

浅谈小学体育教学中心理健康教育策略研究

何飘

(江西省宜春市丰城市筱塘中心小学 江西 宜春 331125)

[摘要] 体育课程教学不单单是向学生们传授体育知识和实践练习,同时还能够起到对学生们心理健康教育和疏导的作用。本文主要介绍了当前小学体育课堂教学的具体情况,阐述了小学体育教学给学生的心理健康所起到的促进作用,同时本文针对于小学体育教学中引用心理健康教育的有效策略进行了研究。

[关键词] 小学体育; 心理健康教育; 策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.2307

小学时期的体育课堂教学能够有效提升学生们的德智体美劳全面发展,体育项目的练习能够大大丰富小学生们的小学生活,达到有效培养学生们锻炼身体的目的,构建积极乐观的学习心态,有助于培养良好的学习习惯,给未来的学习打下良好的基础。在小学体育教学的基础上,融入心理健康教育,可以最大程度的帮助学生们解决心理问题,在小学阶段培养学生们的正确、健康的心理素质,能够缓解学生的学习压力,帮助学生们更加积极乐观的面对学习和生活。

一、小学体育教学现状分析

从目前小学阶段的体育教学现状看到,当前很多体育教师都已经具备了较高的教学水平,也掌握了一定的教学手段,但是针对于体育课程中有关心理方面的教育层面来看,很多教师掌握的并不理想。在对学生们心理健康的关注角度来看,很多教师往往都忽略了这一点,对于心理健康教育给小学体育课程带来的实际教学效果,认知不足。有些体育教师在教学实践中虽然对心理健康教育有一定的认知和理解,但是并没有掌握较为科学的教学方法,所以取得的教学效果甚少。

当前的小学体育课堂在教学过程中,不能充分结合学生们的学习兴趣来进行,教师在教学的过程中,始终坚持把教学重点放在了体育课程的成绩上,力求圆满完成教学目标,教学重心存在偏差。在调动学生的学习积极性方面,还有很大的不足,忽略了学生们的个性化特点,影响了体育课堂的参与热情。在心理健康教育方面,体育教师缺失高度的重视,不能运用科学的手段对学生进行指导,也无法从根本上解决学生们的心理问题,没有充分发挥心理健康教育给体育教学带来的实际作用。

二、体育教学对小学生心理健康教育的作用

(一) 培养小学生坚强的意志

体育运动项目的完成需要坚强的毅力和意志,因此在对小学生进行体育课程教学的过程中,体育教师需要针对于小学生的年龄特点和身体发育情况,来设置一些较为适合的体育项目,比如长跑和篮球接力赛等等,在运动项目中逐步培养学生们的坚强的意志力,培养吃苦耐劳和勇于挑战的精神,带领学生们丢掉畏怯和软弱的心理,培养坚强的品质,促进小学生健康心理的形成。

(二) 大幅度减少学习压力

通过相关科学论证,人们在进行体育运动的时候,通过肢体的运动能够达到舒缓神经和释放压力的作用,帮助人们排解内心的压抑和不良情绪。小学生的身心发育还未健全,其心理或多或少容易出现一定的问题,这些问题需要教师和家长及时帮助解决,如果学生们内心的困惑和烦恼没有得到及时的解决,久而久之就会形成心理问题,严重影响自身的健康发展。小学阶段的学生同样会面对课业的压力和负担,繁重的学业会给内心带来一定的影响,体育项目通过进行趣味化的设计,能够帮助学生们化解压力,排解烦恼,帮助学生们树立正确的学习观念和乐观的心态去面对学习和未来的生活。

(三) 帮助小学生构建良好的人际关系

体育活动还有一条较为重要的作用,就是能够帮助学生们构建良好的人际关系。目前很多小学生都是独生子女家庭,在

成长的环境中所面对的都是亲人们的呵护和宠爱,久而久之形成了自我和自私的心理特征,这种情况既不利于小学生和他人的正确交往,不利于构建和谐良好的人际关系,同时也极度缺乏合作精神。在进行体育科目的教学中,体育教师针对这种情况可以设置一些较有针对性的体育项目,让小学生通过与他人合作来培养和塑造合作的精神。

三、小学体育教学中心理健康教育的有效策略

(一) 为小学生树立正确的教师榜样

进行体育科目心理健康教学的过程中,需要给小学生树立正确的教师榜样,充分发挥榜样的功能和作用,教师们教学中需要起到良好的带头和表率作用,通过自身的言行对学生起到潜移默化的影响。首先,体育教师要在自身方面进行知识能力和水平的加强,严格要求自己,通过自己积极热情、乐观的情绪去进一步感染学生的情绪。其次,在体育教学中,要密切关注学生们的动态,给学生们更多的关怀和帮助,营造良好的教学氛围,发挥正能力的作用。教师要不断的提升自我修养,通过树立正确的榜样给小学生的心理健康起到正面的影响作用。

(二) 创建和谐健康的课堂氛围

良好的体育教学氛围将会给小学生带来更多积极的体验和内心感受,同时有助于提升心理健康教育的质量。体育教师在教学中,需要充分认知到教学氛围营造的重要性,有效构建和谐友善的师生和同学之间的关系。通过师生互动,来增进师生之间的感情传递,打消隔阂,拉近距离,帮助小学生解决心理问题,促进其身体健康正常的发展。除此之外,在校内还可以借助一些其他的教学手段来辅助教学,比如将运动器材摆成一些趣味性的图案,提升学生们的兴趣,增强好奇心,将饱满的情绪和状态投入到体育运动的学习中,进而为小学生的心理健康教育打好基础。

(三) 心理健康教育需要因材施教

在小学阶段的体育课堂教学中,想要充分有效的融入心理健康教育,需要教师们对小学生的心理和性格特点做充分的了解和掌握,及时掌握学生们的情绪和心理状态,只有这样才能更加准确的制定教学方案和选择教学手段,才能真正让心理健康教育发挥自身的作用。每个学生的性格都会千差万别,有的活泼开朗,有的内向孤僻,针对于不同个性和性格的学生,需要采用不同的体育项目引导方式来进行,帮助学生们克服心理障碍,树立自信,培养积极乐观的心态。

四、结语

针对于现代教育的主要任务和目标来讲,对于学生的培养已经不单单停留在对知识的掌握和运用能力方面,同时更要关注其心理健康教育。小学体育教学融入了心理健康教育,能够提升小学体育教育的快速发展,只有真正将心理教育落实下去,才能更好的为祖国培养优秀的建设者和接班人。

参考文献

- [1] 季明星. 论小学体育课程中如何渗透心理健康教育[J]. 新课程(上), 2017(8).
- [2] 魏创金. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 运动, 2015(12).