

小学体育与健康课开展心理拓展训练的教学研究

周青

山东省聊城市东昌府区建设路小学 山东 聊城 252000

[摘要]体育锻炼是保证学生学习的基础,能给学生的学习提供健康的体魄。小学体育倍受重视。不过,小学体育不仅应该发挥其锻炼学生身体的能力,还应该发挥其育心的功能,帮助学生形成健康的体魄和良好的人格。体育想要发挥育心的功能,就可以开展心理拓展训练,以主题为中心的设计训练活动,帮助学生战胜困难,习得灵活应对挫折的心理素质,帮助学生身心全面发展。本篇文章从心理培训出发,去探索心理拓展训练在体育课堂的不同应用,进而帮助学生形成良好的心理素质。

[关键词]小学;体育与健康;心理拓展训练;教学研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1408

体育与健康,从字面意思看,是指体育课堂上不仅关注学生身体的健康发展,还要关注学生心理等各方面的健康发展。心理拓展训练的方式,正好能够满足锻炼学生心理素质的要求,能够帮助学生在活动中感受每个心理活动的变化,从而帮助学生去调整自己的情绪与心理状态,去应对不同情景的事情,更好的帮助学生理解自己,促进学生全面发展。

一、体育课上,开展心理拓展训练的重要性

1. 利于帮助学生更好的形成健康心理

体育课堂上,心理拓展训练的融入,是为学生提供了一种新型的实践活动。这样的活动,会直接针对学生的某个心理素质来进行训练,让学生学会相信他人,团结他人,帮助他人,也让学生能够打开自己的内心,去热情的交朋友,帮助学生拥有良好的人际关系。心理素质活动的本质,就是让学生通过活动感受到一种新的体验,能够在面对困难与挑战时,镇定自己,调整自己的思路,心底的力量帮助学生冲破束缚,帮着学生勇敢与自信,从而让学生形成健康的心理,达到心理拓展训练的目的。

2. 利于帮助学生更好的平衡学习生活

心理拓展训练,在设计时,会有很多的环节,有很多的活动,能够满足学生兴趣的需要,满足学生运动的需要,满足学生休闲的需要。心理拓展训练在体育课上进行,能够帮助学生缓解学习的压力,让学生玩与学相结合,平衡学习和生活。心理拓展训练的内容,不仅是在锻炼,也是在育心,让学生能够用积极的态度去对待生活中的每件事。活动的过程,就是学生自我感受,自我教育的过程,让学生意识到很多细节的问题,从而帮助学生深入思考学习与生活的平衡,更好的生活。

3. 利于帮助学生开拓更多的体育活动

心理拓展训练中,会出现很多不同类型的活动,会更好的丰富体育的课堂,会吸引学生的注意力,让学生更好的参与其中。体育教师在设计课堂时,需要在拓展训练中做选择,去选择安全而易操作的活动。简单的活动还需有韵味,能够让学生在活动后回味到很多东西,影响学生一生的心理发展。心理拓展训练是将学生的兴趣与心理需要相结合,不同的目的,会有不同的活动。活动的多样性会让学生更有新鲜感,更好的参与其中,进而提高学生体育锻炼的积极性。

二、体育课上,开展心理拓展训练的具体方法

1. 以信任为主题,创设提高学生互相信任感的训练活动

心理拓展训练的融入,会有很多的方式,为了让学生能够有针对性的训练,达到心理素质训练的目的,体育教师应该有选择的来加入心理拓展训练活动,培养学生的某项能力。人是社会性的动物,需要互动交流,才能展现人的魅力,才能更好的生活与成长。而信任是人与人之间建立联系的基础,学生要学会信任他人,这样才能更好的与身边的人建立起密切的联系,才能拥有丰富且美好的生活回忆。心理拓展训练,可以信任为主题,让学生学会信任,感受信任的好处。

例如,体育课上,教师为了让学生们感受班级伙伴的热情与关怀,就可以将班级分为四五个小组,每个小组8到10个人,让一个学生站在高一点的地方,背向大家,然后其余的人通过手臂交叉,搭成一个密不透风的弹簧网。最后让那个学生背向倒下,倒在小组成员用胳膊组成的床上,感受大家的爱与温暖。这一活动,考验学生信任人的能力,只有相信大家,学生才会毫不顾忌的倒下。当然,在学生倒下的那一刻,她已经获得了信任他人的能力,而当大家接住她时,学生才会百分之百的确信,更好的相信他人。这样的体育活动,能够帮助学生修炼内心,建立良好的心理素质。

2. 以自信为主题,创设培养学生勇气的训练活动

学生学习阶段,会碰到很多的挑战与困难,在小学生阶段,就让他们锻炼自己的心智,让学生能够自信的应对,会给学生的未来带来很多的惊喜与不同。心理拓展训练,就是采用真实情景的形式,让学生亲身体会,面临困难如何抉择,如何应对的心理,然后在旁边人鼓励与引导的情况下,勇敢的迈出第一步,克服内心的恐惧与不安,从而在活动结束后,让学生为自己的勇敢而骄傲,帮助学生更好的认知自己的能力,不是不可以,是不敢尝试。这样情况下,小学生今后在面对困难与挑战时,都会采用拓展训练的心态,更自信的面对,从而形成健康人格。

例如,体育课上,可以引入让学生高空漫步的活动,不过这个需要具体的设备和专业人员的支持。然而这个方法,可以帮助学生在遇到自己所害怕的事情时理性面对,让学生能够勇敢克服。学生每迈一步,就是在克服自己内心的不安,从而渐渐发现,这种情景也没有那么害怕,只要坦然接受,没什么是不能过去的。高空漫步的心理拓展训练,会帮助小学生发现勇于面对挑战的能力,从而更好的让学生注意自己的心理的发展,从体育课上感受育心的乐趣与好处。自信的训练,会让学

生满怀信心的去应对困难，会让学生满怀希望的去学习，从而更好的体验与感受世间美好。

3. 以团结为主题，创设提高学生集体感的训练活动

小学生阶段，还不了解团结是什么，班级是什么。小学体育课堂正好可以采用实际的情景，让学生更好的认识与感受团结精神与班集体的力量。心理拓展训练与团结相关的主题有很多的活动，教师要根据小学生目前的需要，去引入训练，进而让学生能够清晰地体会团结的感觉。当学生感受到了团结一致的力量，深刻的认同这个集体，那么就会焕发内心的热爱，去拥护自己的班级。心理拓展训练的进行，会更好的影响学生的内心世界，帮助学生修炼自己的内心，从而更好的参与体育锻炼，全面的发展个人的能力。

例如，以团结为核心，专门设计一堂体育课，融入心理拓展训练，让学生在课堂上深刻的感受团结的力量。竞赛的方式，更能激起学生求胜的欲望，教师可组织两个班级一起进行翻越小山的活动，用时最少的班级获胜。这样的竞赛，会让全班的同学想办法，如何以最快的速度翻越小山，其中会有同学奉献自己的力量，让同学踩着别人的腿和肩膀达到山顶，然后会以接力的方式，将所有学生都拉过来，从而更好的完成活动。比赛的过程，每个人都在努力为班级争光，也想获得集体荣誉。这样的活动，能够焕发学生内心团结的力量，帮助小学生形成团结思维，促进内心世界的和谐。

4. 以合作为主题，创设促进学生同伴互动的破冰活动

学生们的交流都有局限性，不能与全班每个人都建立紧密的联系。心理拓展活动能够更好的解决这一问题，让学生们能够跨越空间，去和大多数的人交流。小学生阶段，同伴关系对学生的成长有很大的影响，因此，体育课上可采用活动的方式，让学生去了解班级的同学，了解与自己想法相同的朋友，进而能帮学生筛选适合自己的同伴，从而能够共同努力，共同学习。所以，心理拓展训练可以合作为主题，让学生们通过报数的方式组成一个小组，打破学生已有的圈子，帮助学生拓展自己的圈子，从而交到更多的朋友，帮助学生进行破冰行动。

例如，体育教师可以引入人体过电网的拓展训练，让学生以小组为中心去穿越电网，穿越过程不能碰到网，需要小组成员把学生举起来，这样的方式，会拉近学生之间的距离，更好的打破学生害羞不敢交流的情景，让学生们更好的表达自己。拓展训练，主要是针对学生的每个心理发展来设计，能够帮助学生更好更快的吸收心理健康知识，去感受更多相关的情绪与心理情景，进而更好的发展与提升。

5. 以坚持为主题，创设帮助学生认知坚持的训练活动

坚持也是学生需要拥有的一种品质，心理拓展训练可从这方面出发，让学生在体育锻炼中感受坚持的重要性，让学生在心理上形成坚持的观念。体育锻炼，需要学生下苦工，去练习。练习与训练的过程，会让学生发现重复的枯燥性，很容易让学生产生放弃的念头。所以，心理拓展训练，就可专门以坚持为主题，引入更多拓展活动，从体验中，帮助学生感受坚持

的意义，让学生看到坚持带来的精彩。当学生亲身体会到了，才会有更好的认知与理解，进而当产生放弃的念头时，内心深处会有一个力量让学生坚持下去。体育课上，学生参与拓展训练时，教师要在旁边鼓励学生坚持，帮助学生跨越自己的极限，给学生力量，让学生能够坚定信念，去完成心理拓展训练的各项活动。还要告诉学生，每坚持一步，看似很小的一步，其实具有很深刻的意义。

三、体育课上，开展心理拓展训练的教学反思

1. 应用心理拓展训练教学对学生的帮助

应用心理拓展训练，能让学生更好的参与体育课堂中，提高学生的课堂参与度，也能让学生感受心理的变化，拥有自信面对挑战的勇气，拥有团结集体的信念，拥有合作学习的观念，拥有坚持完成活动的理念。这一系列的活动，会让学生完全看到自己的内心世界，了解自己恐惧的只是那个情景，只要跨越出来，一定可以完成某项任务。学生高度参与心理拓展训练，能够让学生在活动中调节自己的情绪，平衡学习与生活的状态，更好的参与到学习中。这样的活动，虽然不是对学生身体上的训练，但却更具意义，将育心的理念应用在体育课上，发挥了体育课程更全面的函数，更全面的促进了学生的发展。

2. 应用心理拓展训练教学需改进的方面

活动中，学生能够体会很多，但是不记录，不表达，只是让学生保留了暂时的活动感觉，很难形成持久的影响。因此，教师可以让学生在完成拓展训练后，写出自己的感受与想法，记录下来自己内心变化的过程，让学生能够更深刻了解自己的内心变化，更好的调整自己的情绪。记录才能让感觉持久的保持，让学生回过头来回顾时，能有更大的收获。拓展训练的活动中，教师不可能参与到学生活动的每个环节，需要学生自己积极主动的参与，教师也可能忽视一些学生的需求，使得有些学生的体验感不是很好。所以，为了改善这个问题，可以寻找几个专业的人员来帮助教师实施课堂活动，从而让学生们更好的学习与成长。

四、结束语

小学体育与健康课，关注学生身体与心理的发展，采用心理拓展训练，能够让学生参与到实践中，帮助学生拥有强健的身体，拥有健康的心理。应用心理拓展训练，是一种新型的课堂活动方式，能够更好地提高学生心理素质，帮助学生在面对高难度任务时，采用全新的认知去看待，调整自己紧张的情绪，采用更适当的形式去鼓励自己迈出第一步。教师在进行体育教学时，要关注学生的内心需要，将育体与育心相结合，带给学生更全面的训练，帮助学生更好的锻炼与学习。

参考文献

- [1]詹秋华.小学体育与健康课开展心理拓展训练的教学研究[J].运动,2015(3):3.
- [2]谭冬梅.小学体育与健康开展心理拓展训练的价值[J].科学咨询,2015(51):1.