

# 小学体育教学与心理健康教育的融合微探

叶杨平

(江西省赣州市红旗大道第二小学 江西 赣州 341000)

**[摘要]**有人说,最好的医生是自己,保持好心情,快乐至上,才是永远健康的秘密。小学体育核心思想就是“健康第一”。这种健康既包括身体的健康,也包括心理的健康。所以,在小学体育教学中融入心理健康教育也是我们每一位体育教师的责任。下文我以自身教学经验为例,分析小学体育教学中融入心理健康教育的必要性,探讨小学体育教学中心理健康教育的融合措施,为促进学生身心健康发展夯实基础。

**[关键词]**小学教育;心理健康教育;体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.794

心理健康指一个人心理和身体在一定环境下,所能够达到的最好功能状态,具备健康心理是新时代新青年标志。但健康的心理不仅受成长环境、个人性格的影响,也需要后天培育。所以新课程标准强调,落实心理健康教育是学校教育重要任务,加强心理健康教育与各学科教学的融合是全体教师的任务。为此,我在小学体育教学中也进行了一系列尝试,试图依托体育学科教学、体育项目运动培养学生健康心理品质,促进学生身心健康发展。

## 一、小学体育教学与心理健康教育融合的必要性

世界卫生组织对健康进行了明确定义:“没有疾病,而且包括躯体健康,心理健康,社会适应良好和道德健康”。人的身体健康和心理健康是密不可分,相辅相成的,心理不健康不仅容易导致人身体异常,也可能患病,身体不健康则严重影响人的心情,甚至产生心理疾病。体育运动有助于学生强身健体,帮助学生达到放松心情,适当缓解压力的目的。从体育学科特点而言,体育本身就承载着心理健康教育内容。当代青少年大多为独生子女,没吃过苦、受过难,也没有经历过挫折。这样环境长大的孩子娇气、耐挫力低,缺乏责任心和担当意识,且大多较为自私、自大。尤其是心理承受能力差的学生,遇到问题选择逃避,或者采取极端行为,不懂自我调适和纾解,久而久之,容易形成严重心理问题。所以,无论从体育学科特点及其教育本质而言,还是从学生发展需求来看,小学体育都可以成为心理健康教育的重要载体。在体育教学中融合心理健康教育乃非常行之有效的教学方式。

## 二、小学体育教学与心理健康教育的融合策略

### (一) 创设成功体验,使学生树立信心

了解自我、悦纳自我是心理健康的标志之一。教书育人是教师的天职,教会学生了解自我、悦纳自我自然就是我们的责任。一个学生的心理长期被压抑,不仅容易产生心理疾病,也容易“尘封”,失去“阳光”和健康。我们体育教师要做的就是打开学生的心门。而如何做呢?用什么来打开学生的心门呢?这首先需要我们在教学中添加点“润滑剂”“去锈剂”。苏霍姆林斯基认为,兴趣和成功体验就是打开学生心门的“润滑剂”和“去锈剂”。激发学生体育学习兴趣,学生参与体育运动的主动性就会更强,机率也会更高,而获得成功体验的机会就更高,成功体验多了,学生的自卑也就少了,自信也将树立起来了,所以,兴趣是“润滑剂”,润活了学生的积极性,成功体验是“去锈剂”,去掉了学生的自卑。一方面,在教学实践中当因势利导、因材施教,做一个善于发现学生闪光点 and 长处的体育教师,比如有

的学生弹跳性好,可鼓励他们积极参加学校每年运动会举办的跳高、跳远运动;有的学生擅长球类运动,可在学校内部开展球类兴趣小组,鼓励学生积极参与。尽量放大学生的优点,引导学生克服缺点,帮助学生逐步完成学习目标同时也增强自信。另一方面,在教学实践中应采取激励性和批评性相结合的方式评价学生综合学习表现,避免挫伤学生自尊,打击学生自信心。通过肯定、表扬、激励和合理的批评,引导学生始终朝着目标努力,让学生获得更多成功体验,不给学生压力,不然学生紧张,真正全身心投入体育运动,享受体育活动带给自己的快乐。如此,学生的自信心随之建立,积极向上的心理品质也能逐渐形成。

### (二) 建立健康的人际关系,使学生善于合作

人际关系是影响小学生心理健康的重要因素,大多小学生并不擅长与他人合作,也缺乏与同伴正确交往的方式方法。但接受他们,学会合作乃是健康心理的表现。所以,在小学体育教学中融入心理健康教育就是要帮助学生建立起健康的人际关系,让学生学会与人交往和合作。为此,小组合作学习就是最佳模式。例如:快跑训练中,采用小组合作学习法,把学生均分为8人一个小组,每一个小组成员完成30m短跑,跑至终点时在展示板上写上一个字,最后一名成员将前面几位成员的字组成一句话,看一看哪一个小组用时最少,完成的句子最完整有创意。接着这一小组合作活动,枯燥的跑步训练有趣起来,让学生真正在活动中动起来,开心起来,激烈的竞争也让学生意识到合作的重要性。又如,足球教学中,为了脚内侧踢球技能指导同样可以运用小组合作学习模式,首先合理分组,引导各个小组自主观看技术图片;然后组内分析讨论脚内侧踢球不稳定的原因,探讨纠错的方法;最后组间分享交流各组的意见。在这样的学习活动中,最大限度地调动了学生的学习欲望,让学生主动去接受他人,也认可自己,充分发挥了全体成员的智慧,培养了学生谦逊诚挚的品质。

### 结束语

总之,健康来源于健全的心理。浇树浇根,育人育心。作为新时代体育教师,让心理健康教育走进体育与健康课堂是我们当前的本职工作,更是我们未来需要打好的持久战。

### 参考文献

- [1] 杨衢. 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(01)
- [2] 赵煦阳. 在体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 新课程(下), 2012(01)