

体育教学中促进学生心理健康研究

摘要:随着我国教育的不断推行,作为乡镇体育老师必须要深刻意识到体育教学的重要意义。课堂授课时促进学生心理健康,使得学生更好地成长与发展。但是如何在体育教学过程中培养学生心理健康是乡镇小学面临的新教学课题。因此,笔者以如何提高学生的心理健康为中心,从师生关系、教学方法、情感体验、竞赛活动等不同角度提出相对应的解决措施,希望建立健全学生人格,提高核心素养。

关键词: 体育教学 促进 学生 心理健康

在乡镇小学教学过程中,老师要意识到体育教学不仅是帮助学生锻炼健康的体魄,也要帮助学生树立良好的心理素质。随着我国的不断发展,健康已被扩展到生理、心理、社会适应等不同的层面。所以,体育老师要紧跟新教育理念,体育教学过程中注重帮助学生建立健康的心理状态,促进学生更好的成长与发展,提高课堂教学效率,满足当下教育理念对老师提出的新要求。

一、体育教学中培养学生心理健康的重要性

(一) 帮助学生培养顽强的意志

总的来说,在体育学习过程中,学生要具备吃苦耐劳以及抗压的品质,只有这样才能够全身心投入到体育学习中。所以当乡村学生参加体育训练时,应该具备坚韧的意志,不怕吃苦,通过锻炼提升自身身体素质。而在这一过程中体育老师通过语言指导,有利于培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的良好思想品格,从而深刻理解社会主义核心价值观。日后当遇到学习或生活中的难题时,能够以积极向上的心态面对,以不怕吃苦的性格特点克服困难。

[2] 徐烨,刘礼国.对初中升学体育考试制度改革的思考[J].体育成人教育学报,2010,v.26;No.118(06):93-94. DOI:10.16419/j.cnki.42-1684/g8.2010.06.003.

[3] 龚婉敏,项建民.大学生健康体质教育模式改革内容与方法研究[J].当代体育科技,2015,5(22):247-248. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2015.22.145.

(河南大学) 张 鼎 王 毅/文

(二) 提高学生认知能力

在乡镇小学体育教学过程中,首先,老师要让学生明白心理健康的意义,让学生了解自身的身心状况,从而对自己有明确的认知,根据身体状况进行自我评价和调整。体育教学有助于自我教育,主要体现在训练过程中学生意识到自身的问题,之后在教师指导下主动进行调整与改正,从而完善自身和提高能力。与此同时,在体育教学过程中学生的认知能力得到提高,会增强对事物的判断能力,从而减少学习弯路,提高学习效率。

(三) 培养学生人际关系

在小学体育教学过程中,体育本身就是具有一个有章可循并具有一定约束力的学习活动。当学生参加体育训练时,必须要遵守其中的规则,服从老师管理,与同伴处好关系。在这一过程中,可以提高学生的自我控制力,明白人与人交往的基本原则,从而与同伴建立和谐的关系。除此之外,体育教学过程中学生以个体或者是团体参加活动,在此过程中少不了相互接触与切磋,能够在一定程度上拓宽学生的交友范围。当学生面临不同性格的同伴时,可以增加对不同群体的了解。而在团体活动中能够提高团队合作能力,并相互鼓励支持,增加自我认同感。

(四) 稳定学生情绪

在小学阶段,学生心智尚不成熟,容易冲动甚至发怒,不仅对自身的发展带来负面影响,也会在一定程度上影响与他人的交往。但是在体育活动中,学生会产生一定的愉悦感,老师对学生进行语言引导,运用体育的规则,加强学生对情绪的控制,能够起到稳定学生情绪的作用。

二、体育教学中促进学生心理健康的策略

(一) 培养师生良好关系,开展心理健康教育

在小学体育教学过程中,活动场所大多在室外,师生还是学生之间都有很多的接触。所以,良好的师生关系能够在一定程度上促进学生的学习效果。与此同时随着年龄的不断增长,学生会有自己的思考方式,也更加需要别人的认同与尊重。而在传统教学过程中,老师处在课堂主体地位,总的来说,学生与老师处在不平等的关系中。老师主导教学以及相对应的

教学活动,而学生要参与其中学习其内容知识,学生不能够及时有效与老师交流意见,甚至也不能够与老师探讨学习内容,这都不利于学生心理健康发展。所以,在教学过程中,首先老师应该转变教学观念,与学生建立平等的关系,让学生能够表达自身想法,增加师生的交流互动。除此之外,教学过程中老师要尊重学生的人格,以饱满的热情去回答学生所提出的问题,关注学生,例如,与学生的交流中了解学生内心诉求。如此一来,老师也能够融入其中,谈及学生所感兴趣的东西,与学生进行心灵沟通,通过分享建立良好的关系。师生之间交流增多,情感相互感染,从而产生心理共鸣,这样一来学生会老师产生信任感,从而从根本上建立真正融洽的师生关系。

(二) 创新教学方式,提高学生学习兴趣

创新教学方式不仅仅是老师顺应教学改革的表现,也是提高教学效率的重要保证。在传统教学中,老师常常采用灌输式教育,长此以往,学生学习兴趣被逐渐磨灭,教学质量得不到提高。所以,在体育教学中促进学生心理健康发展,首先老师应该提升自我,教学过程中运用各种教学方式方法提高学生学习兴趣和课堂参与意识,从而最大程度的调动学生学习积极性,促进学生全面发展。例如,关于“跑步”的教学中,老师可以适当放权,譬如在上课初始阶段,给予学生自由学习时间,在这段时间内学生可以自主探究也可以与班级学生相互探讨与合作,交流跑步的动作和技术要点等。之后,老师可给学生自我表现的机会,例如:“有哪位同学愿意展示自己的预习成果”,学生纷纷回答,这样一来,学生不仅积极主动参与到课堂中,老师也可以通过学生的展示发现的问题,从而更加有针对性的开展教学。又或者,在教学过程中,借助多媒体进行授课,众所周知,多媒体信息技术已走入到课堂教学中,为老师提供新的教学路径。所以,在体育教学过程中为更有效激发学生学习兴趣,体育老师可以把课堂教学一分为二,前半段在教室内授课,借助多媒体为学生播放视频,譬如跑步姿势的分解动作,相比传统学习方式,多媒体教学能够更加吸引学生眼球,激发学生学习兴趣。课堂后半段,老师带领学生走到操场,让学生根据视频观看内容率先练习,这样不仅能够提高学生的自主学习能力,也能够一定程度上帮助学生克服学习中的障碍,帮助学生建立积极向上的良好心态,从而促进学生更好的发展。

(三) 开展分层教学,注重学生的情感体验

在体育学习过程中,由于受到学生差异性的影响,学生学习效果会有一定差异,一个动作做得好坏,一个动作学会没有都展现在师生面前,学生通过比较去进行情感体验。有相关数据表明,当人们以积

极向上,或者是愉悦的心情去学习时,那么学习效果往往倍增,而在这一过程中负面情绪也会得到一定压制。所以,在体育教学过程中,当学生对动作不熟练或者是演练错误时,老师不能够把学生单拎出来对班级同学进行错误示范,这样不仅会伤害学生的自尊,也会很大程度上磨灭学生的学习积极性。而是当学生出现错误的动作时,老师应该积极鼓励,并且对其进行分析和耐心指导,帮助学生重拾信心,从而继续练习。所以老师可以开展分层教学,例如降低学习难度,或者降低标准,从易到难,一步一步引导学生学习相关知识、技能。而在这一过程中学生也能感受到按部就班进行学习的积极作用,从而在日后的学习与生活过程中,心理层面能够减少对复杂问题的害怕,以强大的意志力去解决问题,促进学生心理健康不断发展。

(四) 开展比赛活动,健全学生人格

心理学家指出,当人们能够应对所挑战的任务时,那么就会在心理层面产生愉悦感。反之,如果人们不敢直面挑战,那么就会产生厌烦感。同时,如果所挑战的内容过于困难,那么也会让人们产生焦虑感。总的来讲,适当的挑战能够有效激发人们的内心斗志。在小学体育教学中,当学生心理素质较差,抑郁或者焦虑时,那么学习效果也相对较差,不能够在有效时间内掌握所学内容,从而拉大与班级学生的差距,之后学生学习信心会更加低下,阻碍自身发展。所以,在教学过程中老师可以有针对性的开展各种各样的比赛活动,例如接力跑、跳绳比赛等等,让心理素质较差的学生参与到其中,体会比赛胜利的快乐。与此同时,在比赛中会有同学大声呐喊,为其加油助威,这样一来不仅能够提高学生之间的情感交流,也能够帮助学生打造健康的心理状态,促进学生成长。除此之外,利用比赛活动健全学生人格提高学生心理健康时,可以增强班级凝聚力,培养学生的集体荣誉感,从而使得整个班级散发出“耀眼的光芒”,培养积极健康的心态。

三、结束语

总而言之,体育教学过程中促进学生心理健康不仅可以提升老师的教学质量,全方位培养学生,还可以让学生积极面对人生路上和学习中所遇到的挫折,以积极向上的心态去应对,减少负面情绪对自身造成的不良影响,从而促进自身不断的成长与发展。

参考文献:

- [1]李霖. 体育教学中促进学生心理健康的研究[J]. 中外交流, 2017, 000(049):236-237.
- [2]陈曦蒙, 宋振耀. 离退休老干部心理健康和心理

以趣味田径教学法构建初中体育教学

摘要: 在强调学生综合素质的现代教育背景下,对初中体育教学的模式进行改革和创新也成为了必然的发展趋势。而对体育教学中应用趣味田径教学法的策略进行分析和研究,是为了推进田径教学的创新和改革,构建起以学生自主发展和积极参与的田径体育课堂,以此增强他们的田径技能和身体素质。本文对初中体育教学中运用趣味田径教学法的策略进行探究。

关键词: 趣味田径 构建 初中 体育教学

一、趣味田径教学法在初中体育教学中的重要价值

首先,培养初中生的田径兴趣。在田径教学中,学生的兴趣是他们自主参与课堂的前提条件,只有对田径项目产生学习和探索的兴趣,才能在学习的过程中全面调动自身的潜力,进而实现高效学习的目标。而在以往的初中体育教学模式中,由于教师在课堂中采用“我做你学”的僵化教学方法,导致学生难以在教师的示范教学中感悟田径项目中的趣味性,这就极大降低了他们的学习欲望。但是将趣味教学法融入并应用于田径教学中,能够有效转变学生的学习态度,促使学生在丰富的趣味教材器材、主题式趣味区域等教学元素中体会到田径教学的乐趣,从而全面调动学生的积极性和能动性。

其次,推动了初中体育教学的蓬勃发展。在对以往的体育教学模式进行研究时不难发现,由于教师采用的教学方法和手段过于陈旧,导致体育课堂在一定程度上呈现出沉闷的状态,这就降低了体育教学的实效性。而将趣味教学法引入初中田径教学中,能够为教师带来创新的教学灵感,促使体育教学朝着可持续发展的道路迈进。

需求的调查[J]. 中国保健营养, 2017, 27(011):308-309.

[3]李璐莎. 贫困大学生心理健康问题成因分析与对策研究[J]. 海峡科学, 2017, 000(001):80-81.

作者简介:

张军强(1980-02),男,浙江嘉善人,本科,一级教师,研究方向:小学体育教学。

(浙江省嘉兴市嘉善县大舜小学) 张军强/文

二、趣味田径教学法在初中体育教学中的应用策略

(一) 建设主题式趣味田径项目区域

活动区域是实施体育教学的一个重要载体,只有在适应体育项目特征的场地上进行教学和训练,才能在最大程度上发挥体育项目的价值和作用,而在趣味性的田径教学中,教师如果能够以不同的主题建设活动区域,那么田径教学的效果就能得到增强。因此,为了推动初中体育田径教学的发展,教师可以建设主题式的趣味田径活动区域,针对不同的场地特征建设不同主题的区域,让学生在参与田径项目和学生身体特征相契合的活动场地中实现多元发展。具体而言,在开展田径教学之前,教师可以首先对校园内的教学场地进行全面分析和考察,了解每一块区域的特点和可能存在的安全风险,然后依据场地特征建设具有特色主题的活动区域。例如,在宽敞平滑的场地中,教师就可以建设趣味接力区,引导学生在此区域展开趣味接力赛跑活动;在狭窄且具有一定坡度的区域,教师就可以建设趣味匍匐越野区,让学生在此区域锻炼身体协调能力等。

(二) 引入丰富的趣味田径项目器材

体育器材是开展体育教学活动的-一个前提条件,是学生完成体育锻炼和学习的基础,只有具备符合体育项目内容和学生特征的项目器材,学生才有可能提升参与课堂教学的兴趣。因此,为了渗透趣味性教学思想,教师可以引入丰富的趣味田径项目器材,引导学生选取适合的器材进行体育锻炼,让他们在趣味器材的辅助下增强参与体育课堂的兴趣和积极性。具体来说,教师可以依据田径教学的具体内容和所要达到的目标,选取与之相对应且具备趣味性的器材和工具,让学生在器材使用器材展开田径运动的过程中,逐渐体会到田径项目的乐趣,以此提升他们的学习和运动热情,而在适宜的趣味器材的辅助下,学生的田径技能也能有所增强,由此构建一个良性的田径教学环境。例如,在竞走教学中,教师可以引入呼啦圈作为项目器材,为学生规划出竞走路线,让他们边摇呼啦圈边竞走,在游戏的-过程中不能掉落呼啦圈,掉落-后需重新启程,从而借助趣味性的工具和器材展开教学活动。再如,在跳远的教学中,为了训练学生的跳跃能力,教师可以引进趣味化的数字圆跳垫,让学生根

