

小学体育教学中渗透心理健康教育的途径

孙雪娇

(新疆维吾尔自治区哈密市第五小学 新疆 哈密 839000)

[摘要]小学体育教学中引入心理健康教育内容,不仅是学科教学的重要目标追求,也是学生健康成长的现实需要。作为体育教师,要对学生的心理健康状况有充分的了解,以便设置适合度更高的训练活动,及时矫正学生的心理偏差,使学生在进行身体锻炼的同时心理成熟。教师施教时,要从多角度展开教学设计,适时展开观察、启动体育实验、组织体育活动、延伸实践领域,这些能赢得心理健康教育主动权。教师需要展开创新设计,让学生自觉进入体育训练之中。

[关键词]小学体育;心理健康教育;渗透策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.578

引言

近些年随着社会经济的快速发展,人们的生活和工作压力逐渐增大,小学生们在家庭中缺少关心,家长的看管和教育存在缺失。在这一背景下,对小学阶段教育工作也提出了新的要求,体育教育作为小学教学中重要的内容之一,也逐渐对心理健康教育环节重视起来。

一、整合教材内容,传达心理知识

小学体育教师需要明确教学目标,对体育课堂教学设计进行优化;立足于已有的教学资源,整合体育教材中有关心理健康教育的内容,通过理论教学对学生普及心理健康知识;结合一些案例素材让学生内心受到启发和鼓舞,感受到积极的心理暗示,进而外化于行为,提高心理健康教育成效。

例如,在小学体育二年级内容“体育健康基础常识和室内活动”的教学中,教师可要求学生积极参与本单元的基础知识的学习和讨论、了解一些室内游戏活动的玩法并养成良好的行为习惯等。在此基础上,教师可以做一些拓展和延伸。利用学生的生活经验深化其理论认知,比如结合学生上学、放学路上需注意安全的经历来理解遵守交通规则的重要性;导入常见标志如“禁止喧哗”“禁止吸烟”“禁止攀爬”等让学生进一步认识,领会公共规则的意义;对学生强调规律生活的方法,如早起早睡、适量饮水、多吃蔬菜,适量饮食等,帮助学生有意识地养成良好的生活习惯;依托信息技术教学工具的支持,教师可以为学生展示更一些有关“生命”“自我”“理想”等主题的内容,为学生播放一些科普类、励志类纪录片,帮助学生认识自我,思考生命;为学生讲解人体结构和功能等生理知识,让学生意识到身体健康的重要性,进而主动投入体育锻炼中。此外,多样的体育文化为心理健康教育的开展提供了丰富的资源,教师可适当将其纳入教学内容中。如为学生播放一些知名体育竞赛,让学生直观感受运动员们激昂的情绪,感受他们张扬、充满活力的气质和风貌,看到运动对个人身心的深刻影响,学生将因此受到感染和驱动。

二、培养学生的团队意识

在小学阶段体育教学工作中,教师可以积极设置一些集体活动。以乒乓球教学为例,教师可以在课堂教学中组织学生参与乒乓球训练,首先将学生分成不同的小组,两个人为一组并与其他小组进行对抗训练,让学生在竞争的过程中感受乒乓球运用的趣味性,并让学生学会在团队中与他人进行配合。在小学体育教学工作中,教师在对体育教学方法进行创新时,应详细了解小学生的实际表现情况和运动优势,并对教学内容进行合理设计。将心理健康教育内容渗透到体育课堂教学中,在促进学生体育素质提升的同时实现对其心理健康成长的引导。以“定时跑步”的教学为例,教师可以在课堂上将学生按不同队列进行划分,并要求队列进行整齐的排列,让学生相互之间协作起来保持步伐统一,从而让学生了解自身在团队中所具有的作用,之后在教师的指令下学生开始进行定时跑步,教师在学

生活中则进行观察,及时提醒和监督漏队的学生,最后由体育教师来评价学生的整体跑步表现情况,并对一些表现优秀的学生进行鼓励。

三、活动组织,强化健康教育体验

体育活动形式众多,教师在教学设计和投放时,需要筛选对学生心理有历练作用的活动内容。学生对集体性训练活动有比较强的参与兴趣,教师在活动设计和组织时,要做创新探索,对活动内容、活动形式、活动评价等做出一些调整,提升活动的契合度。特别是一些集体性游戏和竞赛活动,能够激发学生的参与热情。学生大多有集体荣誉感,教师在运动训练启动时,要组织学生展开多种形式的竞赛活动,让学生在团队协作的氛围中进入训练环节,这对提升学生心理素质有一定帮助。如耐力跑训练,如果教师让学生自由参与,很多学生会找借口退出训练。如果教师要求学生自主组合成比赛小组,小组之间要进行多轮比赛,学生的参与热情一定会被成功激发。耐力跑锻炼学生的个人意志,因为增加了比赛内容,也能够培养学生的集体荣誉感,在具体训练过程也可以锻炼学生的协调能力。再如拔河比赛,这是集体运动项目,教师将比赛进行分解,让学生进行小范围比赛,而且可以自由寻找比赛对手,进行双项选择时,可以是“少对多”配对竞赛,这对学生提出更多心理考验。学生有了更多自主操作权利,自然有更强的挑战决心和信心。比赛开始,教师组织其他学生喊加油口号,营造良好的比赛氛围,为学生心理训练注入强劲动力。学生在比赛过程中,已经完全融入集体之中,多种良好健康的心理因子快速成长,对塑造学生良好心理创造了良好条件。

教师为学生推出多种比赛活动,这是比较常见的教法运用。学生进入比赛环节后,都能够全身心投入,这对历练学生心理有重要促进作用。学生体育训练带有趋同性,教师针对学生的好胜心理展开对应设计,成功激发学生参与运动的热情,自然生发丰富调度力量。学生健康心理培养有多种途径,教师布置大量对抗性运动任务,对学生是一种心理历练,对学生的成就感的建立形成有力支持。

结束语

综上所述,在我国新课程改革工作的开展过程中,对小学体育教学工作也提出了新的要求。体育教学不仅仅只关注学生的身体素质,更要注重对学生学习兴趣的培养,以及学生的心理健康发展。

参考文献

- [1] 张永波. 小学体育教学中渗透心理健康教育策略的研究[J]. 求知导刊, 2020(11): 93-94.
- [2] 张士贤. 在小学体育教学中渗透心理健康教育[J]. 小学生作文辅导(上旬), 2019(09): 85.
- [3] 包滢滢. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 新课程(上), 2018(10): 234.