

竞技性体育游戏对中小学生心理健康的促进研究

福建省武夷山市第三中学 曾小明

【摘要】随着我国教育事业的不断发展和进步,中小学生的心理健康教育逐渐得到了广泛的关注和重视。心理健康教育对于学生的学习和生活都十分关键。在心理健康教育过程中,教师有必要借助科学预设,以竞技性体育活动为基础,采取游戏化的教学方法,优化学生的整体学习感受,为学生提供更加优良的心理健康教育环境。在课堂中,教师需要帮助学生树立正确的竞争意识和竞技观念,从根本上促进学生的身心健康发展。在开展教学活动的过程中,教师需要从学生的学习兴趣出发,渗透游戏性内容,让学生高效地融入体育竞技游戏活动中,进而使其以一种更加积极乐观的态度去面对学习过程,完成学生的心理健康教育渗透,促进学生全方位的发展和提升。

【关键词】心理健康教育;竞技性体育游戏;教育价值;实施策略

【中图分类号】G62 **【文献标识码】**A **【文章编号】**2095-9214 (2022)18-0083-04 **【DOI】**10.12240/j.issn.2095-9214.2022.18.025

中小学教育中“竞技性体育游戏”的应用是指以竞技的形式进行体育游戏教学,使学生在轻松、快乐的氛围中高效地学习,激发学生参与的积极性,点燃学生的斗志,让学生敢于迎难而上,并建立信心与勇气,完成心理健康教育的渗透。中小学体育竞技游戏活动可以将“竞技”与“游戏”很好地相结合,是一种能够锻炼学生综合素养的方法。竞技体育游戏教学活动需要围绕学生的身心特点展开,注重心理健康教育的引导,树立竞争意识。竞技性体育游戏教学模式中包含着丰富的教学内容和教学活动,教师应该科学合理地利用,提升学生的运动参与度,引导学生通过参与竞技性体育游戏教学活动获得心理素质的发展。

一、竞技性体育游戏活动对于中小学生心理健康的教育价值

(一) 中小学生心理健康教育存在的问题

如今,大部分教师受传统应试教育思想的影响,对于心理健康教育漠不关心,导致所采取的教学方法都趋向单一化。很多教师为了完成所谓的教学任务,在心理健康教育过程中完全采用一些数理化的教学模式,即以传授知识为主,向学生灌输心理健康教育的内容。在这种死板的学习氛围下,学生无法形成良好的心理素质。同时,教师所创设出的心理健康教育活动一般都比较枯燥,很容易导致学生不愿主动参与,无法形成活跃、生动的学习氛围。并且,在实际的教学过程中,师生之间的距离较远,互动程度较低。教师在开展教学活动的过程中,也没

有意识进行科学预设,导致心理健康教育内容不符合中小学生的实际情况,在课堂中只是采取任务式教学的方式,让学生通过背诵的方法进行心理健康教育的学习,学生并未产生内心的共鸣,进而导致学生也采取应付的态度。这种“满堂灌”的授课方式,很容易导致学生对心理健康教育的开展产生厌恶的心理,打击了学生学习的积极性,从根本上阻碍了学生的发展和提升。心理健康教育活动名存实亡,学生无法从中取得良好的心理健康教育效果。

(二) 竞技性体育游戏活动的教学优势

竞技性体育游戏活动的创设无疑是落实心理健康教育的重要手段,因为其包含三个重要的元素:竞技性、体育、游戏。首先分析体育要素。在教学改革发展中,促进学生的德智体美全面发展成为教育界人士主要研究的教学目标。体育本身就是锻炼学生综合素养和心理素质的重要教学科目,同时也能够发现体育运动中蕴含的大量趣味项目,这样学生就会更加热爱体育运动,有益于学生身心健康发展。其中一些体育运动可以充分激发学生对学习体育知识和技能的兴趣,强健学生的体魄,这也是当下教学改革中对于中小学教学的要求,把素质教育落实到教学创新中,实现中小学教学水平的发展进步。其次分析游戏要素。游戏是中小学生非常容易接受的学习活动形式,将心理健康教育融入其中,无疑能够起到“润物细无声”的效果,让学生在快乐的游戏潜移默化地接受心理健康教育。这无论对于心理健康教育的有效实施,还是实际学生的内心感受来讲,都有巨大的推动作用。

最后分析竞技性要素。学生在竞技性教学活动中会忘我地投入,不断挑战自己的极限,当面对困难的时候,也不会轻言放弃,而是努力拼搏,这就是竞技对于心理健康教育意义。中小学教师在日常教学过程中,需要从不同的角度创设竞技性体育游戏活动内容,采用针对性的手段,从而逐渐提升学生对心理健康教育的认知,帮助学生快速地适应校园学习,让学生养成健全的人格,拥有健康的心理素质,成为懂合作、有集体荣誉感的学生。由此可见,中小学教师应与学生多加沟通,根据学生的特点构建竞技性体育游戏活动,为学生创设轻松、民主、乐观的学习氛围,优化学生的学习心理,让学生可以通过参与竞技性体育游戏活动,得到良好的心理健康教育培养,促进学生全面发展。

二、竞技性体育游戏活动对于中小學生心理健康的实施策略

(一) 利用小组游戏完成心理健康教育渗透

在中小学心理健康教育中,培养学生乐于交往、与人合作的品质是非常重要的。当前,部分中小學生在家中的溺爱中成长,造成很多学生变得非常自私和任性,集体意识淡薄。小组游戏则有利于学生集体意识的培养,学生能够在竞技性的小组体育游戏中进行合作、互动,进而懂得分享、配合,这对于中小學生的心理健康教育渗透无疑是具有重要意义的。在进行小组竞技性体育游戏活动创设的过程中,教师需要根据学生的学习兴趣和学习需求来进行活动项目的设计和安排,避免学生出现排斥情绪。因此,在这一过程中,教师可以从中小學生的特点出发,添加一些新颖的体育游戏方式,让学生通过玩游戏进行学习。小组竞赛教学可以大大地提高学生的课堂参与感,让学生更好地参与到课堂竞赛当中,激发学生的团队意识和团队集体荣誉感,让学生为了团队而战,从而使小组合作竞赛形式发挥其应有的作用和效能,有助于学生的心理健康成长,让学生更加了解自己、了解他人,适应集体生活。这种学习模式能够有效激发学生学习的积极性和主动性,使学生能够在竞争性的活动中逐渐认识到团队协作的价值,进而形成良好的心理素质。并且,以游戏的形式,也能够使学生更加放松,释放自己的学习压力和心理负担,使学生能够在愉悦、自由的学习氛围下来进

行运动技能的学习。

例如,教师可以组织学生展开“跑马城”这一游戏。好胜心理是每一个人都有心理,教师可以抓住这一心理动态展开小组竞赛,先将班级中的学生分为两组,各排成一排,并让一排的学生手拉手。教师吹哨后,其中一组的队员便向对面的队伍冲过去。若是对面的队伍被冲断,冲断处的两个学生便去到另一组,一直到其中一组仅剩一人,这一组便失败。教师应依照学生的实际表现进行针对性指导,将理论与实践相结合,在教学活动中让学生尽快地掌握拼图的方式,同时在学生犯错误的时候给予正确的示范,帮助学生懂得团队合作的意义,促进学生核心素养的发展。

小组形式的竞技性体育游戏活动是培养学生综合素质的有效方式,教师要尽可能多尝试一些教学模式,让学生意识到配合完成游戏的益处,给学生带来良好的游戏竞技体验,同时在教学过程中与学生保持交流和讨论,让学生通过小组合作的学习模式,融入竞技体育游戏中,掌握团队合作的相关技巧,培养学生的协同能力,让学生为了团队而努力,从而使合作游戏形式发挥其应有的作用和效能,有助于心理健康教育的渗透。在开展竞赛的过程中,必然有胜有负,获胜的学生能够更加肯定自己的努力,产生较大的成就感和自信心,使其能够在接下来的体育训练中,产生较大的动力进行学习和训练;而对于失败的学生,其能够认识到自己的不足之处,以此鞭策自己,勤加训练。学生在快乐的游戏得到心理健康教育,进而心理素质以及综合素养都能够得到提高,教师也为学生未来的成长和发展奠定良好的基础。这种游戏方式能够使使学生逐渐感受到体育游戏活动的趣味性,通过小组竞赛,在班级形成良性竞争,让学生可以得到有效的心理健康教育指导,从根本上促进学生身心健康发展,使其能够健康地成长。小组合作教学模式符合学生的发展规律,能够帮助学生建立起正确的人生观和人生方向,提高学生的道德水准和综合素养。教师要抓住心理健康教育的教学关键点,在完成基本教学内容的前提下,向学生普及团队观念,让学生从小就养成正确的行为方式,使得学生可以享受体育运动,为日后的发展奠定坚实的基础,逐渐成长为能够为社会所用的可用型人才,促使学生的全面

发展。

(二) 注重以人为本教育理念的落实

当下,部分中小学教师心理健康教育的指导中盲目按照所谓条例来完成教育任务,不注重以人为本的教育管理理念,忽视学生实际面对的情况和问题。从学生个体角度展开心理健康教育指导是建立心理教育关系的基础,也是提升心理健康教育质量的前提。中小学教师应对学生的内心进行深度的解析,在体育竞技活动中也要从学生的角度出发,根据实际情况进行教学分析,然后才能对症下药,纠正学生的错误心态,这样才能真正将心理健康教育落到实处,这就是我们所说的“用当事人的眼睛看世界”。去体察学生在竞技性体育游戏中的实际表现,找到学生面对的困扰或者问题,这对心理健康教育指导非常关键。

例如,足球对于中小學生来讲是非常受欢迎的,同时足球比赛也充满了竞争性,所以竞技性体育游戏活动的创设可以围绕足球展开,将足球兴趣的培养与足球技能的传授相结合,寓教于乐,促进学生的全面发展。如以甲、乙两个班级为主体,组织学生进行足球比赛,也可以以年级为单位,进行循环制的比赛。在竞技性体育游戏课程设计过程中,学生年龄小、社会阅历少,对事物的认识相对来说不够全面,且容易陷入单一的主观认识中。比如在足球活动中,教师经过观察发现,A同学经常表现得非常差,不愿意与其他队友一起参与活动。教师就要分析A同学的情况,进而发现A同学对自己的位置不满意,教师经常安排他出任球队的前锋,但是A同学认为自己更加适合边后卫的位置,是由于与队友竞争不利,被“流放”到了前锋位置,造成了心理压力。此时教师就可以在心理调适中给A同学耐心地解释:“球员的位置安排是根据场上的表现来判断的,我认为你的爆发很强,有短距离摆脱的能力,比较适合出任前锋的位置。你喜欢的边后卫位置对体力要求非常高,需要大量地折返跑,但是你的弱点是耐力不够出色。”然后要对学生给予尊重和感情的接纳,这样才能够进一步完成心理健康教育引导。比如教师可以对A同学说:“我尊重你的个人喜好,如果你能在短时间内提升你的耐力,达到球队战术要求,我可以给你调整位置。”这样一方面可以让学生感受到教师的关心和

关注,另一方面能够激励中小學生去改善自身的技术弱点,提升自己的竞技实力,有效实施激励性的心理健康教育措施,激发学生的斗志。为了争取自己的位置,展示自己的技术水平,学生会不断地完善自身的技巧,从而形成坚忍不拔的意志,成为勇敢、自信、坚强的人。

中小学教师要充分认识到竞技性体育游戏活动中落实以人为本的心理健康引导的重要性,要具有高度的责任感,树立坚定不移的信念,不能仅仅教授学生简单的体育运动知识和技能,要以新教改为主导思想,以培养学生核心素养为目标,完成学生心理健康教育的渗透,有助于学生取得较为理想的教育效果。

(三) 在竞技性体育游戏中融入心理教育案例

前文已经提及,饱满的热情让学生能够积极地参与到体育游戏运动中,学生的内心体验得到显著增强,而如何将竞技性体育游戏与心理健康教育更好地结合,才是体现教师执教艺术的关键。所以,在竞技性体育游戏活动教学中,一个要解决的问题就是如何把心理健康教育知识融入竞技性体育游戏活动当中,避免出现学生只是在玩游戏,并未得到有效的心理健康教育的现象。对此,教师可以运用案例导入的方式展开心理健康教育,从而开阔学生的体育视野,让学生在快乐地完成体育游戏活动的同时,接受良好的心理健康教育指导。并且通过对心理健康教育案例的讨论,学生会产生思维的碰撞,不但能提升学生对于该项运动的认知,也能获得思想上的熏陶。

例如,乒乓球是我国的“国球”,对于场地设施的要求不是很高,一般中小学校都能满足设施要求,所以乒乓球就是很好的竞技性体育游戏开展项目。教师在开展乒乓球体育游戏教学活动的过程中,需要在外在形式上和内在精神上注重对乒乓球运动的尊重和传承,同时还需要根据小学生的身心发展规律不断创新和优化教学方法。在乒乓球的竞技性体育游戏活动中,如果只采用单一的比赛形式,则无法起到“教育”的效果,难以完成教育目标。实际上,中小學生在日常生活中对乒乓球的接触可能并不多,对于其历史文化、乒乓球运动的相关背景等还不是很了解;而且乒乓球运动虽然门槛不高,对身体素质要求比较宽松,但是其属于技巧型运动,掌握较好的水平

需要大量的努力和练习,很多技巧都需要耐力和毅力去锻炼。很多学生在竞赛中表现不佳,出现了意志不够坚定、产生放弃的想法。所以中小学教师在完成基本的教学内容后,可以引入一些与乒乓球有关的案例,比如世界冠军张怡宁多次负伤,但为了祖国的荣誉,她克服重重困难,终于成为一代乒乓“大魔王”;世界冠军李晓霞,自幼家境贫寒,但她从未放弃自己的梦想,自己靠捡瓶子攒学费,用别人丢弃的乒乓球拍,依靠自身的不懈努力,终于登上了世界冠军的宝座。这样不但完成了心理健康教育的渗透,也能激发学生的民族自豪感。

教师在日常开展竞技性体育游戏教学活动的过程中,可以先带领学生观看视频,使学生在在学习技巧的同时接受心理健康教育,保证学生的身心健康,避免在活动过程中出现危险。比如给学生播放一些乒乓球世界冠军的视频,进一步强化心理健康教育。与此同时,教师在开展竞技性体育游戏教学活动的过程中,需要一边给学生讲授技巧,一边进行解说,让学生从一招一式中更好地体验乒乓球的文化内涵,让学生懂得成功来之不易,而这一切离不开运动员自身的刻苦努力;让学生懂得奋斗的意义,并且修正对于学习的认知,以积极的心态参与到竞技性体育运动游戏以及日常学习中,得到预期的教学效果。中小学教师要抓住教学关键点,引入与竞技性体育游戏活动有关的教育案例,切不可偏离教学主题。要掌握适度原则,适当地引入教育案例,顺利地完心理健康教育渗透。教育活动设计中,要考虑到新时代的教学需求以及竞技性体育游戏活动设立的真实目的,要转变学生错误的观点,让学生懂得坚持的意义。很多学生尚未意识到心理健康教育的价值,所以教师必须构建高效课堂,促使学生积极完成竞技性体育游戏活动,让学生可以全面地提升综合能力。继而教师可以在竞技性游戏活动的过程中,组织一些意志不坚定、想要放弃的学生对案例进行分析和讨论,增进师生之间的沟通,并提升学生的内心感悟,有利于心理健康教育质量的提高。

因此,教师应注重通过竞技体育游戏式教学与心理健康教育案例的结合,促进学生更加积极地参与竞技性游戏教学活动,并且在活动中高质量地完成心理健康教育的渗透。

总而言之,在心理健康教育教学中,教师需要积极结合竞技性体育游戏活动,找到最适合学生的教学路径。在优化教学过程中,教师对学生的实际情况进行深度分析,根据教学内容不断创新教学方法,给学生提供更多自主探索和锻炼的时间,让学生更加深入地理解心理健康教育内容。与此同时,教师需要从不同教学角度来完成心理健康教育优化,帮助学生以良好的心理状态迎接学习的挑战,助力教学成效的提升。

【参考文献】

- [1] 张长清. 竞技体育对青少年社会性发展的影响[J]. 当代体育科技, 2017, 7(22): 189-190.
- [2] 孙华丽. 体育游戏在初中体育教学中的应用[J]. 灌篮, 2019(12): 119.
- [3] 宋远凤. 体育游戏对学生心理健康影响的研究[J]. 灌篮, 2021(15): 40-41.
- [4] 李俊辉. 体育游戏对中学生心理健康的促进探索研究[J]. 新课程研究, 2021(15): 72-73.
- [5] 朱玉. 体育游戏中健康心理品质的培养[J]. 灌篮, 2021(15): 36-37.

【基金项目】

本文系福建省中青年教师教育科研项目(基础教育研究专项)“竞技性体育游戏对中小学生心理韧性影响的实践研究”(项目编号: JSZJ21159; 福建教育学院资助)的研究成果。