

小学体育教学融合心理健康教育的路径探思

张笑

(重庆市武隆区江口镇中心小学 重庆 408506)

[摘要]素质教育要求教育应该着眼于学生的终身可持续发展,培养学生成为全面发展、拥有健全人格的人。因此,心理健康教育也变得越来越重要,体育作为学校培养小学生和促进小学生全面发展的一门必修课程,教师应该提高对小学生心理健康教育的重视程度,及时转变教学思想,在关注学生身体健康、提高学生身体素质的同时,更要注重对学生心理健康层面的引导和教育。

[关键词]小学体育;心理健康教育;课堂教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.2020

一、小学生体育教学现状

传统的小学体育课堂侧重提高学生的身体素质,而忽视了体育教学对学生心理健康教育的作用。在新课程素质教育背景的要求下,很多老师都能够意识到小学体育教学改革的重要性,但很少有老师能够在实践中做好教学工作与心理健康教育的融合。

一是教师缺乏科学方法和先进经验的指导。教师还是按照传统的小学体育教学思维,将体育教学的重点放在如何提高学生的体育成绩和运动实践活动层面,未能与时俱进,使体育教学的重心背离了素质教育的初衷,导致体育教学对小学生心理健康教育的作用仍未能发挥出来。

二是教学活动缺乏对学生心理层面的关注,难以调动学生参与体育课堂的积极性。传统的小学体育教育教学工作围绕着运动实践展开,缺乏对小学生兴趣爱好、年龄特征、性格等方面的关注,导致体育教学活动对学生的吸引力不够强,学生参与体育活动的积极性不高,导致小学体育教学对小学生心理健康教育的作用很难得以发挥出来。

三是目前小学体育仍然沿用落后的大班化教学形式。教师的教学活动仅仅局限于对体育活动动作的演示和训练,教学手段单一,教学内容也不够丰富,使体育教学的效果只停留在表面,不能够促进学生心理健康层面的发展,不利于促进学生的全面发展。

四是教师对小学生心理健康教育不够重视。教师未能及时转变思想顺应《体育新课程标准》要求,未能从关注课程走向关注学生,导致小学体育教学对小学生心理健康教育的教学效果受到影响。

二、小学体育教学与心理健康教育的融合的必要性

(一)符合素质教育的要求

素质教育背景下,《体育新课程标准》提出体育课程不仅是一门以身体练习为主要手段、培养学生体育健康知识和技能的一门必修课程,也是一门以促进小学生健康为主要目的的课程。健康既包括身体健康,也包括心理健康。这意味着小学体育活动不仅是要提高小学生的身体素质,还要让小学生在体育课堂的学习过程中解决自己心理层面所存在的问题。将心理健康教育与小学体育教学融合起来,能够让学生在体育活动的过程中使自己的心理问题得到疏导,帮助学生解决心理健康问题,促进小学生的心智发展,培养出更多符合素质教育要求的人才。

(二)丰富体育教学的内涵

小学体育教学与心理健康教育的融合能够丰富小学体育教学的内涵,使教学重点不仅仅只关注如何提高小学生的体育成绩和体育活动实践的层面,更加关注小学生的心理健康教育。体育教学课堂可以为小学生们提供一个情绪发泄的平台,帮助学生在体育活动中消解自己的消极情绪,然后以一种轻松愉悦的心境投入到其他课程的学习中去。

(三)促使教师从“关注情境”到“关注学生”

教师能够通过心理健康教育能够发现学生之间的个别差异,能够认识到不同年龄阶段的学生存在不同的发展水平和不同的情感需求。例如:对于性格腼腆内向的学生来说,对于人际交往可能有一种天然的畏惧逃避心理,对于人际交往缺乏正面的反应,长此以往如果人际交往问题得不到妥善的解决,就会对学生的心理健康造成影响,从而导致学生对团体体育活动的积极性不高,也会影响学生其他课程的学习效率。在小学

体育教学中,如果教师能够关注学生,根据学生的性格特点,创设体育活动,促使学生在体育活动中和人沟通、交流与协作,这样既能帮助小学生克服腼腆内向的性格障碍,培养小学生的人际交往能力,又能够促进小学生在体育课堂上的合作与交流,为课堂注入活力,提高学生课堂的参与度。

三、心理健康教育在小学体育教学中的融合策略

(一)明确教学目标和教学任务

要想最大程度发挥心理健康教育与小学体育教学融合的实用价值,教师首先要对自己的教学目标和教学任务做好明确的规划,明确小学体育教学坚持协同育人的理念,将心理健康教育列为小学体育的教学目标,以确保小学体育教学方向的正确性、全面性和实效性。全面性是指小学体育教育不仅仅是为了促进小学生身体素质的提高,也要为小学生的全面发展打下坚实的基础。实效性是指在开展体育教学活动中,能够将心理健康教育理念融入体育活动中,促进学生心智健康,从而最大限度地发挥体育教学和心理健康教育对小学生的双重作用。

(二)创新使用现代化教学手段

传统的小学体育授课模式只是教师进行单一的体育运动项目的展示,很难保持住学生的学习的热情,从而导致学生产生“厌课情绪”。因此,教师开展教学过程中,可以利用现代化教学手段提高学生参与课堂的积极性,让学生在体育活动中体会到乐趣,帮助学生舒缓学业压力。例如:在体育课前设置的广播体操热身环节,因为广播体操的日常性,许多同学都对广播体操的学习产生了懈怠的情绪,从而导致教学实效的下降,学生参与课堂的积极性不高。这时,如果教师能够利用抖音、哔哩哔哩等网站学习网络热舞,将上课前的热身环节广播体操改为海草舞,就能够最大调动学生参与课堂的积极性。

(三)因材施教

教师应该主动自觉地关注学生,兼顾到不同学生的学习需求来进行教学。正如世界上不存在两片完全相同的树叶一样,教师应该尊重学生之间的个别差异,并将这种个别差异充分剖析纳入学生的教学计划和教学目标之中。例如:对于身体体质较弱的学生,不能直接放任其不管,而是应该鼓励学生积极的参与课堂体育活动中去,帮助他们树立起参加体育活动的信心,为他们参与相关体育活动提供正确的方法支持。

(四)向学生传达正确的体育精神

教师可以通过向学生讲述故事、播放电影和比赛视频等多种方式向学生传达一种正确的体育竞技精神,教师要对学生进行正确合理的指导,使学生们意识到“友谊第一,比赛第二”的真正内涵。如果因为天气原因无法进行体育课外活动时,教师可以在室内播放体育竞赛的视频,举反例让学生直观感受体育精神的重要性。例如:2002年,韩日世界杯1:8决赛中意大利1-2负于东道主韩国,比赛中裁判多次无视韩国球员的暴力犯规,帮助韩国进入四强。通过举例让学生意识到体育精神的深刻内涵,从而促进学生健康的心理状态的形成。

结语

小学体育教学不仅要组织体能活动增强学生的身体素质,还要注重对学生的心理健康家迫于,从而让学生形成良好的心理状态。促进学生的全面发展。

参考文献

[1]周颖.体育锻炼对减轻小学生心理压力的研究与分析[J].当代体育科技,2020(13).