增加对教育经费的投入。只有意识形态和行动导向的关注才能改变现状。学校和教师需要树立正确的教育理念,以真正理解学生的心理,根据实际情况开发课程,仅改变分数理论,并重视身心健康。教师需要在上课前制定良好的课程,更新教学模型,并迫使学生注意运动,以帮助学生确定正确的运动学习概念,积极参与其中并改变被动学习方法。

(三) 注意体育活动对学生心理的积极影响

小学生好奇又虚弱,容易受到负面信息的影响。体育锻炼可以调动学生的热情并使他们积极向上。创建小型游戏和小型比赛,并创建一个学年的分数系统,以便学生可以参加比赛并充分参与。

总之,体育教育不仅可以帮助学生锻炼和养成良好的运动习惯,而且在指导学生的心理健康和提高学生的发展质量方面也起着重要的作用。鉴于小学体育与学生心理健康发展之间的紧密联系,每个小学体育教师都应真正认识本学科工作的重要性,以及自己所肩负的责任,持续努力优化教学,关注学生健康成长。只有这样,每个学生才能在基础体育的发展中充分发挥作用,促进学生的心理发展,鼓励学生积极发展,教育健康向上的学生。

参考文献

- [1]叶俊.谈小学短跑运动员赛前心理特征及调控[J].田径,2021(01):53-55.
- [2]徐伟磊.浅谈小学体育教学中的创新方法[J].考试周刊,2020(99):115-116.